

Olympic  
Movement

<平成27年度 ハローオリンピズム事業>

# オリンピック教室

実施報告書

船橋市立海神中学校



公益財団法人日本オリンピック委員会



現行の学習指導要領は平成21年（2009）4月に公示され、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明確化されました。そこには、中学校3年生の保健体育の「体育理論」の学習内容に、「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こと」とオリンピックの意義が明示されております。

これを受けて日本オリンピック委員会（JOC）では、平成23年度（2011）から、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、「ハローオリンピズム事業」の一つとして、授業形式で行う「オリンピック教室」を実施しております。

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。日本代表として実際に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ております。このような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も期待しております。

「オリンピック教室」の授業は、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）及びオリンピック精神の教育的価値等を伝えます。また同時に、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に学習してもらうこともねらいとしております。

平成23年に施行された「スポーツ基本法」の前文の一部に「スポーツは、世界共通の人類の文化であり、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである」との記述があります。生徒のみなさんが「オリンピック教室」で学習する内容は、まさにこの基本法に記された精神や態度等を日常生活の中へ具現化することを後押しするものであると考えています。



- 実施目的** : 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
- 名 称** : 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
- 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側にて選定
- 期 間** : 平成27年4月～平成28年3月 ※原則、平日開催
- 実施校数** : 30校程度
- 地 域** : 関東近郊及びJOCパートナー都市の中学校を基本とする
- 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



※学校の通常の授業時間をベースに実施  
 ※運動の時間と座学の時間の間に10分の休憩時間があります



## 運動の時間

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）

準備運動（10分）

主運動（30分）

まとめ（5分）



自己紹介  
今日の学習内容の確認



準備運動



主運動  
（作戦タイム等を設け、  
生徒が考える機会を作る）



運動の授業のまとめ

※時間は目安です  
※内容はオリンピックによって多少変動する場合がございます

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た経験等を通して、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」等を自身の体験をもとに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、今後に生かせるような学習内容

## 座学の時間

挨拶（5分）

自己紹介（5分）

オリンピックの話（10分）

グループワーク（20分）

まとめ（10分）



座学での学習内容の  
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」等について話す



グループ（個人）ワーク  
発表も行う



全体のまとめ/記念撮影

※時間は目安です  
※内容はオリンピックによって多少変動する場合がございます





- 期 日 : 平成28年1月19日 (火)
- 場 所 : 船橋市立海神中学校
- ク ラ ス : 2年A組 (37名)、2年C組 (37名)
- オリンピック : 伊藤 華英 先生 (水泳・競泳)
- 授業のながれ: 運動の時間 (1時限、3時限)

1. 自己紹介～授業の目的確認 等



- ・伊藤先生から簡単な自己紹介をした後、オリンピックシンボルの意味とオリンピックバリューについて説明。
- ・運動の時間ではチームで協力しながら取り組もうと伝える。

2. 準備体操 等

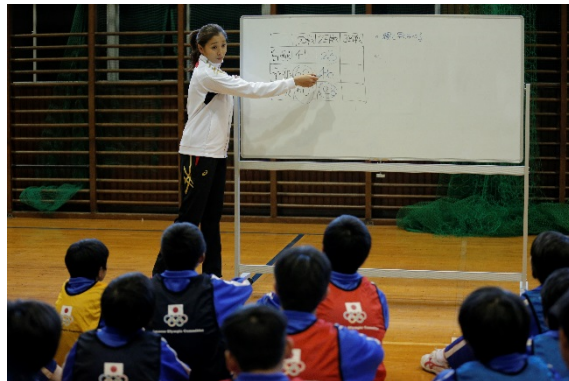


- ・体育館を2周走った後、ストレッチをしながらその効果を説明し、正しい姿勢で行うようアドバイスを送る。





### 3. 主運動 等



#### ① 八の字跳び (90秒×3回戦)

- ・2班ずつ3チームに分かれ、90秒間で、連続して跳べた回数を競い、ミスした場合はゼロから数え直す。
- ・各回終了後、各チームから回数と工夫した点を発表し、作戦タイムを設ける。

