

<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 —

埼玉県 白岡市立篠津中学校

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。

■オリンピック：吉川 美香 先生 (陸上競技)【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2021年12月16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



- ・陸上競技でロンドン大会に出場したと自己紹介。運動の時間は「負けるということに負けない」をテーマに一緒に楽しく過ごしたい。
- ・オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「一生懸命取り組む」「全力」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意」「尊重」「尊敬」を意識し、感じてほしいと伝える。
- ・ストレッチの後、ラダートレーニングを実施。正しく走る姿勢は、背筋を伸ばし骨盤を倒し、視線は斜め下を見ると説明。

○主運動 等



- ・主運動の前に、しっぽ取り鬼を実施(全2回)。3班ずつ行い、60秒間に腰から下げたハチマキをたくさん取った人の勝ち。
- ・主運動はそりリレーを実施(全2回)。各班2人組になり、1人は腰の位置で紐を固定させ、バスマットに乗っているもう1人を引っ張る。バスマットに乗る人は、マットから落ちないようにマットの真ん中に入り紐をつかむ。片道で交代し、スタート地点に戻ったら次のペアに繋ぐ。



- ・運動の時間を振り返り、授業のテーマだった「負けるということに負けない」について、勝負に負けても、もう一度負けないために、皆で作戦を考え協力することが大切だと話す。座学の時間は、オリンピックバリューについて詳しく説明すると伝え、授業終了。

■オリンピック：吉川 美香 先生（陸上競技）【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2021年12月16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



- ・陸上競技の5000mと10000mでロンドン大会に出場したと自己紹介。映像を見ながら長距離競技について説明。
- ・「負けるということに負けない」、「ありがとうの力」についての経験談をオリンピックバリューと繋げながら話し、皆と考える時間にしたと、授業の目的を伝える。

○グループワーク等



- 発問：①学校行事や部活動等で全力で取り組みたいことを考えよう。②「①」の目標に向かって今何ができるか考えよう。  
③目標に向かう時に、懂れる人や支えてくれる人は誰か考えよう。
- 発表：「①県大会出場、②日々努力して練習する、③コーチや仲間」「①勉強、②苦手な教科を克服する、③家族や友達」「①部活動で県大会出場、②日々の自主練習、③チームメイトや先生」等



・授業の最初に伝えた「負けるということに負けない」について、失敗は自分の経験値だと考え、負けた自分の弱さから逃げないでほしい。また日頃から「ありがとうの力」を意識しながら、支えてくれる人やお世話になっている人に対して常に感謝の気持ちを持つことで皆が成長できる。実際にロンドン大会で着用したスーツとユニフォームを披露し、オリンピックを身近に感じてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：吉川 美香 先生 (陸上競技)【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2021年12月16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



- ・陸上競技でロンドン大会に出場したと自己紹介。現在は実業団チームで陸上競技部のコーチを務めている。
- ・オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「一生懸命取り組む」「全力」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意」「尊重」「尊敬」を意識し、感じてほしいと伝える。
- ・ストレッチの後、ラダートレーニングを実施。正しく走る姿勢は、背筋を伸ばし骨盤を倒し、視線は斜め下を見ると説明。

○主運動等



- ・主運動の前に、しっぽ取り鬼を実施(全2回)。3班ずつ行い、60秒間に腰から下げたハチマキをたくさん取った人の勝ち。
- ・主運動はそりリレーを実施(全2回)。各班2人組になり、1人は腰の位置で紐を固定させ、バスマットに乗っているもう1人を引っ張る。バスマットに乗る人は、マットから落ちないようにマットの真ん中に入り紐をつかむ。片道で交代し、スタート地点に戻ったら次のペアに繋ぐ。



- ・運動の時間を振り返り、作戦タイムでペアを変えたり、紐の持ち方を変える等、班毎に話し合いルールを守りながら取り組んだことは、「負けるということに負けない」ことができていた。座学の時間は、オリンピックバリューについて詳しく話し、皆で考える時間にしたいと伝え、授業終了。



■オリンピック：吉川 美香 先生 (陸上競技)【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2021年12月16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



- ・陸上競技の5000mと10000mでロンドン大会に出場したと自己紹介。映像を見ながら競技の説明をし、10000mは400mのトラックを25周すると説明。
- ・「好き」や「楽しい」を見つけることが、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」に繋がる一番の近道だと思うので皆にもぜひ見つけてほしい。そのためどうすれば良いかを考える時間にと、授業の目的を伝える。

○グループワーク等



- 発問：①学校行事や部活動等で全力で取り組みたいことを考えよう。②「①」の目標に向かって今何ができるか考えよう。  
③目標に向かう時に、懂れる人や支えてくれる人は誰か考えよう。
- 発表：「①スキー教室、②計画を立て仲間と協力し思いやる気持ちを持つ、③先生やスキーのインストラクター」「①受験、②3年生に向けて勉強する習慣をつける、③家族や友達、先生に感謝する」等



- ・グループワークで皆の考えを聞くことができ良かった。失敗は経験値だと考え、自分がやりたいことに向き合い、逃げないでほしい。日頃から感謝の気持ちを持ち続けることで皆が成長できる。これからも「ありがとう」の気持ちを忘れずに過ごしてほしい。実際にロンドン大会で着用したスーツとユニフォームを披露し、オリンピックを身近に感じてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 松原 良香 先生 (サッカー) 【出場オリンピック / アトランタ大会】

■ **期 日** : 2021年12月17日(金)

