



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 渋谷区立松濤中学校



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：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年1月17日（金）

■ク ラ ス：2年A組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



北京2008冬季大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。ウエイトリフティング競技の基本姿勢を見せながら、シャフトの重さは女子が15kg、男子が20kgだと説明。また、頭上にバーを上げる際にはジャンプをするため、ジャンプ力も必要な競技だ。オリンピックバリューのベストを尽くす、チームワーク、フェアプレーを特に意識して取り組んでほしい。ストレッチの後、ウエイトリフティング競技を真似た動きをじゃんけんて表現するゲームを実施。合図と同じ動きや逆の動きをする。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームに分かれる。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、縄に引っ掛かった場合も続けて数える。制限時間90秒を3回実施し、跳べた3回の合計回数を競う。途中作戦タイムを設け、沢山跳ぶための工夫を話し合う。終了後、作戦を尋ねると、回し手を変えた、大丈夫や落ち着いてといった声掛けをした、回すリズムを一定にした等と答える。



運動の時間を振り返り、ルールを守りながら、仲間を尊重しコミュニケーションを取る姿勢は素晴らしい。1回でも多く跳ぶためにどうすれば良いかを皆で考え実践したことは、自然にオリンピックバリューを体現していた。座学の時間は、運動の時間を振り返り、皆が目標に向かってどんな工夫をしたか、改善するためにどんな努力をしたか等をオリンピックバリューに当てはめながら考える時間にしようと言え、授業終了。

■ **オリンピック**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2025年1月17日(金)

■ **ク ラ ス**： 2年A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と競技説明。ウエイトリフティング競技には2種目あり、試合ではそれぞれ3回ずつ行う。スナッチ種目で87kg、クリーン&ジャーク種目の2回目で120kgを上げ、日本記録を更新することができた。更に3回目で初めて122kgを上げることに成功した。それまで122kgに挑戦したことすらなかったが、オリンピックの大舞台で自分のベスト記録を出すことができたことは嬉しかっただけでなく、自分に自信が持てたことは忘れられない思い出だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の「大縄選手権」を通じて感じたオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「全員が本気で頑張れた」「集中して諦めなかった」「負けない気持ちを持った」「ポジティブに考える」等
 フレンドシップ：「チームワーク」「掛け声を大事にした」「思いやり」「ミスをしてもらっても責めない」「リズムを合わせる」等
 リスペクト：「他のチームの作戦を参考にした」「ルールを守った」「お互いに認め合う」「自分のことも大事にする」等



グループワークの皆の発表のように、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、皆の日常生活や学校生活の中にも存在している。皆にとってこれからの未来は無限に広がっているため、今日感じたオリンピックバリューを日頃から意識し、考え方を活かすことで自分自身の成長につながる。また、悩みや苦しいことも乗り越えることができる。ぜひ、充実した学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年1月17日（金）

■クラス：2年B組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



北京2008大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。競技姿勢を実演し、バーベルを上げる際はジャンプをして持ち上げるので、選手はかなりのジャンプ力が必要だ。そのためジャンプ練習で男子選手は約90cm、女子選手は約60cm程跳ぶと説明。体育委員の合図で準備体操を行った後、合図で前後左右に跳ぶジャンプ練習を行う。その後、ウエイトリフティング競技を真似た動きをじゃんけんて表現するゲームを実施。合図と同じ動きや逆の動きをする。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームに分かれる。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、縄に引っ掛かった場合も続けて数える。制限時間90秒を3回実施し、跳べた3回の合計回数を競う。途中作戦タイムを設け、沢山跳ぶための工夫を話し合う。終了後、見学していた生徒に感想を聞くと、跳んだ後は角度を付けて縄から抜けると良い、声を出して数を数えると良い、リズム感が良かった、勝ちたい気持ちをもっと出すと良かった等のアドバイスをもらう。



8の字跳びの回数を重ねるうちに、前回の記録を越えようと作戦を考え実践することができた。スポーツに限らず上手いかわないこともあるが、より良い結果を出すために試行錯誤することが大切だ。そのことはオリンピックバリューのエクセレンスに当てはまる。回数が増えず悔しい思いをしたチームもあったが、班の仲間と考え工夫し挑戦したことは素晴らしい。座学の時間は、運動の時間を振り返り、皆が考えたことや行動したことがどのオリンピックバリューに当てはまるかを考える時間にしたい。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年1月17日（金）

