

<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 —

群馬県 高崎市立並榎中学校

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。

- 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。

■ **オリンピック** : 馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック / 北京大会】

■ **期 日** : 2021年12月8日(水)

■ **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



- ・ソフトボールで2008年の北京大会に出場したと自己紹介。東京2020大会をテレビで見たかを尋ね、オリンピックを皆に知ってもらい、その中から学べるもの、そして自分達の生活に共通するものが何かを考える時間にしてほしいと、授業の目的を伝える。
- ・「全力で取り組む」、「協力する」、「ルールを守る」の3つに約束を意識して取り組んでほしい。
- ・先生が打つノックを皆が取るデモンストレーションを実施(代表6名)。準備体操の後、体を使ったじゃんけんを実施。

○ 主運動 等



- ・主運動の前に、ソフトボールを使い、ボールを高く上げてキャッチ、ボール上げている間に拍手をする、回転をする等の運動を実施。
- ・主運動はボール運びリレーを実施(全5回)。2つの班を1チームに合わせ、3チーム対抗とし、タイムと着順を競う。2人組で1個のソフトボールをパスをしながら走る。3回目からは、サイドステップでボールを転がしながらパスをするルールに変えて実施。



・運動の時間を振り返り、授業の最初に話した3つの約束をしっかり守って授業に取り組んでいたことは素晴らしい。今日の運動一つでも、皆それぞれが嬉しかったり、悔しかったり色々感じ、様々な経験ができたと思う。座学の時間は、オリンピックでの経験談を話し、皆の日常生活の中で、どのようなことが3つのオリンピックバリューに結び付いているかを考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック / 北京大会】

■ **期 日** : 2021年12月8日(水)

■ **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



- ・映像を見ながら自己紹介をした後、北京大会で獲得した金メダルを披露。
- ・オリンピックシンボルについて、5大陸を表し、背景の白を含めた6色で、世界の国旗が描けると説明。
- ・オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」のそれぞれに対する経験談を話し、悔しさを乗り越えていく思いや、相手に敬意を表わず大切さを伝える。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問：普段の生活の中で、オリンピックバリューに当てはまることを考えよう。
 発表：エクセレンス：「仲間のために諦めない」「部活動と勉強の両立」等
 フレンドシップ：「友達との関係や上下関係」「仲間と協力し合う」等
 リスペクト：「周りの人に挨拶や敬語を使う」「オリンピック先生」「お互いに尊重し合うこと」「家族や先生」等



- ・オリンピックバリューはオリンピック選手だけではなく、皆がグループワークで発表してくれたように、普段の生活の中に色々隠れているので、一つ一つ大事にしてほしい。オリンピックバリューを意識することで、少しでも自分を越えて頑張ってみようと思えたり、友達と喧嘩しても素直に謝れたりすることができる。これからもオリンピックバリューを意識して楽しい一日一日を過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：細田 雄一 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック / ロンドン大会】

■期 日：2021年12月9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



- ・トライアスロン競技でロンドン大会に出場したと自己紹介。
- ・オリンピックバリューについて、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の意味を説明し、運動の時間は、「一生懸命取り組むこと」を約束してほしいと、授業の目的を伝える。
- ・準備体操は「ラジオ体操」を行い、その後、主運動に繋がる補強運動として、プランクと片足立ちを実施。

○主運動 等



- ・主運動は風船リフティングを実施(全4回)。班毎に円を作り、足や頭を使ってパスを回し、風船を落とさずに連続でパスが出来た回数を競う。制限時間は120秒とし、途中作戦タイムを設ける。4回目は10秒間に制限時間を短縮して実施。



- ・運動の時間を振り返り、授業の最初に伝えた「一生懸命に取り組むこと」の約束について、皆意識してできていた。結果に納得できなかった人もいるかもしれないが、結果が全てではないので自分に自信を持ってほしい。座学の時間では、オリンピックバリューについて、先生の経験談を話しながら、詳しく説明し、皆で考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 細田 雄一 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック / ロンドン大会】

■ **期 日** : 2021年12月9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



- ・映像を見ながら、トライアスロンはスイム、バイク、ランを続けて行う競技だと説明し、実際に乗っている自転車と着用しているウェアを披露。
- ・オリンピックバリューについて、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の意味を、自身の経験談と交えながら伝える。
- ・運動の時間を振り返り、作戦タイムでどんなことを話し合い、皆で考えたかを、オリンピックバリューに結び付けて考えてみよう、授業の目的を伝える。

○ グループワーク 等



- 発問：運動の時間の作戦内容や結果について、オリンピックバリューに結び付けて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「作戦を考えたこと」「ヘディングをする回数を増やした」「風船を上げる高さを低くした」等
 フレンドシップ：「チームの中で落としても気にしないで続けようというルールを作った」「2回目以降は円を小さくして足以外を使った」等
 リスペクト：「仲間の意見を尊重した」「皆が風船をたくさん触れるようにした」等



- ・座学の時間を振り返り、約束通り、皆が一生涯懸命取り組んでくれた。またグループワークで発表したように、何事も「振り返り」をすることはとても大切なことだ。振り返ることで、記憶にも残り、整理もできる。これからの生活の中でも振り返りやまとめをしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：細田 雄一 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック / ロンドン大会】

■期 日：2021年12月9日(木)

