



競輪の補助事業

この事業は、競輪の補助により実施しています。  
<https://hojo.keirin-autorace.or.jp/>

< オリンピック・ムーブメント事業 >

# JOCオリンピック教室

## 実施報告書

東京都 北区立桐ヶ丘中学校



公益財団法人 日本オリンピック委員会



## 「オリンピック教室」の実施にあたって

平成21年4月の学習指導要領から、中学校「保健体育 体育分野」及び高等学校「科目体育」における「体育理論」の領域で、文化としてのスポーツやオリンピック・ムーブメントの意義を学ぶことが示されました。中学校3年生では、「オリンピックや他の国際的なスポーツ大会等は、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしている」現状を通して、オリンピックの意義を学習することになっています。そこで、JOCでは、中学校3年生の体育理論の学習に先がけ、その内容を事前に啓発する目的で中学校2年生を対象に、平成23年度から授業形式で行う「オリンピック教室」を実施してきました。

近代オリンピックの創始者ピエール・ド・クーベルタンは、人間本来の資質を高めるために、スポーツと文化と教育の側面を持つオリンピックの価値を広めることが相応しいと考え、オリンピック・ムーブメントを推進してきました。JOCもこの価値を若い世代に語り継ぐことは、極めて重要で大切な活動と考えております。日本代表としてオリンピックに出場した選手（オリンピック）は、その栄誉を自覚し、競技面だけでなく社会生活の上でも、模範となる行動が求められますが、オリンピックがその価値を直接生徒に伝えることで、日頃の授業では味わうことの出来ない感動が生まれることが期待されます。

「オリンピック教室」の授業では、教師役のオリンピックが、オリンピック大会出場に至るまで、あるいは、実際にオリンピック大会に出場して得た貴重な経験等を通して、「エクセレンス」、「フレンドシップ」、「リスペクト」、「努力から得られる喜び」、「フェアプレー」、「他者への敬意」といったオリンピックの価値（バリュー）等を伝えます。同時に、この価値がオリンピックに出場した選手だけのものではなく、多くの人々が共有し日常生活にも活かすことのできるものであること、さらに、こうした考え方があるからこそオリンピックに価値があることを生徒自身が学ぶこともねらいとしております。

平成29年3月公示の新学習指導要領では、新しい時代に求められる資質や能力を子供たちに育むために、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業の工夫や改善が求められています。「オリンピック教室」でのふれあいの中での学びが、教科の枠を越え、これからの社会や人生に活かせる資質や能力を育む一助になることを期待しております。また、この授業を通して、生徒の皆さんが、運動やスポーツが好きになり、生涯にわたり豊かなスポーツライフの実現につながることも願っています。

令和6年4月

公益財団法人 日本オリンピック委員会

- 目的： オリンピアン（オリンピック出場経験アスリート）が教師役となり、  
 オリンピアン自身の様々な経験を通して  
 「オリンピズム」や「オリンピックの価値」等を伝えると同時に、  
 この価値はオリンピアンだけのものではなく、多くの人々が共有し、  
 日常生活にも活かすことの出来るものであることを授業を通して学習してもらう。
- 事業名： JOCオリンピック教室
- 主催： 公益財団法人日本オリンピック委員会(JOC)
- 後援： スポーツ庁
- 協力： 公益財団法人JKA、開催地自治体及び同教育委員会
- 対象： 中学校2年生
- 講師： オリンピアン（オリンピック出場経験アスリート）※派遣オリンピアンはJOCが選定
- 期間： 2024年4月～2025年3月 ※原則、平日開催
- 実施校数： 80校程度
- 実施方法： クラス単位を基本とし、2コマで1セットの授業

## 1コマ目 運動の時間 / 50分

身体を動かしながら生徒との距離を縮め、  
 チームワーク、フェアプレー、身体を動かす  
 ことの楽しさ等を感じてもらいます。



## 2コマ目 座学の時間 / 50分

競技者人生を振り返り、自身が感じた  
 オリンピックの価値を生徒に伝え、  
 オリンピックをより身近に感じてもらいます。



1コマ目

運動の時間 / 50分

オリンピックの専門競技の技術指導(=スポーツ教室)ではなく、  
運動が苦手な生徒も参加できるように工夫されたもの

挨拶(5分)