■ク ラ ス：2年B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。オリンピック出場の際、現地で直前練習を1人で行っていた時、同じ競技のチームメイトが自分の試合直後に関わらず、練習をサポートするために駆けつけてくれた。お互いに切磋琢磨し励まし合い競い合う仲間であり、チームワークのためだけでなく、お互いをリスペクトする気持ちからの行動だ。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、スポーツを通してそれぞれの文化や国籍を越え、平和でより良い世界の実現を目指したと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の「大縄選手権」を通じて感じたオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「改善点や良かった点を話し合う」「本気でやる」「自信を持つ」「全力で楽しむ」「全力を出す方法を考える」等
 フレンドシップ：「心を支え合う」「自分では見つけれない部分を探す」「相手の気持ちを考える」「友達の話聞く」等
 リスペクト：「失敗に対しても好印象を持つ」「拍手を称える」「挨拶」「スポーツマンシップ」「お互いのチームの勝利を喜ぶ」等



何事も上手くいくことのほうが少ない。上手くいくためにどうすれば良いかを考え実行していくことが大切だ。一緒に頑張ってくれる仲間がいると心強く、同じ方向へ向かい易くなる。皆はオリンピックバリューを体現できる機会が毎日ある。日々の生活の中で、オリンピックバリューを意識しながら頑張してほしい。次の冬季大会はミラノ・コルティナで開催される。アスリートたちは毎日、上手くいく日もそうでない日も練習を行う。努力する場面を想像しながらTVの前で応援してほしい。

■オリンピック：藤尾 香織 先生 (ホッケー)

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2025年1月17日(金)

■ク ラ ス：2年C組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012の3大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。ホッケー競技はイギリス発祥のスポーツで1チーム11人で戦う。ボールは野球の硬球程の大きさで硬さだと説明し、実際に使用しているスティックとボールを披露。運動の時間はコミュニケーションを沢山とってほしい。体育委員の合図で準備体操を行った後、数集まりゲームを実施。その後、2人組になり各自持つスティックを倒さずに交換する。少しずつ2人の距離を広げたり、人数を増やし難易度を上げて挑戦する。

○主運動等



主運動の1つ目は、1人1個ボールを持ちドリブル練習を行った後、自分のボールをドリブルでエリア内を移動しながら他の人のボールをスティックでエリアの外にはじき出すゲームを実施。個人戦とチーム戦の両方を行う。2つ目は、班対抗のドリブルリレーを実施(全2回)。ドリブルをしながら折り返し地点を回って戻り、次の人にボールを渡す。途中作戦タイムを設け、走順やボールの運び方の工夫を話し合う。



ドリブルリレーでは、仲間のミスカバーし、仲間同士で協力しながらチームのために一生懸命に頑張っていた。仲間を応援したり、作戦タイムでリーダーシップを発揮しチームの意見をまとめる等の行動は、全てオリンピックバリューに当てはまる。運動の時間に感じたり経験したオリンピックバリューは、決して特別なものではなく普段から実践できていることだ。これからも仲間を思いやる気持ちを忘れずにいてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：藤尾 香織 先生 (ホッケー)

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2025年1月17日(金)

■ク ラ ス：2年C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。ホッケー競技はヨーロッパを中心に世界的に人気があり、攻守の切り替えが早く安全で誰もが楽しめる競技だ。アテネ大会で初出場を果たし、北京大会でメダルを獲得するために強豪国であるオランダに渡り技術を学んだ。海外に行く前例がなかったが、目標達成のために勇気を出して挑戦した。チームの仲間とコミュニケーションをとるために、自分に矢印を向け、相手にも矢印を向けることで良いところと悪いところを常に振り返りチャレンジする気持ちを持った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：人生をより良く生きる上で大切な価値とは何か考えよう。

発表：エクセレンス：「物事をプラスに考える」「やりたいことにチャレンジする」「社会に適応する能力」「ポジティブに生きる」等

フレンドシップ：「思いやり」「友達や家族を大切にする」「友達と助け合う」「友達を作る」「仲間を信じる」等

リスペクト：「どんなことでも良い所や楽しい所を見つけ思い出にする」「友達や家族に感謝をする」「責任感を持つ」等



グループワークでの発表は、全てがオリンピックバリューに当てはまる。日常生活の中で自然に皆は実践できている。そのことを忘れずに更に意識活かすことで、よりよい人間関係ができる。運動の時間にたくさんコミュニケーションを取ることを意識して貰ったが、そうすることで、次に何をしたら良いかの手段を見付けることができる。今後の人生をより良くするために、何事にも全力で一生涯懸命取り組んでほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



■修了証贈呈