#### ② 大縄跳び

- ・クラス全員で大縄跳びを実施。3分以内に何回跳べるかに挑戦。

### 4. まとめ 等



- ・運動の時間にバリューを感じられたかを生徒に問いかけ、日々の練習や、仲間を思いやり、認めることの大切さを伝える。
- ・座学の授業では伊藤先生が感じたオリンピックバリューについて話すので、一緒に考えてみよう予告。
- ・チームワークよく、一生懸命取り組んでくれた生徒に感謝を伝え、運動の時間を終了。





■授業のながれ：座学の時間（2時限、4時限）

1. 自己紹介（映像、写真 etc）と授業の目的を確認 等



・北京大会、ロンドン大会出場時の写真を用いて、当時の心境や競技の説明をしながら、オリンピックは、出場する選手だけではなく、支える人、応援する人全員で作上げるものだ話し、みんなもぜひ関わって欲しいと伝える。

2. オリンピックの価値を伝える 等



・オリンピックバリューについて「エクセレンス」は一生懸命がんばること、自分の限界を超えること、「フレンドシップ」は協力して思いやること、「リスペクト」は尊敬し合い、認め合うことと説明。現役時代はオリンピックに出場するために努力したが、振り返ってみると3つのバリューに当てはまることがたくさんあったと話す。  
 ・伊藤先生がオリンピック出場を目指す中で感じたオリンピックバリューとは、心技体すべてを成長させること（エクセレンス）、友情を育むこと（フレンドシップ）、ライバルを認めて、謙虚な姿勢で勉強すること（リスペクト）だと話し、みんなにとってのバリューを考えてみようとい問かける。





### 3. グループワーク 等



発問：みんなにとっての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：目標に向かって時間を大切にして努力する、大会やテストで諦めない、一生懸命練習する。

フレンドシップ：仲間を信じる、一人ひとりの意見を大切にする、困っている人を助ける、相手の気持ちを考える。

リスペクト：プレーの上手な選手を尊敬する、人のいいところを見つける。

### 4. まとめ 等



・オリンピックバリューを忘れずに今日から実践して、たくさん楽しいことに挑戦してほしいと話す。

・オリンピックは選手だけのものではなく、「する人、見る人、支える人」全てが関わって成り立っていると改めて話し、東京2020大会には見る人、支える人としても携わってほしいと伝える。

・みんなにとってのオリンピックバリューは何か、目標に向かう中で見つけてほしいと伝え、授業を終えた。





- 期 日 : 平成28年1月19日 (火)、20日 (水)
- 場 所 : 船橋市立海神中学校
- ク ラ ス : 2年B組 (37名)、2年E組 (37名)
- オリンピック : 鶴岡 剣太郎 先生 (スキー・スノーボード)
- 授業のながれ: 運動の時間 (19日 5時限、20日 1時限)

1. 自己紹介～授業の目的確認 等



- ・鶴岡先生から簡単な自己紹介をした後、今日の授業では「オリンピックを探る」ことを目的とし、オリンピックとは何かをみんな自身で探ってほしいと話す。
- ・「全力で取り組むこと、仲間と協力すること、話をよく聞いてルールを守ること」の3つを約束。

2. 準備体操 等



- ・両手間隔に広がってストレッチを実施。

【B組】①全員で横1列に並び、自分の歩幅で10歩歩き、2回目は列が揃うように歩く。

②1人1個持ったバスケットボールをステージ前の白線の内側から投げ、体育館中央付近に置かれた7個のフラフープに1個ずつボールを入れられたらクリア。

③ステージ前の白線からスタートし、反対側の壁にタッチして戻ってくる。生徒全員が体育館中央のラインを越えたら鶴岡先生がスタートし、鶴岡先生に1人でもタッチされたらアウト。