■ク ラ ス：2年3組 / 運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



- ・トライアスロン競技でロンドン大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について説明。運動の時間は、一生懸命に取り組んでほしいと伝える。
- ・準備体操は「ラジオ体操」を行い、その後、主運動に繋がる補強運動として、プランクと片足立ちを実施。

○主運動 等



- ・主運動は風船リフティングを実施(全4回)。班毎に円を作り、足や頭を使ってパスを回し、風船を落とさずに連続でパスが出来た回数を競う。制限時間は120秒とし、途中作戦タイムを設ける。4回目は15秒間に制限時間を短縮して実施。



- ・授業の最初に伝えた、一生懸命取り組むことができたかを尋ね、一生懸命やることは人が評価することではなく、自分自身が100%頑張ったと思えるかどうかだ。上手いかわからないことがあっても繰り返し色々な経験を積んでほしい。その後、実際に乗っている自転車とウェアを披露し、トライアスロンをもっと知って貰いたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 細田 雄一 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック / ロンドン大会】

■ **期 日** : 2021年12月9日(木)

■ **ク ラ ス** : 2年3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



- ・トライアスロンの映像を見ながら、自己紹介と競技について説明。それぞれのオリンピックバリューについて、生徒に問い掛けながら、エクセレンス：「全力で取り組む」「一生懸命に頑張る」、フレンドシップ：「友情」「仲間」「思いやり」、リスペクト：「敬意」「尊重」と説明。
- ・自身の経験談を話しながら、運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに結び付けていこうと、授業の目的を伝える。

○グループワーク等



- 発問：運動の時間の作戦内容や結果について、オリンピックバリューに結び付けて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「全力でできた」「次の行動を考えて瞬時に助け合えた」「風船を高く上げないように工夫した」等
- フレンドシップ：「やっていくうちにどんどん声を掛けられるようになった」「声を掛け合ったことで心が一つになった」等
- リスペクト：「考えた作戦を実行できたのは仲間を信じたから」「友達の良さを認め合いながら、話し合いができた」等



- ・運動の時間を振り返り、授業の最初に伝えた、「一生懸命に取り組むこと」が、皆に一番伝わったことだ。一生懸命やるとアイデアが湧いてくる。真剣な者同士が集まると色々なことができ、結果が付いてくる。オリンピックバリューは人生のバリューだと思う。バリューを繰り返し意識して生活すれば、スポーツだけではなく、勉強も部活動もすべて繋がってくることを忘れずにほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック / 北京大会】

■ **期 日** : 2021年12月8日(水)

■ **ク ラ ス** : 2年4組 / 運動の時間

○ 自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



- ・ソフトボール競技で2008年に北京大会に出場したと自己紹介。高崎市はソフトボールが盛んで実業団チームもあり、そのチームの選手が東京2020大会に出場していた。
- ・運動の時間は、「全力で取り組む」、「協力する」、「ルールを守る」の3つの約束をしてほしいと伝える。
- ・先生が打つノックを皆が取るデモンストレーションを実施(代表6名)。その後、準備体操、体を使ったじゃんけんを実施。

○ 主運動 等



- ・主運動の前に、ソフトボールを使い、ボールを高く上げてキャッチ、ボール上げている間に拍手をする、回転をする等の運動を実施。
- ・主運動はボール運びリレーを実施(全5回)。2つの班を1チームに合わせ、3チーム対抗とし、タイムと着順を競う。2人組で1個のソフトボールをパスをしながら走る。3、4回目はサイドステップでボールを転がす、5回目は利き手の逆の手でパスをするルールに変えて実施。



- ・3つの約束を振り返り、勝つために一生懸命頑張るのは大事だが、勝つだけが全てではないので、途中皆が作戦タイムで考え、お互いの意見を尊重し、協力し思いやりを持ってできていたことはとても素晴らしい。座学の時間は、オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」が皆の普段の生活にどう生かせるか、どのように大事なのか等を考える時間にしたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック / 北京大会】

■ **期 日** : 2021年12月8日(水)

■ **ク ラ ス** : 2年4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、開会式に参加したことや、試合中の様子を話し、北京大会で獲得した金メダルを披露。オリンピックのイメージを尋ねると、「メダル」「ギリシャ」「聖火」等の答えが出た。オリンピックシンボルについて、5大陸を表わし、背景の白を含めた6色で世界の国旗が描けると説明。
- ・オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」のそれぞれに対する経験談を話し、悔しさを乗り越えていく思いや、相手に敬意を表わす大切さを伝える。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問：普段の生活の中で、オリンピックバリューに当てはまることを考えよう。
- 発表：エクセレンス：「勉強や部活をする中で、一日一日を大切に」「コロナ対策」「ダンス」等
 フレンドシップ：「一人は皆のために、皆は一人のために」「自分以外の部活の応援」「掛け声」「人間関係」等
 リスペクト：「挨拶をしたり敬語を払う」「話し合い」「先生との関係」「両親を尊敬する」等



- ・普段の生活の中に、オリンピックバリューがあることを感じて貰えたと思う。今はまだ夢や目標が明確になっていないとしても、これから様々なことを経験し、色々な人と出会う中で、必ずやってみようが見つかる。夢や目標を叶えるためには、自分一人ではできないこともある。周りで支えてくれる人がいることを忘れてないでほしい。自分の良いところを認めながら、今できることを一生懸命頑張してほしいと伝え、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



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■ 修了証贈呈