準備体操(10分)

主運動(30分)

まとめ(5分)



自己紹介  
学習内容の確認



準備体操



主運動  
(作戦タイム等を設け、  
生徒が考える機会を作る)



運動の時間のまとめ

2コマ目

座学の時間 / 50分

国際オリンピック委員会(IOC)が推進する「オリンピックの価値」等を、オリンピックがオリンピック競技大会出場に至るまで、あるいは実際にオリンピック競技大会に出場した経験等を通して、分かり易く伝えると同時に、生徒自身が自分ごととして捉え、今後に活かせるような学習内容

挨拶・自己紹介(10分)

オリンピックの価値を伝える(10分)

グループワーク(20分)

まとめ(10分)



学習内容の確認



写真・映像等を使用した自己紹介



オリンピック自身の経験に基づく「オリンピックの価値」等を伝える



個人またはグループワークで話し合った内容を発表



全体のまとめ  
記念撮影(クラス写真)

※時間は目安です。  
※内容はオリンピックによって変動する場合があります。

●時間割について

- ・1クラスにつき、運動の時間+座学の時間の順に、2時間連続で実施します。
- ・1コマ目の運動の時間は体育館で、2コマ目の座学の時間は当該クラスの教室で行います。
- ・原則1クラスの場合は3-4時限目、2クラスの場合は3-6時限目、3クラスの場合は1-6時限目の調整となります。
- ・1日に実施できるクラス数は最大3クラスまでです。4クラス以上実施する場合は2日間以上での調整となります。
- ・同じ時間に複数クラスを実施することはできません。

■オリンピック：村上めぐみ先生（バレーボール／ビーチバレーボール）

【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年9月26日(木)

■ク ラ ス：2年1組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・東京2020大会にビーチバレーボールで出場したと自己紹介。今日の運動と座学の時間を通して、先生がオリンピックを通して経験してきたことや、オリンピックの価値について話していきたい。オリンピックバリューについて説明した後、運動の時間は、全力で取り組みチームに貢献する、ベストを尽くした自分自身を認め仲間とも認め合う、皆と一緒に過ごした時間に感謝することの3つを意識して取り組んでほしいと伝える。準備体操は、先生が練習前に行っているストレッチを実施。

○主運動等



・準備運動は「ボール取りゲーム」を実施。2人組の中央にバレーボールを置く。先生が指示する体の部位(頭、腰、膝等)に合わせて、自分の体の同じ部位を両手で触る。「ボール」の合図でボールを取る。途中、体を回す「ターン」を追加し、難易度を上げる。  
 ・主運動は「紙コップ積みリレー」を班対抗で実施。制限時間内に、12個の紙コップを積み高さ競争。スタートラインから2m程の場所に立っている他の班の人と体を使ったじゃんけんをして勝ったら、その先のテーブルに紙コップを1個積んで戻り、次の人がじゃんけんからスタートする。紙コップがぐずれても、他のコップには触れられないルールで実施。



・皆のゲームに取り組む様子から3つの約束事を守ってくれていたことを感じる事ができた。どのチームも作戦についてよく話し合い、改善のためにベストを尽くしていたので、予想外の展開が起こり面白い試合となったことは素晴らしいと伝える。自分だけでなく、互いを認め合っているから、拍手を送り合い、ハイタッチしたり等の行動が自然とできていたのだと思う。次の座学の時間では、先生の競技人生とオリンピックバリューがどのように結びついているかを皆に話したいと伝え、授業終了。

■オリンピック：村上めぐみ先生（バレーボール／ビーチバレーボール）

【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年9月26日(木)

■ク ラ ス：2年1組／座学の時間

○自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・ビーチバレーボールは野外の砂浜のコートで行う2人制の競技で、天候が多少悪くても試合を行う等、バレーボール競技との違いを説明。ユニフォームを披露し、選手の宗教、文化、着心地等を考え、露出が多いユニフォームだけではなく、より幅広いものから選択肢できるようにルールも時代と共に変わってきたと説明。大学卒業後は体育教師になる夢があり、生徒にアドバイスを送れるように何かを成し遂げた経験のある先生になりたいと思い、ビーチバレーボール競技に向かい合うこと決めたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューの中から、自分の日常生活に当てはまるものを選んで考えてみよう。