【E組】①体育館の4隅にマーカーを置き、第1～4ステージとする。じゃんけんで勝った人は次のステージに進み、負けた人は第1ステージに戻る。40秒以内に第4ステージのゴールを目指す。





### 3. 主運動 等



#### ① 八の字跳び (90秒×3回戦)

- ・2班ずつ3チームに分かれて八の字跳びを実施。90秒間で連続して跳べた回数を競い、ミスした場合はゼロから数え直す。
- ・各回終了ごとにホワイトボード前に集合し、各チームから回数と工夫した点を発表。全3回戦を実施。

【B組】② 全員内向きで手をつないで輪になり、20秒以内に手を離さずに全員外向きになる人間知恵の輪を実施。

【E組】② 1人1個バスケットボールを持って円になる。ボールを投げ上げて右隣の人へパスし、全員がボールをキャッチできたらクリア。

### 4. まとめ 等



- ・冒頭に話した3つの約束を守っていたかを確認。
- ・運動の時間に考えた作戦や感じたこととオリンピックについて次の座学の時間で考えるので、運動の時間を振り返りながら教室に戻ろうと伝え、授業終了。





■ 授業のながれ： 座学の時間（19日 6時限、20日 2時限）

1. 自己紹介（映像、写真 etc）と授業の目的を確認 等



- ・「オリンピックを探ろう」という目標を再度確認し、座学の時間では鶴岡先生の経験を通してオリンピックバリューについて話すので、みんなの生活に活かせることを考えながら聞いてほしいと話す。
- ・トリノ大会の映像を見せながら当時の心境や競技について説明。

2. オリンピックの価値を伝える 等



- ・鶴岡先生にとってのオリンピックバリューについて、自身の経験を交えながらエクセレンスは「全力、決断」、フレンドシップは「協力、相乗効果」、リスペクトは「留意すること」と説明。
- ・運動の時間の3つの約束（全力で取り組むこと、仲間と協力すること、話をよく聞いてルールを守ること）もオリンピックバリューに当てはまると話し、運動の時間に実践できていたバリューに当てはまる行動を個人で書き出す。





### 3. グループワーク 等



発問：みんなにとってのオリンピックバリューを考えよう（1,2班はエクセレンス、3,4班はフレンドシップ、5,6班はリスペクトについて話し合う）。

発表：エクセレンス：挑戦、苦手なことにも一生懸命取り組む、自分のためだけでなく友達のためにも全力で動く。

フレンドシップ：お互いを助けあう、1人ではできなかったことを協力して成し遂げる。

リスペクト：話をよく聞く、一人ひとりの意見を尊重する。

### 4. まとめ 等



- ・得意なことや苦手なことに挑戦したり、夢や目標を叶えたいと思った時に、今日の経験から感じたこと、考えたことを役立ててほしい。
- ・オリンピックと言うと競技大会をイメージしがちだが、大会はオリンピックのごく一部であり、今日考えたオリンピックバリューが、クーベルタンがスポーツやオリンピックを通して伝えたかったことだと話す。
- ・「今いるところで、今できることを、全力でやろう」というメッセージを贈り、なりたい自分になるために3つのバリューを意識して行動してほしいと話し、みんなも夢や希望に向かってたくさんのひらめきをもって頑張ろうと伝え、授業を終えた。





- 期 日 : 平成28年1月20日 (水)
- 場 所 : 船橋市立海神中学校
- ク ラ ス : 2年D組 (37名)、2年F組 (38名)
- オリンピック : 小口 貴久 先生 (リュージュ)
- 授業のながれ : 運動の時間 (3時限、5時限)

1. 自己紹介～授業の目的確認 等



- ・小口先生から簡単に自己紹介をした後、今日の授業ではオリンピックとは何か、どんな意味があるのか学ぼうと目的を確認。
- ・そり競技 (ボブスレー、スケルトン、リュージュ) の滑走姿勢を体験。

