

<2021年度 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 —

長野県 長野市立北部中学校

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。

- 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
- 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が選定
- 期間： 2021年4月～2022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。



※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 / 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き「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。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- クラス：2年1組(38名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 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、運動の時間では、オリンピックバリューのエクセレンス＝「一生懸命頑張る」「長所を意識する」、フレンドシップ＝「友達を大切にする」「一緒に頑張る」、リスペクト＝「相手の意見を尊重する」「思いやり」等の3つの価値を体を動かすだけでなく、しっかりと意識して実施してほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動等



・主運動は、シュート競争を実施。班毎にゴール前に置かれたマーカーからシュートを打ち、シュートが入った場合、打った場所のマーカーを1枚持って所定の位置に戻る。ゴールに近いマーカーを1点、ゴールから遠いマーカーを2点とし、2分間で何点獲得できるかを競う。



・運動の時間を振り返り、運動に限らず、何事も最初からうまくいくことは滅多にないが、1度経験することによって、より良くするためにどのように工夫すればよいかを考えることができる。相手を尊重し、皆で意見を出し合って考えることで「エクセレンス」、「フレンドシップ」、「リスペクト」に繋がる。失敗を恐れずにチャレンジすることも自分の成長にはとても重要である。座学の時間では、オリンピックで経験したオリンピックバリューを、さらに掘り下げて伝えたいと話し、授業終了。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- ク ラ ス：2年1組(38名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 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



- ・運動の時間に伝えた3つのオリンピックバリューを意識しながら、座学の時間に取り組んでほしいと話した後、2008年北京大会の映像を見せながら、自己紹介。
- ・北京大会のメダルを紹介し、目指している目標に対して、一生懸命努力する大切さについて、競技やオリンピックを通して学ぶことができた。皆は学校生活等を通して、同じように一生懸命努力する大切さを学んでほしいと伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：オリンピックバリューを自分に当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「努力すれば必ず力になることを学んだ」「努力は苦手だったが、今日の授業を受けて努力することは大切だと思った」等
- フレンドシップ：「運動の時間でいろいろな人と接することができて大切だと思うところが多かった」等
- リスペクト：「周りの人を大切にして、協力しながら不得意なことを少しでも埋められるように努力をして、自分の力を伸ばせたい」等



- ・今日は代表者に発表してもらったが、人前で発表することは緊張すると思う。重要なことは自分のことを、どのくらい考えることができているかである。高校受験等、これからの人生では選択肢が増えてくるが、その時に誰かに言われたから、誰かがこうしているからではなく、自分がどのようになりたいか、しっかり考えることが重要である。周りの仲間を大切にして、感謝の気持ちを持って、少しでも恩返しができるように頑張ることは、今後の人生をより豊かにしてくれるので、仲間を大切にしながら、自分の夢や目標に向かって頑張してほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- クラス：2年2組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 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



- ・北海道釧路市出身で小学校での冬の体育の授業がスケートだったことがきっかけでスピードスケートが好きになったと自己紹介。
- ・オリンピックバリューの3つの価値を考えながらオリンピック教室に参加し、特別で少し遠い存在と思われがちなオリンピックを身近に感じてほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動 等



- ・主運動は滑走リレーを実施。6班に分かれ、片足にモップシューズを履き、モップシューズを履いた足は床から離さず走り、折り返し地点のコーンを回って、次走者にバトンを渡す。全員が滑走し、最終走者がゴールラインを越え、全員がその場に座ったらゴールとした。



- ・運動の時間を振り返り、楽しめたかを問い掛け、順位に関係なく、仲間と共に競技を楽しむことがとても重要である。次の座学の時間では、運動の時間に感じた「エクセレンス」、「フレンドシップ」、「リスペクト」に当てはまることを考えてもらい、さらにオリンピックを身近に感じてほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- クラス：2年2組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 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



- ・映像を使用して自己紹介を行った後、オリンピックシンボルの五つの輪について、五大大陸を意味し、世界各国・地域が繋がり、平和を祈りながらオリンピックを開催することを表していると説明。
- ・オリンピックバリューについて、運動の時間や学校生活に当てはめて説明し、エクセレンス＝「卓越」、フレンドシップ＝「友情」、リスペクト＝「称える」と伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：今の自分や運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「仲間と協力して1位を目指せたのが楽しかった」等
 フレンドシップ：「皆で協力して1位を目指してやっと1位になれたのがよかった」等
 リスペクト：「結果的に5位だったけど、皆で協力して楽しく笑って行えたので良かった」等