発表：エクセレンス：「プロ野球選手になるため、時間を決めて行動する」「後回しせずすぐに行動する」等

フレンドシップ：「仲間に思いやりを持って声掛けをする」「自分が絶対正しいと思わずに相手の気持ちを理解する」等

リスペクト：「実力によって態度を変えない」等



・今の皆は様々なことに挑戦できることを忘れないでほしい。スポーツに限らず興味のあることでいいので、目的に向かってまずは行動に移すことを習慣にしてみよう。自分には分からなかった得意不得意なことを発見できたり、将来の夢や目標の発見にも繋がっていくので、より充実した人生を過ごすことができる。今後挑戦していく中で、失敗することがあったとしても行動に移すという実績を残したことは成功だ。それを糧に次のステップに進んでいけば、更なる成長に繋がっていくと伝え、授業終了。

■オリンピック：村上めぐみ先生（バレーボール／ビーチバレーボール）

【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年9月26日(木)

■ク ラ ス：2年2組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・ビーチバレーボールで東京2020大会に出場したと自己紹介。今日はオリンピックの価値を皆に伝えたいが言葉を見ると少し難しく感じてしまうかもしれないので、まずは体感してほしい。今日行うゲームでは、全力を出しチームに貢献すること、結果に関わらず自分とお互いを認め合う、同じ時間を過ごした人に感謝するというテーマを通じて、オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の3つを意識してやってみよう伝える。その後、準備体操としてストレッチを行う。

○主運動等



・準備運動は「ボール取りゲーム」を実施。2人組の中央にバレーボールを置く。先生が指示する体の部位(頭、腰、膝等)に合わせ、自分の体の同じ部位を両手で触る。「ボール」の合図でボールを取る。途中、体を回す「ターン」を追加し、難易度を上げる。  
 ・主運動は「紙コップ積みリレー」を班対抗で実施。制限時間内に12個の紙コップを積み高さを競う。スタートラインから2m先の場所に立っている他の班の人と体を使ったじゃんけんをして勝ったら、その先のテーブルに紙コップを1個積んで戻り、再び次の人がじゃんけんからスタートする。紙コップがくずれても、他のコップには触れられないルールで実施。



・運動の時間では、班の仲間と作戦を話し合い、一生懸命に取り組んでいただけでなく、他のチームを応援する姿もあり嬉しかった。授業冒頭に伝えた約束事を考えながら授業に取り組んでくれたこと、また、この時間を一緒に過ごした皆に感謝したいと伝える。座学の時間は、オリンピックを目指す道の中で感じたオリンピックバリューを皆に話したい。先生はスポーツの分野で勝つことを目指していたが、今の皆の普段の生活の中でも活かせることがたくさんあるので一緒に考えよう伝え、授業終了。

■オリンピック：村上めぐみ先生（バレーボール／ビーチバレーボール）

【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年9月26日(木)

■ク ラ ス：2年2組／座学の時間

○自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・オリンピック出場までに経験したオリンピックバリューを紹介。夢のために努力を続けたことはエクセレンス、言語や文化の違いを超えての他国チームとの交流や、パートナーと互いを理解し合い関係を築いたことはフレンドシップ、自分を支えてくれた仲間やパートナー、そして対戦相手へ感謝の気持ちで行動したことはリスペクトだと話す。母国で大きな歓声の中で試合をするという夢は叶わなかったが、東京2020大会を目指す過程でオリンピックが感じさせてくれた感情や気づきは宝物になったと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューの中から、自分の日常生活に当てはまるものを選んで考えてみよう。

