

<2020年度 オリンピック・ムーブメント事業>

# オリンピック教室

実施報告書

神奈川県 川崎市立南加瀬中学校

Olympic  
Movement



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

現行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「オリンピック・ムーブメント事業」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、その榮譽を自覚し、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2年4月

公益財団法人 日本オリンピック委員会

- 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できるものであることを学習してもらう
- 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
- 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** : 2020年4月～2021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)



2コマ目  
座学の時間(50分)



※学校の通常の授業時間に実施

※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

## 1コマ目

### 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

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

### 座学の時間

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。

# 実 施 内 容

■期 日 : 2020年12月22日(火)、23日(水)

■ク ラ ス : 2年1組(34名)、2年4組(34名)

■オリンピアン : 山口 美咲 先生(水泳/競泳)【出場オリンピック/北京大会、リオデジャネイロ大会】

■授業のながれ: 運動の時間 (1時限)

- ・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



- ・自己紹介の後、オリンピックバリューについて「エクセレンス」=卓越・優れている・得意なことがある、「フレンドシップ」=友情・友達、「リスペクト」=尊敬と説明。今日は2時間の授業を通して、オリンピックで学んだことを伝えていくと話し、準備体操に移る。
- ・準備体操としてストレッチを実施。

## ・主運動 等



- ・主運動の前に、山口先生の声に合わせて前後左右に跳躍する運動を実施。
- ・主運動は陸上版メドレーリレーを実施。体育館のステージ側からスタートし、コーンを回って戻る。競泳種目のメドレーリレーと同じく8チーム(レーン)に分かれ、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・自由形の順番で、それぞれの泳法を模した走り方で出走し、順位を競う。



- ・競泳種目は100分の1秒を競う競技であり、これは普通に過ぎていく時間かもしれないが、その100分の1秒で人生が変わった人もたくさんいる。この時間をどう風に通そう、どう気持ちで通そうか考えることで自分自身を変えることができる。座学の時間では、私がどう考えながらスポーツに取り組んできたか話していくと予告し、授業終了。

■ 授業のながれ：座学の時間（2時限）

- ・自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・スポーツから学んできたことを皆に伝えたいと授業の目的を確認した後、競泳の4×200mフリーレー日本代表選手として北京大会とリオデジャネイロ大会に出場したと自己紹介。オリンピック出場という夢を持ち、その夢を叶えるために全力で取り組む中で様々な学びを得た。夢を叶えられなかった経験も人生における学びであったと伝える。

- ・個人ワーク～グループワーク等



発問：どんな自分になりたいか夢や目標を書き出し、そのためにどのようなことができるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「水泳でオリンピックに出場するために、懸垂等をして筋力をつける」等

フレンドシップ：「毎日笑顔で楽しく暮らすために、自分に自信を持てるように勉強や運動を頑張り、友達と会話を楽しい時間を作る」等

リスペクト：「陸上部で全国大会に出場するために、OBの先輩に教えてもらった『1つ1つの動きを意識する』ことを実践する」等



・夢を叶えた人の中で、他人に応援されてこなかった人はいない。夢への一歩は言葉にすることであり、言葉にすることで応援してくれる人が増える。皆はこれから色々な夢や目標を持つと思うが、それらを言葉にして、自分と向き合う時間を作ってほしい。自分は年を重ねても、どんな人になりたいか常に考えていたいと思っている。オリンピック教室をきっかけに、1か月前や10年先にどのような人になりたいか考える時間を作ってほしいと伝え、授業終了。

# 実 施 内 容

- 期 日 : 2020年12月22日(火)
- ク ラ ス : 2年2組(34名)、2年3組(34名)
- オリンピアン : 野村 智宏 先生(陸上競技/走高跳)【出場オリンピック/アトランタ大会】
- 授業のながれ : 運動の時間 (3時限、5時限)
  - ・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



- ・自己紹介としてバレーネット測定スケールを使いながら、自己ベストの2m27cmを跳びアトランタ大会に出場したと話す。走高跳の男子世界記録と日本記録を紹介し、今日はオリンピックについて話していきたいと伝え、準備体操に移る。
- ・準備体操としてストレッチ、体の左右で異なる動きをする体操を実施。

## ・主運動 等



- ・主運動の前に、野村先生の声に合わせて前後左右に跳躍する運動を実施。
- ・主運動はボール集めゲームを実施。正三角形のコートの各頂点に各班の陣地を作り、陣地の中にテニスボールを1個ずつ、正三角形の中心に2個置き、3班対抗でボールを奪い合う。



