

水泳を通して東京 2020 をより身近に！目標に向かって努力する経験を子ども達へ



今年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取組みを紹介しています。

全国でスポーツクラブを展開する株式会社ルネサンスが実施している「ルネピック マイベスト達成応援プログラム」は、2019年5～7月に行う初回の水泳の記録測定に基づいてマイベスト目標を設定し、日頃のレッスンでマイベスト目標達成に向けて取り組んだ成果を2020年5～7月に再度記録測定を行い確認するものです。

今回は、株式会社ルネサンス営業部スイミングチーム専任課長の勝部久代さんにお話を伺いました。（以下敬称略）

目標を立ててそれに向かって努力する経験を子供達に

—beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。

上長から beyond2020 マイベストプログラムの取組みを聞いて、ルネサンスもスポーツクラブ事業を展開している中で何かできないか検討することになりました。それから beyond2020 マイベストプログラムのホームページを参考にスイミングチームとして何ができるかを考え、企画をしました。

これまでもスクールを運営する中で、会員の目標意欲を向上させるようなイベント企画を検討していたので beyond2020 マイベストプログラムはぴったりでした。例年、全国の会員が全国 NO.1 を競い合うイベントを開催していましたが、このイベントを beyond2020 マイベストプログラムに合わせて企画を修正しました。

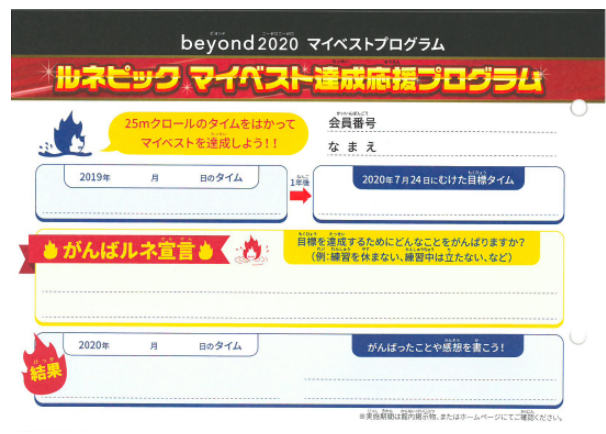
—「ルネピック マイベスト達成応援プログラム」（※以下、本プログラム）とは、どのような取組みなのか教えてください。



本プログラムは中学生までのジュニア会員の中で、25m クロールを泳げるようになった方を対象としています。まず、2019年5月～7月に25m クロールのタイムを測定しました。そして1年後のタイム測定に向けて、ベストタイムの更新を目指すために目標タイムと行動目標を記録証に記入し、あとは日頃の練習で目標達成に向けて励むお子様を支援するという取組みです。

——本プログラムで工夫した点を教えてください。

測定したタイムを記載し、裏面に一年後の目標タイムとそれに向けた行動を記載できる記録用紙を用意しました。スクールで指定しているスイミングノートというものがあるのですが、その中に挟んで保管できる形になっています。



測定に参加したお子様へは、何を目標とするのか、それに向けた行動は何ができるか考えてみよう、という宿題を出しました。初めてタイムを計ったお子様は、どうしたら早く泳げるようになるのか、考えても浮かばなかったりして、まずは「練習を休まないようにしましょう」や「練習中にコーチの話をよく聞こう」というところから考え始めてもらいました。最初に記録用紙を配られた時には何をやるのか理解できていなかったお子様も、お家でご家族と一緒に考えてみるというところに意味があったと感じています。

クラブによっては良い行動目標を掲示したり、コーチもお手本として同じようにタイムを計って、目標を立てて、一緒に盛り上げたりもしました。

本プログラムを通して「物事を自分たちで考えて、行動に変えて成果を出す」経験をさせてあげたいという考えがありましたので、これらと今回のイベントがすごくマッチしたという点で、良い成果に繋がっているのではないかと考えます。

海外拠点の参加者も一緒に盛り上げ、総勢4万人が参加！

——参加者からはどのような反応がありましたか？

普段のスクールでは、まずは正しい泳法を教えて、速く泳ぐことを教えるのは次のステップで行っていることもあり、今回のイベントを通して、人生で初めて記録を計ったお子様が3割～4割ほどいました。今回初めて早く泳ぐことを意識したお子様からは「楽しかった！」という声がたくさんあがりました。また挑戦する自分を友達が応援してくれることに対して普段と違う楽しさを感じていたようです。

1年後に新たに目標ができたという点に関しては、スイミングから違う習い事に変えようかと検討していた方が、これをきっかけに「もう少し続けてみよう」とか、「水泳に対して意欲が湧いてきた」という話も聞きました。

本クラブに所属する池江璃花子選手・持田早智選手が2016年に開催されたリオデジャネイロオリンピックへ出場したこともあり、お子様の中でも日頃通っているスイミングスクールの中で、自身もオリンピック・パラリンピックをより身近に感じ、アスリートだけでなく自分も頑張ろうという意識づけができたのだと思います。

——本プログラムを実施するにあたって、beyond2020マイベストプログラムに参加している、ということはお子様にはどのように説明をされたのでしょうか。

今年東京オリンピック・パラリンピックを迎える今のタイミングでスイミングスクールに通っているお子さんに、何らかの形でオリンピックやパラリンピックに主体的に関われる経験を作りたいと考えていました。

お子様へはコーチから直接説明していますし、ギャラリーでスクールの様子を覗いている保護者様にもイベントの趣旨について周知しています。またHPでの告知やお手紙を配っているクラブもあります。



——全国にクラブがありますが、参加者数はどれくらいだったのでしょうか。

総勢 40,852 名が参加しました。国内はもちろん、ベトナムにもスクール事業を展開しており、ベトナムのお子様も参加しています。

——測定結果の記録用紙もありますが、2020年7月24日まで取組みを継続させる工夫はどのようなものがありますか？

次の記録測定が1年後になってしまうとどうしても薄れてしまうと思いますので、クラブの中で記録会を行ったり、目標までの現在地を細かく確認できるよう、取組んでいます。

また、本プログラムは、お子様に対する目標意欲を高めるとともに、コーチの目標意欲にも寄与するイベントとなっています。クラブとして測定会の結果と指導品質を図る成果と

しても見ているのです。全国一律で 25m クロールのタイムを計ることで、クラブの指導品質、指導スキルを点数化し、クラブのランキングや指導の成果を測っています。

2020 年以降もレガシーとして継続することを期待

——本プログラムを実施する前と後で、貴社の中で変化はありましたか？



認証式の様子や、スイミングチームの取組みは定期的に社内に発信していて、beyond2020 マイベストプログラムの取組みを行なっていることの認知は広がって来ています。

スイミングチームでは認証前から、beyond2020 マイベストプログラムの取組みや、「認証を取れるといいね」という話は頻繁に出ていたので、認証をもらえた時はコーチ一同喜んでいました。

またスポーツクラブとして水泳以外にも幅広く展開する中で、普段はフィットネストレーナーとして働いているスタッフが、測定会をきっかけに一緒に現場に出てお子様の目標達成を応援したり、本プログラムの取組みに対して「楽しそうだね」という声も上がっています。

——では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。

2020 年 7 月以降も beyond2020 マイベストプログラムが終わらず、国として次に繋がる取組みになっていくといいなと思います。例えば、本プログラムをルネサンスだけではなく、日本全国のスイマーで同じような企画ができれば面白いのではと考えたりしています。

■ 株式会社ルネサンス

<https://www.s-re.jp/school/beyond2020/>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/