- ・東京2020大会のスケートボード競技の写真を紹介し、選手は勝負に関係なく、笑顔で接している。笑顔は言語が通じなくても分かりあうことができ、人を元気にするパワーや、人を幸せにできるエネルギーが詰まっている。オリンピックだけでなく、皆も休み時間等、日常生活でも実践できると思う。誰に対しても笑顔を忘れずに接し、仲間と沢山笑って、よい学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- クラス：2年3組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 授業のながれ：運動の時間 (3時限)

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・自己紹介の後、来年は北京大会が開催されるので、オリンピックに出場した経験を踏まえ、運動と座学の時間を通して、少し遠い存在に感じられるオリンピックを身近に感じてほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動 等



・主運動は滑走リレーを実施。6班に分かれ、片足にモップシューズを履き、モップシューズを履いた足は床から離さず走り、折り返し地点のコーンを回って、次走者にバトンを渡す。全員が滑走し、最終走者がゴールラインを越え、全員がその場に座ったらゴールとした。



・次の座学の時間では、運動の時間に感じた「エクセレンス」、「フレンドシップ」、「リスペクト」に当てはまることを、オリンピックに出場した際の経験を紹介しながら、皆で話し合い、どのように感じたかを一緒に考え、発表する時間にしたいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- クラス：2年3組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 授業のながれ：座学の時間 (4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



- ・映像を使用して自己紹介を行った後、オリンピックシンボルの五つの輪について、五大大陸を意味し、世界各国・地域が繋がり、平和を祈りながらオリンピックを開催することを表していると説明。
- ・オリンピックバリューについて、運動の時間や学校生活に当てはめて説明し、エクセレンス＝「目標を持つこと」、フレンドシップ＝「友情」、リスペクト＝「尊敬・敬意」と伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：今の自分や運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「演奏会で曲の吹き方とかを考えながら曲を作るので、一生懸命取り組みたい」等
フレンドシップ：「パートで力を合わせて演奏会でベストを尽くせるような演奏にしたい」等
リスペクト：「部活動の県大会に向けて皆が積極的に取り組み、勝てるようにしていきたい」等



- ・東京2020大会のスケートボード競技の写真を紹介し、選手は勝負に関係なく、笑顔で接している。笑顔には人を元気にするパワーや、人を幸せにできるエネルギーが詰まっている。皆も普段の日常から誰に対しても笑顔を忘れずに接し、仲間と沢山笑って、よい学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- クラス：2年4組(37名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 授業のながれ：運動の時間 (5時限)

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・自己紹介の後、運動の時間では、オリンピックバリューのエクセレンス＝「卓越」「自身の目標」、フレンドシップ＝「友情」「仲間を大切にする」、リスペクト＝「相手の考えを尊重する」の3つの価値をしっかりと意識して、今日の授業に取り組んでほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動等



・主運動は、シュート競争を実施。班毎にゴール前に置かれたマーカーからシュートを打ち、シュートが入った場合、打った場所のマーカーを1枚持って所定の位置に戻る。ゴールに近いマーカーを1点、ゴールから遠いマーカーを2点とし、2分間で何点獲得できるかを競う。



・運動の時間を振り返り、結果だけではなく、どのようにすれば結果がよくなるかを仲間と話し合うことが重要である。自分1人だけで頑張るのではなく、班の仲間と協力することで、さらに結果をよくすることができ、そのような結果になった班もあったのではないかと。この運動の時間で感じたことを忘れずに、次の座学の時間に取り組んでほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- ク ラ ス：2年4組(37名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 授業のながれ：座学の時間 (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



- ・運動の時間に伝えた3つのオリンピックバリューを意識しながら、座学の時間に取り組んでほしいと話した後、2008年北京大会の映像を見せながら、自己紹介。
- ・北京大会で感じたオリンピックバリューを紹介し、エクセレンス＝「毎日頑張ること」、フレンドシップ＝「仲間からの応援・支え」、リスペクト＝「仲間との協力」と伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：オリンピックバリューを自分に当てはめて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「目標にたどり着くためには努力をすることが大切だと思った」等
 フレンドシップ：「初対面の人も多少しでも仲良くなれるように自分からどんどん話しかけようと思った」等



- ・今日は代表者に発表してもらったが、人前で発表することは緊張すると思う。重要なことは自分のことを、どのくらい考えることができるかである。高校受験等、これからの人生では選択肢が増えてくるが、その時に誰かに言われたから、誰かがこうしているからではなく、自分がどのようになりたいか、しっかり考えることが重要である。周りの仲間を大切にして、感謝の気持ちを持って、少しでも恩返しができるように頑張ることは、今後の人生をより豊かにしてくれるので、迷ったときは仲間に頼りながら、自分の夢や目標に向かって頑張ってほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- クラス：2年5組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 授業のながれ：運動の時間 (5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の3つの価値を考えながらオリンピック教室に参加し、特別で少し遠い存在と思われがちなオリンピックを、身近に感じてほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動 等