- ・スポーツには接触はつきものだが、怪我をしないように注意すること、どれだけ周りを見れるかも大切で、もしぶつかってしまったらお互いに「大丈夫?」「ごめんなさい」と声を掛ける等、ゲームの合間にアドバイスや注意を伝える。
- ・座学の時間ではオリンピックバリューについて伝えていくと予告し、授業終了。



■ 授業のながれ：座学の時間（4時限、6時限）

- ・自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・オリンピックの目的を表すオリンピックバリューについて伝えたいと授業の目的を確認。オリンピックシンボルについて、つながった5つの輪は五大洲を表しており、使用されている6色でほぼ全ての国旗を描くことが出来ると説明。オリンピック選手だけが努力したりルールを守ったりできるわけではなく、皆も同じように日々生活を送っていると思う。オリンピックは日常生活の延長線上にある大会であり、その視点で東京2020大会を観戦し、体験してほしいと話す。

- ・個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱祭に向けてどんなことを意識したかオリンピックバリューにあてはめて考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「表情や姿勢等、細かいところまで意識した」「皆が同じ目標を持って取り組んだ」等  
 フレンドシップ：「パートリーダーに任せっきりにならないようにした」「アドバイスを出し合った」等  
 リスペクト：「1つできたことに対して全員で喜んで褒め合ったりする」「お互いを信頼する」等



・誰の人生にも、必ず将来へのきっかけとなる出来事や人との出会いがある。何かを成し遂げるには、最初に挑戦することが大切であり、その過程で失敗することは次の成功につながる。自分は小学校で走高跳に挑戦したことがその後の人生に影響し、仲間や家族の支えがあってオリンピックに出場することが出来た。皆の周りにも必ずチャンスがあるので、それを見逃さず活かしてほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

- 期 日 : 2020年12月23日(水)
- ク ラ ス : 2年5組(35名)、2年6組(35名)
- オリンピアン : 高尾 千穂 先生(スキー/フリースタイル(スロープスタイル))【出場オリンピック/ソチ大会】
- 授業のながれ : 運動の時間 (3時限、5時限)
  - ・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



・自己紹介の後、この運動の時間は「チームで協力すること」「ベストを尽くすこと」「目的意識を持つこと」、この3つを意識してほしいと伝える。何かに取り組む時、意識するのとしないのでは効果が変わってくる。フリースタイルスキーを知っているかと問い掛け、この種目では柔軟性や瞬発力を大事にしており、これから現役時代に行っていたストレッチを行うと話し、準備体操に移る。

## ・主運動等



・ストレッチを行った後、主運動の前にラダートレーニングを実施。スキー選手はラダーの1マス飛ばしや2マス飛ばしで同じ動きを行っている。やったことのない動きでも、丁寧に綺麗に意識して出来るかが大事だと伝える。



・主運動は新聞を用いて、2人1組でボールを運ぶリレーを実施。各回ごとに作戦タイムを設け、どうやったら前回のタイムを超えられるか話し合う。  
・座学の時間ではオリンピックバリューについて、皆と一緒に考えていきたいと伝え、授業終了。

■ 授業のながれ：座学の時間（4時限、6時限）

- ・ 自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ オリンピックの価値を伝える



- ・ 競技経験を振り返り、オリンピックバリューについて話したいと授業の目的を確認した後、スライドや競技で使用する道具見せながら、競技の説明も含めて自己紹介。

- ・ 個人ワーク ～ グループワーク 等



- 発問：皆の生活の中にあるオリンピックバリューを書き出してみよう。
- 発表：エクセレンス：「体力をつけるために走っている」「部活動の短い時間の中で全力で練習する」等
- フレンドシップ：「クラス全員で協力して行事に取り組んだ」等
- リスペクト：「目上の人等へ礼儀を気を付けた」等



- ・ オリンピックバリューはオリンピアンだけの価値ではなく、皆の日常生活の中にも見出すことが出来る。自分は中学生の時、特に打ち込んでいることはなかったし、スキー選手として活動しようとは夢にも思っていなかった。もしその頃にオリンピックバリューを知っていたら、自分が夢中になれることにもっと早く出会っていたかもしれない。皆もオリンピック教室をきっかけに、好きなものや得意なことを探して、目標を定めて打ち込んでほしいと伝え、授業終了。

■ 集 合 写 真

2年1組



2年2組



■ 集 合 写 真

2年3組



2年4組



■ 集 合 写 真

2年5組



2年6組



■ 記念品贈呈

2年1組



2年2組



2年3組



2年4組



2年5組



2年6組



■ 修了証贈呈

