

<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 高崎市立寺尾中学校

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** : 星 瑞枝 先生 (スキー / アルペン) 【出場オリンピック / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年12月7日(火)

■ **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



- ・スキーのアルペン競技でトリノ大会に出場したと自己紹介。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、オリンピックバリューについて、「人々が人生を生きる上で、より良く生きるための大切な価値」と説き、皆の日常生活の中にもこの価値はたくさんあると話す。
- ・エクセレンス：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「チームワーク」、リスペクト：「ルールを守る」の3つの約束事を意識しながら全力で楽しもうと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



- ・準備体操の後、ラダートレーニングを実施。アルペン競技に近いステップを入れ、主運動に繋げて行こうと話す。
- ・主運動は、「人間スラロームターン」を2種類実施。1つ目は、座っている人の横をジグザグにすり抜けて走る(全3回)。2つ目は、間隔を空けて置いたマーカーの横をジグザグに走り、体育館の半分を走るリレー(全3回)。途中作戦タイムを設けながら実施。



- ・運動の時間を振り返り、皆は3つのオリンピックバリューを意識して取り組むことができた。日常生活の中にある価値を、自分自身が気づき、それを突き詰め、全力でチャレンジしてほしい。
- ・座学の時間は、自分の価値を考える時間にしてほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック** : 星 瑞枝 先生 (スキー / アルペン) 【出場オリンピック / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年12月7日(火)

■ **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



- ・映像を見ながら競技の説明後、オリンピックを目指すきっかけは、12歳の時の長野オリンピックで、20歳でトリノ大会に出場、引退するまでの32年間のスキー人生がオリンピックバリューだと話す。
- ・近代オリンピックの創始者クーベルタンは、スポーツを通して心身を向上させ健康に生きること、オリンピックバリューを持って平和でより良い世界にしようという願いが込められている。自分にとってのバリューを考えていこうと、授業の目的を確認する。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：誰か1人の目標に対し、その目標を達成するためにどんなことができるかを考え、そのことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「日々の練習を大切に」「全力で取り組む」「一生懸命練習する」「練習から全力で」等

フレンドシップ：「お互い教え合い、高め合う」「メンバーと協力する」等

リスペクト：「先生のアドバイスを素直に聞く」「教えてくれる人に感謝する」「感謝の気持ちを忘れない」「サポートしてくれる人に感謝する」等



- ・座学の時間を振り返り、自分自身について改めて考え、日々挑戦すること自体が皆の経験になる。東京2020大会で最年少で金メダルを獲得した選手や、最高齢メダリストを例に挙げ、チャレンジすることやベストを尽くすことに年齢は関係ない。人によってチャレンジできるタイミングは違うので、一日一日を大切に過ごし、自分自身の価値を高める人生を歩んでほしいと伝え、授業終了。



■オリンピック：星瑞枝先生(スキー / アルペン)【出場オリンピック / トリノ大会】

■期 日：2021年12月7日(火)

■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



- ・スキーのアルペン競技で、トリノ大会に出場したと自己紹介。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、オリンピックバリューについて、「人々が人生を生きる上で、より良く生きるための大切な価値」と説き、皆の日常生活の中にもこの価値はたくさんあると話す。
- ・エクセレンス：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「チームワーク」、リスペクト：「ルールを守る」の3つの約束事を意識しながら全力で楽しもうと伝え、準備体操の後、ラダートレーニングを実施。アルペン競技に近いステップを入れ、主運動に繋げて行こうと話す。

○主運動 等



- ・主運動は、「人間スロームターン」を2種類実施。1つ目は、座っている人の横をジグザグにすり抜けて走る(全3回)。2つ目は、間隔を空けて置いたマーカーの横をジグザグに走り、体育館の半分を走るリレー(全4回)。途中作戦タイムを設けながら実施。



- ・運動の時間を振り返り、3つの約束事を意識しながら全力を出して取り組んでくれた結果、ベストタイムという見える形で現れたことは素晴らしい。座学の時間は、オリンピックバリューについて、先生の経験談を話した後、皆も自分のことに当てはめて考える時間にしてほしいと伝え、授業終了。



■オリンピック：星瑞枝先生(スキー / アルペン)【出場オリンピック / トリノ大会】

■期 日：2021年12月7日(火)

■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



- ・座学の時間は、オリンピックバリューについて、先生の経験談を聞いてもらい、皆自身が考える時間に行いたいと、授業の目的を確認。
- ・4歳からスキーを始め、オリンピックを目指すきっかけは、12歳の時に長野オリンピックを見たこと。20歳の時にトリノ大会に出場し、引退するまでの32年間はオリンピックバリューそのものだと話す。
- ・映像を見ながら競技説明をした後、実際に着ていたレーススーツと、背中を守るために付けていた脊椎バットを披露。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：誰か1人の目標に対し、その目標を達成するためにどんなことができるかを考え、そのことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。
- 発表：エクセレンス：「昨日の自分を越える」「その日できなかったことを見つけ、次の目標にする」「毎日走る」「体調管理を徹底する」等  
 フレンドシップ：「他の人との交流を大切にする」「情報を共有する」「上手な人を参考にする」「チームワーク」「協力」等  
 リスペクト：「プレーできる環境に感謝する」「お世話になった人への感謝を忘れない」「アドバイしてくれることに感謝する」等



- ・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューには、目標を目指して取り組んだことによって自分自身が感じるオリンピックバリューと、周りの人に与えるオリンピックバリューがある。目標に向かって常に挑戦することを忘れずに、一日一日を大切に過ごしてほしいと伝え、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7日(火)

■ **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



- ・ソフトボール競技で北京大会に出場し、金メダルを獲得したと自己紹介。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つの約束を意識して取り組んでほしいと、授業の目的を伝える。
- ・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)。準備体操の後、ソフトボールを使った運動、体を使ったじゃんけんを実施。

○ 主運動 等



- ・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。2回目以降は、サイドステップで走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。一生懸命少しずつ頑張ることで得られるものはたくさんある。座学の時間は、運動の時間で感じたオリンピックバリューを、皆で考え、オリンピックについてさらに学んでいこうと伝え、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7日(火)

■ **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



- ・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する。
- ・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：「大会でベストを尽くす」「テストで前回の自分を超越する」「本気で取り組む」「今までの記録を超越する」等  
 フレンドシップ：「チームワーク」「友達を大切に」「力を合わせて協力する」「お互いの気持ちをよく考え仲良くする」等  
 リスペクト：「先輩だけではなく後輩も尊敬する」「間違えても責めたり笑わない」「負けても文句を言わず次に繋げる」等



- ・運動と座学の時間を振り返り、今の自分に気付くことが大切。そして一歩踏み出す勇気を持ったり、友達が元気がないと気付いたら声を掛ける。人と比べて自分を下げるのではなく、お互いが良いところを認め合うことが大切だと話す。
- ・オリンピック選手は遠い存在だと思われなくても、皆が目標に向かって頑張ることは、オリンピック選手がオリンピックを目指して頑張ることと同じなので、普段の生活からオリンピックバリューを意識して生活してほしいと伝え、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組





■ 集合写真

・2年3組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■ 修了証贈呈