・主運動は滑走リレーを実施。6班に分かれ、片足にモップシューズを履き、モップシューズを履いた足は床から離さず走り、折り返し地点のコーンを回って、次走者にバトンを渡す。全員が滑走し、最終走者がゴールラインを越え、全員がその場に座ったらゴールとした。



・来年は北京大会が開催されるので、次の座学の時間では、オリンピックで経験したことを伝えながら、運動の時間に感じた「エクセレンス」、「フレンドシップ」、「リスペクト」に当てはまることを考えてもらい、よりオリンピックを身近に感じてほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月4日(木)
- クラス：2年5組(37名)
- オリンピック：三宮 恵利子 先生 (スケート / スピードスケート)
【出場オリンピック / 長野大会、ソルトレークシティー大会】
- 授業のながれ：座学の時間 (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



- ・映像を使用して自己紹介を行った後、オリンピックシンボルの五つの輪について、五大大陸を意味し、世界各国・地域が繋がり、平和を祈りながらオリンピックを開催することを表していると説明。
- ・オリンピックバリューについて、運動の時間や学校生活に当てはめて説明し、エクセレンス＝「目標を持つこと」、フレンドシップ＝「友情」、リスペクト＝「思いやり」と伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：今の自分や運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「部活動のバドミントンの試合で一勝すること」等
- フレンドシップ：「野球もチームスポーツなのでチームメイトを大切にしたいと思った」等
- リスペクト：「順位発表の時に、負けていても皆で拍手してくれた」等



- ・東京2020大会のスケートボード競技の写真を紹介し、選手は勝負に関係なく、笑顔で接している。笑顔には人を元気にするパワーや、人を幸せにできるエネルギーが詰まっている。今日、自宅に帰ったら家族にも笑顔を忘れずに接し、仲間と沢山笑って、よい学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- クラス：2年6組(37名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 授業のながれ：運動の時間 (3時限)

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・自己紹介の後、運動の時間では、オリンピックバリューのエクセレンス=「卓越」「自身の力を伸ばす」、フレンドシップ=「友情」「仲間」「協力する」、リスペクト=「お互いを理解する」「尊重」等の3つの価値をしっかりと意識して、この授業にに取り組んでほしいと伝え、準備運動に移る。

○主運動 等



・主運動は、シュート競争を実施。班毎にゴール前に置かれたマーカーからシュートを打ち、シュートが入った場合、打った場所のマーカーを1枚持って所定の位置に戻る。ゴールに近いマーカーを1点、ゴールから遠いマーカーを2点とし、2分間で何点獲得できるかを競う。



・運動の時間を振り返り、シュートが得意な人、経験の有無により、結果は左右されるが、大事なことは結果だけではなく、シュートが不得意であっても諦めずにチャレンジすることや一生懸命頑張ることで結果に繋がる可能性がある。ただ頑張るだけではなく、班の仲間と協力し、効率よくバスを回すことで、さらに結果に繋がる可能性が増えるのではないかと。運動の時間に感じたことを忘れずに、次の座学の時間に取り組んでほしいと伝え、授業終了。

- 期 日：2021年11月5日(金)
- クラス：2年6組(37名)
- オリンピック：佐藤 久佳 先生 (水泳 / 競泳)【出場オリンピック / 北京大会】
- 授業のながれ：座学の時間 (4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



- ・運動の時間に伝えた3つのオリンピックバリューを意識しながら、座学の時間に取り組んでほしいと話した後、2008年北京大会の映像を見せながら、自己紹介。
- ・北京大会のメダルを紹介し、目指している目標に対して、一生懸命努力する大切さについて、競技やオリンピックを通して学ぶことができた。皆は学校生活等を通じて、同じように一生懸命努力する大切さを学んでほしいと伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：オリンピックバリューを自分に当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「昨日勉強を頑張ったから今日はいいやじゃなくて今日も頑張ろうと思った」等
- フレンドシップ：「感謝の気持ちを忘れず、信用される人間になりたいと思った」等
- リスペクト：「協力しながら、分からないことを聞いたり教えたりしたい」等



- ・普段の勉強では、ある程度解き方が決まっているが、人生の選択においては正解も不正解もないので、その答えが合っているのか、色々と模索して考え、分からない時は仲間に教えてもらい、やりたいことを見つけてほしい。高校受験等、これからの人生では選択肢が増えてくるが、その時に誰かに言われたから、誰かがこうしているからではなく、自分がどのようになりたいか、しっかり考えることが重要である。周りの仲間を大切にし、迷ったときは頼りながら、感謝の気持ちを持って、自分の夢や目標に向かって頑張ってもらいたいと伝え、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