発表：エクセレンス：「明確な目標を決めて達成するためにはどうすればいいか考える」「自分で時間を決めて行動する」等

フレンドシップ：「相手の価値観を理解して行動する」「誰の支えがあって日常生活や学校生活が送れているのか考える」等

リスペクト：「感謝の気持ちを言葉で伝える」「違う考え方も考えて自分の考えだけで行動はしない」等



・皆が発表してくれたように、目的を達成するためには何が必要か考えたら、すぐに行動に移してほしい。失敗を恐れずに挑戦することが何より大切であり、日々の習慣となれば更に自分を成長させていくことができる。1日の時間は限られているので皆のために時間を使ってくれる先生や家族に対し、感謝の気持ちを忘れずに接しよう。自分でやると決めたことには責任を持ち、有効な時間の使い方を考えることを意識して取り組むと、より豊かな人生を送ることができる伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：井上 智裕 先生 (レスリング) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年9月26日(木)

■ **ク ラ ス**：2年3組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・リオデジャネイロ2016大会にレスリングで出場したと自己紹介。先生は、オリンピックの3位決定戦で敗れ、メダルには届かなかったが、出場したことで人生観や価値観が変わった。オリンピックの3つの価値には、人々が人生をより良く生きていく上で大切にすべきことが沢山含まれている。運動の時間は楽しく体を動かしながら取り組んでほしいと伝え、ラジオ体操に移る。その後、2人組でハチマキを引き合う「ハチマキ相撲」を実施。右手同士、左手同士、片足立ち等ルールを変えて駆け引きを行う。

○主運動等



・主運動は「そりリレー」を実施(全3回)。3チーム対抗で、タイムと着順を競う。2人組の1人はそり(バスマット)に乗り、もう1人は紐を使って相手を引っ張りながら走り、折り返しのコーンを回って戻り次のペアにつなぐ。そりを引く人は乗る人の準備ができたことを確認してからスタートし、乗る人はマットから落ちないようにマット上でバランスを保つ。作戦タイムでは、ペアの組み合わせ、走順、そりの乗り方や紐の持ち方等を工夫し、どのようにすれば上手くいくか班毎に話し合う。



・そりリレーでは回数を重ねてコツを掴んでいただいただけではなく、引き方や座り方、ペアを変えたりと新たに工夫したことが特に結果に影響があったと振り返る。リレーと同じく、皆が取り組んでいる部活動や勉強でも、効率の良いやり方を探したり工夫することでより良い結果になることを覚えてほしい。次の座学の時間では、先生がオリンピック出場までにどのような経験してきたかを皆に話していくので、皆にとってのオリンピックバリューについても一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：井上 智裕 先生 (レスリング) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年9月26日(木)

■ **ク ラ ス**：2年3組／座学の時間

○自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・実際に着用したユニフォームを披露し、水着のように薄い素材で相手と区別するために赤と青があり、靴はハイカットでグリップが効くと説明。レスリングコーチだった父の影響で小学校1年生の時にレスリングを始めた。試合ではいつもベストを尽くし諦めない心に決めて望んでいた。オリンピックの敗者復活戦では、前年度世界1位の選手に挑みラスト17秒で逆転し勝利したので、皆も部活動で強豪校と対戦することがあれば、最初から諦めずに挑んでほしい。諦めないことは努力の1つだと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で取り組んだことや学校行事を、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「大縄でベストを尽くし最高記録を出す」「そりりレーで最下位でも諦めない」「運動会でベストを尽くす」等  
 フレンドシップ：「そりりレーで仲間と励まし合う」「大縄で声を出し合い連携を意識する」「部活動でお互いを理解する」等  
 リスペクト：「そりりレーでルールの範囲内で工夫する」「合唱コンで周囲に感謝する」「部活動で試合相手を尊重する」等



・皆がグループワークで発表してくれた通り、オリンピックバリューはオリンピックを目指すアスリートだけのものではなく、多くの人の人生に共通する価値である。部活や勉強、日常生活等、目標の種類に関わらず、今後、人生の様々な場面で、オリンピックバリューを活かせる時があると思うので、普段の行動にも意識して取り入れてみよう。今後、目標を見つけたら諦めず頑張りしてほしい。そして、周りの人への思いやりや感謝の気持ちも大切に、成長して欲しいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