2. 準備体操 等



- ・ステージ前に2班ずつ1列に並び、ダイナミックストレッチを実施。
- ・小口先生の掛け声の後に、生徒が手を叩き、1回ずつ叩く回数を増やす。「集まれ」と言われたら、直前に手を叩いた回数と同じ人数で手をつないで座る。同じ相手とは一度しか手をつなぐことはできないこと、必ず男女が混じること等をルールとした。





### 3. 主運動 等



#### ① ボールを陣地に入れるゲーム (1分×4回)

1人1個ボールを持って集合。ステージ前の黄色いラインをスタートし、反対側の壁付近に置かれた7個のフーフープに全てのボールを入れる。ルールを3つ設定。

- 1.制限時間は60秒。
- 2.足の速い生徒2名と小口先生が鬼となり、体育館中央付近の黄色いラインをボールを持って越えてきた生徒にタッチする。1人でもタッチされたらアウト。
- 3.ゲーム中以外にボールを床についたらクラス全員で罰ゲーム(腕立て伏せ5回)。

#### ② 縄ぐり (30秒×3回戦)

2班ずつ3チームに分かれ、長縄を跳ばずにくぐるゲームを実施。ルールを3つ設定。

- 1.30秒間でくぐれた回数を数える。間が空いてもいいが、引っかかったら0から数えなおす。
- 2.正確な数を数えること。
- 3.全員が参加すること。

### 4. まとめ 等



- ・ルールは必ず守らなくてはいけないが、さらに記録をよくするためにルールの中で何ができるかを考えることが大切だと伝える。
- ・次の座学の時間では、小口先生の経験を交えてオリンピックについて話すと予告し、授業終了。





■ 授業のながれ： 座学の時間（4時限、6時限）

1. 自己紹介（映像、写真 etc）と授業の目的を確認 等



- ・バンクーバー大会出場時の映像を用いてリュージュ競技を紹介(スタートの仕方、滑走の姿勢、バランスの取り方や操作方法等)。
- ・オリンピックシンボルに込められた意味を説明。

2. オリンピックの価値を伝える 等



- ・オリンピックバリューについて噛み砕いて説明。
- ・競技を始めたきっかけと、オリンピック出場の夢を叶えるために実践したことを紹介。
  - ①話す：1人ではオリンピックに出場することはできないので、両親や友だち、ライバルにもオリンピック出場の夢を話して協力を頼んだ。
  - ②考える：少しでも夢に近づくために、時には人に協力してもらって、ルールを守りながら、どうしたらもっとよくなるか、うまくできるかを常に考えていた。
  - ③続ける：何度も怪我をして諦めそうになったこともあったが、協力してくれる人やライバルがいたから、諦めずに競技を続け、オリンピックに3回出場できた。
- ・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューに基づいた行動をとっていたと話し、このバリューはオリンピックだけのものではなく、日常生活にも当てはまることも多く、自然と実践できていると伝える。





### 3. グループワーク 等



発問①：運動の時間に実践できていたオリンピックバリューを考えてみよう。

発表①：エクセレンス：諦めない。フレンドシップ：全員が参加した、班で協力した。リスペクト：ライバルも拍手で称えた。

発問②：自分の夢や目標を叶えるために、これからどんなことに取り組んで行きたいか。

発表②：エクセレンス：考えて行動する、努力する。フレンドシップ：相談する。リスペクト：感謝の気持ちを持つ、目上の人を尊敬する。

### 4. まとめ 等



- ・オリンピックバリューはオリンピックに出場した人だけのものではなく、身近な生活の中にも存在していることを意識して実践することが大切だと伝え、オリンピックを見る時や、普段の生活の中でもバリューを意識してほしいと伝える。
- ・このクラスからも東京2020大会に出場する人や選手以外の形でオリンピックに関わる人がいるかもしれないと話し、身近なオリンピックについて改めて考えてほしいと伝え、授業終了。



■ 集 合 写 真

2年A組



2年C組





■ 集合写真

2年B組



2年E組







■ 集合写真

2年D組



2年F組







■ 記念品贈呈



■ 証明書贈呈

