

～ 自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること ～

「夢」の実現に向かって

今年、7月23日(金)～8月8日(日)に第32回オリンピック競技大会(2020/東京)が開催され、33競技339種目が実施されます。オリンピックは、『オリンピック憲章』の遵守のもとで開催される国際的な大会です。あらためて『オリンピック憲章』を読みましたが、「生き方の創造」「人間の尊厳」「平和な社会」「スポーツをすることは人権」「友情、連帯、フェアプレーの精神」など、感銘を受けました。裏面に『オリンピック憲章』の前文およびオリンピズムの根本原則を掲載していますので、ぜひ読んでください。



アスリートのみなさんは、前回のオリンピックから5年間、中には子どものころから十数年以上もの間、オリンピック出場をつかもうと練習を積み重ねてきています。テレビや新聞等では、オリンピックをめざすアスリートのことに取り上げられ、アスリートが小学生や中学生のころ、卒業文集などに寄せた作品がよく紹介されます。そこでよく出てくるのが、「夢」です。例えば、「私の将来の夢は、オリンピックで金メダルをとることです」などです。

オリンピックに出場できる選手の人数は競技種目によって決められていますので、オリンピックに出場するのは容易なことではなく、めざせば全員が達成できるものではありません。しかし、オリンピック出場やメダルの獲得は、めざさなければ起こりえません。また、めざすことはするものの、練習を積み重ねず、努力もせずでは、オリンピック出場やメダルの獲得はありえません。

「夢」をもつことは、とても大切なことで、自分に活力をもたらします。「夢」は、将来の自分の姿でもあります。アスリートのみなさんは、「夢」の実現をイメージしながら、そのために目標を掲げます。大きな目標、それに向けた中ぐらいの目標や小さな目標。日々の練習にも目標を立てます。そして、それらの目標を達成するために、どんなとりくみ(練習、研究、食事管理、メンタル面等)をするのかを、スタッフとともに考え、実行していきます。また、その効果をさらに向上させるために、ふり返りを行い、設定した目標を柔軟に前向きに変更したり、練習内容などの改善を図ったりし、「夢」の実現に向かって、一日一日を努力し、邁進します。

これは、オリンピック出場やメダルの獲得をめざす世界トップレベルのアスリートのことではありますが、夢の実現という点では学ぶことが多々あります。『オリンピック憲章』にある「生き方の創造を探究する」に通じることだと思えます。

みなさんの「夢」は、どんな「夢」ですか。「第1希望の高校に行きたい」「こんな職業につきたい」「スポーツや芸術の大会に出たい、賞を取りたい」など。この夏休みを利用して、自分の「夢」について考えてみてください。家族の方や先生、友だちと、自分の「夢」のことを語り合ってください。そして、「夢」の実現に向かって、自分は何をするのかを考え、実行していきましょう。

熱中症に注意しましょう

『熱中症』は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。【引用：厚生労働省HP】



梅雨が明け、夏本番の暑さが続いています。熱中症になると、回復までには思った以上に時間がかかります。熱中症予防は、元気なうちに、小休止して体温を下げたり、水分を補給したりすることが、効果的です。熱中症予防をしっかりと行って、夏休みを楽しんでください。

(文責 木村彰男)

前 文

近代オリンピックの生みの親はピエール・ド・クーベルタンである。クーベルタンの主導により、パリ国際アスレチック・コンGRESSが1894年6月に開かれた。国際オリンピック委員会（IOC）が設立されたのは1894年6月23日である。近代の最初のオリンピック競技大会（オリンピックアード競技大会）は1896年、ギリシャのアテネで開催された。1914年、パリ・コンGRESSはピエール・ド・クーベルタンの提案したオリンピック旗を採択した。オリンピック旗は、5つの大陸の団結とオリンピック競技大会で世界中の選手が集うことを表現する、5つの結び合う輪を持つ。第1回のオリンピック冬季競技大会は1924年、フランスのシャモニーで開催された。

オリンピックの根本原則

1. オリンピズムは肉体と意志と精神のすべての資質を高め、バランスよく結合させる生き方の哲学である。オリンピックはスポーツを文化、教育と融合させ、生き方の創造を探求するものである。その生き方は努力する喜び、良い模範であることの教育的価値、社会的な責任、さらに普遍的で根本的な倫理規範の尊重を基盤とする。
2. オリンピズムの目的は、人間の尊厳の保持に重きを置く平和な社会の推進を目指すために、人類の調和のとれた発展にスポーツを役立てることである。
3. オリンピック・ムーブメントは、オリンピックの価値に鼓舞された個人と団体による、協調の取れた組織的、普遍的、恒久的活動である。その活動を推し進めるのは最高機関のIOCである。活動は5大陸にまたがり、偉大なスポーツの祭典、オリンピック競技大会に世界中の選手を集めるとき、頂点に達する。そのシンボルは5つの結び合う輪である。
4. スポーツをすることは人権の1つである。すべての個人はいかなる種類の差別も受けることなく、オリンピック精神に基づき、スポーツをする機会を与えられなければならない。オリンピック精神においては友情、連帯、フェアプレーの精神とともに相互理解が求められる。
5. オリンピック・ムーブメントにおけるスポーツ団体は、スポーツが社会の枠組みの中で営まれることを理解し、政治的に中立でなければならない。スポーツ団体は自律の権利と義務を持つ。自律には競技規則を自由に定め管理すること、自身の組織の構成とガバナンスについて決定すること、外部からのいかなる影響も受けずに選挙を実施する権利、および良好なガバナンスの原則を確実に適用する責任が含まれる。
6. このオリンピック憲章の定める権利および自由は人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会的な出身、財産、出自やその他の身分などの理由による、いかなる種類の差別も受けることなく、確実に享受されなければならない。
7. オリンピック・ムーブメントの一員となるには、オリンピック憲章の遵守およびIOCによる承認が必要である。