■ **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



- ・サッカーでアトランタ大会に出場し、その時に日本代表チームが世界ナンバーワンと言われていたブラジルに勝利し、当時「マイアミの奇跡」と言われた。
- ・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」について説明し、運動の時間は、サッカーを通してその意味を理解してほしいと伝える。
- ・準備体操は、サッカー選手がよく行う、様々な体の動きを取り入れた「ブラジル体操」を実施。

○ 主運動 等



- ・主運動の前にサッカーボールに慣れるために、「パス&コントロール」の練習を行う。
- ・主運動はサッカーのミニゲームを実施。体育館を2面に分け、リーグ戦形式で各班2試合ずつ行う。



- ・運動の時間を振り返り、サッカーはチームスポーツなので、皆の力でボールをゴールまで運ばなければならない。パス、ドリブル、ゴールを守る等、すべてを1人で行うことはできない。自分が与えられた役割の中でベストを尽くすことが大切だ。ボールを持っていない人もすべての人が関わり、持っていない人こそが大事な役割をする。そのすべてのことがオリンピックバリューに繋がっていると話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 松原 良香 先生 (サッカー) 【出場オリンピック / アトランタ大会】

■ **期 日** : 2021年12月17日(金)

■ **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



- ・運動の時間に、皆が目標を持ちその目標に向かって友達同士協力し合い、意欲を持って取り組んでくれたことはとても良かった。それはすべて3つのオリンピックバリューに集約される。座学の時間で経験談を話し、皆の頭に残るようにオリンピックバリューについて詳しく話すと、授業の目的を確認。
- ・スライドを見ながら自己紹介をした後、オリンピック出場を目標にした際、大切にしたいことは、「挑戦を自分で決めた」「何事も準備する」「自立する」「気持ちの切り替え」と話す。

○ グループワーク 等



- 発問 : ①クラスで成し遂げたい目標や夢。②その目標や夢を達成するために必要なこと。③困難や辛いことはどんなことがあるか。④その困難や辛いことをどのようにして乗り越えるか。⑤乗り越えた後どんなクラスになるか。
- 発表 : 「①協力、②声掛け、③意見の不一致、④意見を尊重、⑤認め合うクラス」「①スキー教室を楽しむ、②一生懸命取り組む、③疲れてしまう、④励まし合う、⑤絆が深まる」「①スキー教室を成功させる、②体調管理、③喧嘩、④譲り合う、⑤友情が深まる」等



- ・座学の時間を振り返り、グループワークの中で、目標の大きさは関係なく自分たちで考え、その目標に対してお互いが意見を出し合えたことが良かった。目標は決めて終わりではなく、そのためにどうするかを考えるプロセスが大切だ。すべてがオリンピックバリューに集約されている。これからもオリンピックバリューを忘れずに頭に入れておいてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：松原 良香 先生 (サッカー)【出場オリンピック／アトランタ大会】

■期 日：2021年12月17日(金)

■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



- ・サッカーでアトランタ大会に出場したと自己紹介。サッカーの経験からオリンピックバリューを説明すると、試合でパフォーマンスを発揮するためにトレーニングでベストを尽くす、それが「卓越」。トレーニングのレベルを上げるためのチームワークや友情や絆を深める、それが「フレンドシップ」。国籍やチームや実力のレベルがどうであれ相手を尊敬して接すること、それが「リスペクト」だと話す。
- ・準備体操は、サッカー選手がよく行う、様々な体の動きを取り入れた「ブラジル体操」を実施。

○主運動等



- ・主運動の前にサッカーボールに慣れるために、「パス&コントロール」の練習を行う。
- ・主運動はサッカーのミニゲームを実施。体育館を2面に分け、リーグ戦形式で各班2試合ずつ行う。



- ・運動の時間を振り返り、最後まで諦めないプレイや、仲間がミスしても声を掛け切り替えてプレイする姿勢は素晴らしい。サッカーはチームプレイだが、個人がしっかり自立していないとチームの結束にはならない。皆の最後までやり抜く姿勢、チームワーク、そして何より明るさが素晴らしいと話し、授業終了。

■オリンピック：松原 良香 先生 (サッカー)【出場オリンピック／アトランタ大会】

■期 日：2021年12月17日(金)

■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



- ・自己紹介の後、先生はオリンピックに出て人生が変わったと話す。マラドーナ選手に憧れ、その選手のようにするためにどうすれば良いかを考えていた。海外のチームに入ることも目標を達成するために自分自身で決めた。言葉の問題等様々な困難もあったが、目標を達成するために頑張ったと話す。
- ・スライドを見ながら、一人でウルグアイに行ったのは目標を達成するために世界の扉を開いた、常にどうすればできるかを考え自立すること、上手いかなかったことを引きずらず気持ちを切り替えること、国籍を超えてコミュニケーションをとることだと話し、すべてオリンピックバリューに繋がると伝える。

○グループワーク等



発問：①クラスで成し遂げたい目標や夢。②その目標や夢を達成するために必要なこと。③困難や辛いことはどんなことがあるか。④その困難や辛いことをどのようにして乗り越えるか。⑤乗り越えた後どんなクラスになるか。

発表：「①1年後にこのクラスで良かったと思えるクラス、②助け合い全力で楽しむ、③仲間割れや喧嘩、④お互いを理解し認め合う、⑤学年のどのクラスより絆が深まる」「①スキー教室を全力で楽しむ、②思いやりの心、③すれ違い、④譲り合いと感謝の気持ち、⑤団結したクラス」等



・座学の時間を振り返り、皆が考え発表してくれたことは、すべてオリンピックバリューに繋がっている。人は上手いかない時や追い込まれた時ほど、「卓越」「友情」「敬意」の真価が問われる。運動と座学の時間を通して感じたことを、自分の力に変えて前進してほしいと伝え、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

