



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 文京区立音羽中学校



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などは、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、
オリンピック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ック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）※派遣オリンピックは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**：伏見 知何子 先生 (スキー/スノーボード)
【出場オリンピック/トリノ2006冬季大会】
- **期 日**：2024年6月6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



・スノーボード競技のハーフパイプ種目で2006年のトリノ大会に出場したと自己紹介。オリンピック教室を通して、オリンピックを身近に感じて貰い、オリンピックバリューについて一緒に考える時間にしたい。運動の時間は、体を動かしながら楽しんで取り組んでほしい。ストレッチをした後、体育館の4ヶ所にポイントを設け、じゃんけんに勝った人が次のポイントに進み、負けたらスタート地点に戻るゲームを実施。制限時間40秒の間に何人が最後のポイントに進めるかを競う。

○主運動等



・主運動は8の字跳びを実施(全3回)。3チームに分かれ、8の字を描くように左右から跳び、90秒間に跳んだ回数を競う。途中で縄に引っ掛かっても続けて数える。途中作戦タイムを設け、回数を増やす方法を考える。終了後、作戦を訪ねると、縄を短くして跳んだ、回す人を途中で交代した、縄をゆっくり回して引っ掛からないように注意しながら跳んだ等答える。仲間と知恵を出し合い、協力して取り組んでいた。



・運動の時間を振り返り、回を重ねる毎にチームワークが良くなり、お互いが声掛けをたくさんしている様子が伺えた。そのことはオリンピックバリューに結び付く。座学の時間は、運動の時間に感じたことや班の仲間と意見を出し合い考えたこと、行動したこと等が、どのオリンピックバリューに当てはまるのかを皆と一緒に考える時間にしたい。また、皆がオリンピックにどのようなイメージを持っているのかを聞いてみたいので考えておいてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：伏見 知何子 先生 (スキー／スノーボード)
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】
- **期 日**：2024年6月6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



・競技映像を見ながら自己紹介。スノーボードの板を披露し、スノーボードを経験したことがあるかを尋ねると、数名の生徒が手を挙げ、オリンピックのイメージを尋ねると、世界で戦う大会、世界中から選手が集まり大きな経済効果がある等答える。オリンピックシンボルは、背景の白を合わせた6色で世界中の国旗を描くことができ、近代オリンピックの創始者である、ピエール・ド・クーベルタンは、スポーツを通して心身を向上させ、フェアプレーの精神を持つことで平和を願った。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「計画を立て実行する」「競い合う」「前向きな気持ち」「自信を持つ」「心に余裕を持つ」「楽しむ」等
 フレンドシップ：「仲間を責めずに励まし合う」「前向きな声掛け」「アドバイスする」「苦手な人への配慮」「協力」等
 リスペクト：「敵や味方関係なく褒め合う」「尊重し合う」「回す人を信じて跳ぶ」「ポジティブに励ます」「相手に拍手」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、アスリートやオリンピックに出場した選手だけの特別なものではなく、皆やその他の多くの人々が共有している価値だ。勉強や部活動、学校生活、家族や友達同士との関係にも生かすことができる。グループワークで話し合ったことで、オリンピックバリューについて深く理解できたと思う。今日、皆と出会えたことに感謝し、自身にとっても学びの多い時間だったと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤華英先生(水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2024年6月6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



・北京2008大会とロンドン2012大会の競泳競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は、オリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。ストレッチの後、体育館に4つのポイントを設け、じゃんけんに勝ったら次のポイントに進むゲームを実施。40秒以内に何人が最後のポイントまで進めるかに挑戦。2回目はじゃんけんに負けた人が次に進むルールに変更。3回目と4回目は、皆で知恵を絞り、できるだけ多くの人が最後まで進める方法を考える。

○主運動等



・主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。水泳のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎと同じ動きをしながら、下半身は走り方を各種目毎に変える。背泳ぎは後ろ向きに走り、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。4種目を2回繰り返し各班8往復しタイムを競う。種目の順番を間違えてしまう班もあったが、真剣に作戦を考え、タイムを縮めることができた。



・運動の時間を振り返り、今まで経験したことのない動きに挑戦し、班の仲間と協力して一生懸命取り組んでいた。普段友達の気付けなかった部分に気付き、友情を深めることができたと思う。結果も大事だが、それ以上にベストを尽くし一生懸命頑張ることが大切だ。座学の時間は、自身の経験を聞いて貰い、皆の考えや意見を発表し合い、オリンピックバリューを今後の生活にどのように生かせるかを考える時間にしたい。活発に意見を出し話し合ってもらい、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤 華英 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年6月6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



