



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

群馬県 高崎市立寺尾中学校



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**：橘 雅子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
【出場オリンピック/北京2008大会】 ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **期 日**：2024年12月19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



北京2008大会に水泳/アーティスティックスイミング競技で出場したと自己紹介し、音楽に合わせて水の中で演技する競技だと説明。ストレッチを行った後、ジョギングとスキップで体育館を2周し、アキレス腱伸ばしを実施。次に日本代表チームで行っていた腹筋トレーニング(仰向けになり上体を起こし、両肘を床につけて、両足を交互に90度の位置まで動かす等)を行った後、体を使った後出しじゃんけんを実施。

○主運動等



主運動は風船リフティングを実施(全3回)。両手にハチマキを持ち各班毎に円を作る。風船を床に落とさないように手以外を使い、2分間で連続してリフティングできた最高回数を競う。各回開始前に作戦と練習タイムを設け、回数を増やすための工夫を話し合う。各班に作戦を確認すると、円を小さくする、ヘディングを多く使う等と答える。2回目の実施後、誰が風船を触るのか名前を呼ぶ等、お互いに声を掛け合うことでもっと良い結果につながるとアドバイスを送り、3回目を実施。



風船リフティングでは、回を重ねていく中で声を出す等、より良い方法を考え、皆で改善していたことが素晴らしかった。座学の時間は、オリンピックに出場するまでの経験を踏まえてオリンピックバリューについて紹介したい。その3つの価値が皆の学校生活の中でも当てはまると思う。それをこれからの日常生活の中で活かすためにどうしたらよいかを話し合う時間にと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：橘 雅子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
【出場オリンピック/北京2008大会】 ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **期 日**：2024年12月19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



映像を見ながら競技を紹介。母親が手縫いした髪飾りと沢山のスパンコールが付いた水着を披露。代表チーム入りを目指す中で1人で悩んでいる時、コーチから、何も挑戦しないうちから諦めていると言われ、どうすれば悔いが残らないように頑張ることができるかを必死に考えた。チームメイトでありライバルでもある仲間よりもとにかく沢山練習したり、トップ選手の映像を見てイメージトレーニングをした。同時に時間の使い方を考えるようになったことで効率よく練習ができるようになった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中で、オリンピックバリューに結び付くことはどのようなことを考えてみよう。  
発表：エクセレンス：「目標を立て、達成できるように地道に頑張る」「周りに負けない気持ち」「めげずに努力する」等  
フレンドシップ：「相手の気持ちを考えて行動する」「会話」「苦手な人がいても、責めずにアドバイスを送る」等  
リスペクト：「挨拶」「感謝の気持ちを忘れない」「先生や保護者に感謝」「敬意や感謝の気持ち」等



グループワークで皆が書いてくれたことは今日から活かせるものが多い。小さな目標を立て1つ1つ努力することで、少しずつできることが増えていくと共に、1つのことを頑張ることはその後の自信にもつながる。オリンピック選手は特別な人ではなく、皆と同じように努力を積み重ねた人である。支えてくれる方からの応援を自分の力に変えて様々なことに挑戦してほしい。仲間や家族、先生等、支えてくれる方々に感謝の気持ちを持って、世界に羽ばたいてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：橘 雅子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
【出場オリンピック/北京2008大会】 ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **期 日**：2024年12月19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大会に水泳/アーティスティックスイミング競技で出場したと自己紹介。2018年にシンクロナイズドスイミングから競技名称が変更されたと説明。体の部位を意識したストレッチを行った後、ジョギングとスキップで体育館を2周する。次に体を使ったじゃんけんを行う。1回目は先生と普通にじゃんけんをして勝った人以外はその場に座る。2回目は後出しじゃんけんので負けた人以外はその場に座る。その後、日本代表チームで行っていた腹筋トレーニングを実施。

○主運動等



主運動は風船リフティングを実施(全4回)。両手にハチマキを持ち各班毎に円を作る。風船を床に落とさないように手以外を使い、2分間で連続してリフティングできた最高回数を競う。大小大きさの違う2種類の風船を用意し、どちらを使用するかを考える。各回の実施前に作戦タイムを設け、回数を増やすための工夫を話し合う。作戦について各班に尋ねると、ハチマキを短く持つ、1人が2回ずつ風船を触る等答える。4回目は風船を2つ使用してもよいルールを追加して実施。



運動の時間を振り返り、回数を増やすために様々な工夫をして取り組み、班の皆で声を掛け合っていたことはとても素晴らしかった。座学の時間は、オリンピックに出場するまでの自分の経験が、どのオリンピックバリューに当てはまるのかを話したい。そしてその3つの価値を皆の日常生活にも照らし合わせ、これからの学校生活や部活動等、皆が頑張っていることをどうすれば更なる良くなるかを一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：橘 雅子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
【出場オリンピック/北京2008大会】 ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **期 日**：2024年12月19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



アーティスティックスイミング競技について、現在は男子選手の参加が認められ、幅広い層の選手が取り組んでいると説明。大会の約半年前から代表チームが編成され、高い目標に向かって練習をする。そのためチームワークが重要となり、調子の良くないチームメイトに対しては責めるのではなく、寄り添って前を向けるように声を掛けることを意識した。お互いに心身の状態を把握できるようになると、充実した練習ができ、絆が深まる。その結果、より強いチームに成長することができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中で、オリンピックバリューに結び付くことはどのようなことを考えてみよう。

発表：フレンドシップ：「信頼し合う」「仲間を思う」「協力する」「相手を責めない」「失敗しても励まし合い、アドバイスをする」等  
リスペクト：「いつもしていることを当たり前と思わない」「仲間や先生、親に支えられていることを忘れない」「感謝する」  
「戦ってくれる相手にも敬意を持つ」「練習できる環境があることに感謝」等



グループワークで発表してくれたことは、皆が今からすぐ実践できる。自分が指導している選手達にも、支えてくれる家族や周囲の方へ常に感謝の気持ちを持つように伝えている。ありがとうと声に出さなくても、感謝の気持ちを持って行動することで応援してくれる方が増える。応援を自分の力に変えて色々なことにチャレンジしてほしい。テレビ等でオリンピックやアーティスティックスイミング競技を見た時は、今日の話思い出し、自分を見つめ直す機会にしてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