・スライドを見ながら自己紹介。自身が出場した2008年の北京大会の4年前のアテネ大会では、19歳でオリンピックに出場できると思っていたが、残念ながらできなかった。何が自分に欠けていたかを考えた時、オリンピックに挑む姿勢や必ず出場するという強い気持ちが足りなかったことに気付く。心技体の心の部分を変えるために、苦しい練習に臨む姿勢や周囲への感謝の気持ち等、日々意識するようになった結果、北京2008大会、ロンドン2012大会の2回のオリンピックに出場することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：皆の日常生活の中にあるオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「好きな音楽を毎日聴く」「自分にできることを探す」「目標に沿った行動」「途中で諦めない」「全力を出す」等
フレンドシップ：「様々な人と交流する」「誰とでも平等に接する」「団結する」「友達と協力する」「友達の話聞く」等
リスペクト：「何かに挑戦している人を応援」「感謝の気持ちを忘れない」「自然に感謝」「挨拶を忘れない」「時間を守る」等



・オリンピックは、ベストを尽くして競うことを通して、お互いを理解し相手を思うことで尊敬や尊重が生まれる場所だ。そのことがオリンピックバリューそのものだ。オリンピックバリューは、皆の日常生活や学校生活の中にある身近なものだ。皆の人生は皆のものなので、自分の可能性を信じて様々なことに挑戦してほしい。自分の得意な分野が必ずあるはずなので、他人と比べるのではなく、昨日の自分と今日の自分を比べて、日々成長を感じながら過ごしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤 華英 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年6月6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



・北京2008大会とロンドン2012大会の競泳競技に出場したと自己紹介。水泳のオリンピック種目には、競泳、飛込、アーティスティックスイミング、水球、マラソンスイミングの5種目がある。オリンピックバリューやオリンピックシンボルについて説明。ストレッチを実施後、体育館の4ヶ所にポイントを設け、じゃんけんに勝ったら次に進み、負けたら最初のポイントに戻るゲームを実施。2回目は負けた人が次に進むルールに変更。3回目と4回目は、できるだけ多く最後まで進める方法を考える。

○主運動等



・主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。水泳のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎと同じ動きをしながら、下半身は走り方を各種目毎に変える。背泳ぎは後ろ向きに走り、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。4種目を2回繰り返し各班8往復しタイムを競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるために各班で考え担当する種目や走順を工夫する。作戦を生かし各班がタイムを縮めることができた。



・陸上版メドレーリレーでタイムを測った理由は、順位だけではなくタイムの更新で皆の頑張りがよくわかるからだ。何事も勝つことは大事だが、そのために一生懸命頑張ることが重要だ。頑張った自分達を褒めようと全員で拍手をする。座学の時間は、自身がオリンピックに出場するまでに学んだこと、感じたこと等を聞いてもらい、皆にとってオリンピックバリューを今後どう生かせるかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤 華英 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年6月6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



・映像を見ながら自己紹介。北京2008大会では背泳ぎ種目が出場したが、怪我をしたことでロンドン2012大会には自由形で出場した。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、世界の平和を願いオリンピックを開催したと説明。オリンピック出場を通して、頑張る人は頑張る人と出会い良い関係が生まれ、応援してもらえる人になる。自分の目標に向かって挑戦し、周りの人達に応援してもらえる人になってほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：皆の日常生活の中にあるオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「自分で考えて行動する」「探究心を持つ」「失敗を恐れない」「好きなものを大切に」「ベストを尽くす」等
フレンドシップ：「友達を大切にする」「協調性を持つ」「仲間を信じる」「チームメイトと気持ちをひとつにする」等
リスペクト：「他の人の意見を聞く」「相手や仲間を尊重」「支えてくれる人に感謝」「周りの人から感謝される人になる」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、オリンピック選手だけの特別なものではなく、皆の日常生活に存在している。オリンピックバリューを意識しながら、できることから活用してほしい。これからの人生は楽しいことだけではなく、困難や挫折することも必ずある。自分の可能性を広げるために、様々な世代の人と会話をしてお互いを認め合うことで自分の成長につながる。好きなことを見つけ、目標に向かって頑張る皆を応援していると話し、授業終了。

■修了証贈呈

