



競輪の補助事業

この事業は、競輪の補助により実施しています。  
<https://hojo.keirin-autorace.or.jp/>

< 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

東京都 北区立桐ヶ丘中学校



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

平成21年4月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。

令和4年4月

公益財団法人 日本オリンピック委員会

- **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（JOC）
- **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** : 2022年4月～2023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。



**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** : 山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年9月27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



・リオデジャネイロ2016大会に柔道競技で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:「卓越」、フレンドシップ:「友情」、リスペクト:「敬意/尊重」と説明。運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら、チームワークや仲間を大切に、主運動のルールでは、仲間と相談し、一番になることを目標に、その中でルールを守ることを忘れないでほしい。オリンピックも皆の日常生活もルールを守ることはとても大事だと話す。  
・準備体操の後、肩甲骨や股関節周りを大きく動かすダイナミックストレッチを実施。

○主運動 等



・「新聞じゃんけんバランス」では、先生とのじゃんけんに負けたら新聞紙を半分に折り、誰が最後までバランスよく新聞紙の上に立っているかを競う。  
・主運動は、「新聞紙ボール運びルール」を実施(全5回)。班毎に2人組になり、広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り、次のペアに手を使わずにボールを渡す。1、2回目はバスケットボール、3、4回目はテニスボールを乗せる。5回目は、どちらかのボールを選択。途中作戦タイムを設け、1番を目指すためにはどうするかを話し合った。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムで自分の意見を相手に伝えたり、他の人の意見を聞くことで順位に変化があり、良い結果に結びついた。皆一人一人の技術を発揮したことは「エクセレンス」、上手く友達と話し合ったことが「フレンドシップ」、相手の意見を聞くことは「リスペクト」であり、すべてオリンピックバリューに結び付き、その積み重ねが成長につながる。授業の最初に伝えた、ルールを守るという約束もしっかり実践できていた。座学の時間は、オリンピックバリューについて更に皆と考えたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年9月27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



・幼少期に様々な習い事を経験したが、中学生のときから本格的に柔道競技に取り組み、全国大会にも出場した。リオデジャネイロ2016大会では銅メダルを獲得、そのメダルを皆に披露。高校3年生で出場したインターハイで敗れ、その悔しさがその後の自身の柔道に対する考え方や、取り組み覚悟を決め、本気でオリンピック出場を目指すきっかけとなった。オリンピックバリューの「卓越」は自身にとってとても大切であり、目標を達成するために長期、中期、短期と具体的な目標を決めた。皆も自分自身の目標を考えてみよう、個人ワークに移る。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：個人ワーク:自分の目標を達成するための、長期、中期、短期目標を考えよう。

グループワーク：合唱コンクールで金賞を取るために(長期)、中期、短期目標を考え、オリンピックバリューに結びつけてみよう。

発表：エクセレンス：「自信を持って歌う」「腹筋を鍛える」「音程やリズムを確認する」「1回1回の練習を大切に」等

フレンドシップ：「クラスの一体感を高める」「コミュニケーションを取る」「クラスで思いを共有する」等

リスペクト：「移動を早くして時間を大切する」「歌詞のメッセージを大事にする」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの「卓越」は、自分自身の武器であり、自分の得意なことや好きなことを、自分が本気になれば変わる。挫折しそうになったときは、自分自身を見つめ直し、目標に向かって毎日こつこつ頑張ることが大切だ。あのときこうすれば良かったと後悔しないようにしてほしい。オリンピックに出場する選手は、想像できないくらい皆努力をしている。そんな選手を応援し、刺激を受けながら自分の目標に向かって頑張っていてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年9月27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



- ・自己紹介の後、運動の時間は、ルールを守ることを大切にほしい。オリンピックバリューのエクセレンス:「卓越」、フレンドシップ:「友情」、リスペクト:「敬意/尊重」について説明し、3つのバリューを頭に入れながら授業に取り組み、オリンピックを身近に感じてほしいと話す。
- ・準備体操の後、肩甲骨や股関節周りを大きく動かすダイナミックストレッチを実施。

○主運動等



- ・「新聞じゃんけんバランス」では、先生とのじゃんけんに負けたら新聞紙を半分に折り、誰が最後までバランスよく新聞紙の上に立っているかを競う。
- ・主運動は、「新聞紙ボール運びルー」を実施(全4回)。班毎に2人組になり、広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り、次のペアに手を使わずにボールを渡す。1、2回目はバスケットボール、3、4回目はテニスボールを乗せる。途中作戦タイムを設け、1番を目指すためにはどうするかを話し合った。順位にポイントを付け、総合優勝を決めた。



- ・運動の時間を振り返り、授業の目的で伝えたルールを守ることは、皆協力しながら良く守れていた。作戦タイムで考えたことが結果に結びつき、達成感を味わえた班もあれば、勝ち続けることの難しさを感じた班もあった。勝ち負け以上にチーム内で話し合ったり、自分の意見を相手に伝え、他の人の話を聞くこともとても大切だ。この経験を今後の日常生活の中で活かしてほしい。困ったことがあったときに気軽に相談できる仲間同士になってほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年9月27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



- ・幼少期からたくさんの習い事を経験したが、中学生の時に本格的に柔道競技に取り組みようになり、2016年にリオデジャネイロ大会に出場し、銅メダルを獲得することができた。現在は、市役所に勤めながら指導者として実業団選手の指導にあたる。獲得した銅メダルを皆に披露。
- ・オリンピックバリューについて、自身の経験談と結び付けて話す。高校3年生のインターハイで敗れたことが大きな分岐点になり、勝てなかった自分と向き合い、長期、中期、短期の目標をそれぞれ決め、妥協せずに自分自身を変えていった。皆も自分の目標を考えてみようという個人ワークに移る。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問 : 個人ワーク:自分の目標を達成するための、長期、中期、短期目標を考えよう。
- グループワーク : 合唱コンクールで金賞を取るために(長期)、中期、短期目標を考え、オリンピックバリューに結びつけてみよう。
- 発表 : エクセレンス : 「声を大きく出す」「パートリーダーがメンバーを引っ張る」「歌詞を覚えて音程を安定させる」「各自がしっかり練習する」等
- フレンドシップ : 「団結する」「男女仲良く一致団結する」「全員が集中する」等
- リスペクト : 「日常の会話に歌詞を取り入れる」「歌詞の意味を大切に」等



- ・座学の時間を振り返り、目標や夢に向かい毎日自分が何をすべきか、何をすれば成長できるかということを考えてほしい。失敗することもあると思うが、失敗があるからこそ成長できる。今、目標や夢がなくても自分自身の分岐点必ず訪れ、目標ができたときに、今日の授業を思い出してほしい。オリンピック選手も目標に向かって、皆が想像する以上に頑張っている。皆も自分が本気になれば必ず変われるということを忘れないでほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 楠田 香穂里 先生 (バスケットボール)【出場オリンピック/アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年9月28日(水)

■ **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



- アテネ2004大会にバスケットボール日本代表として出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について説明。運動の時間は特にルールを守りながら、すべてのことにチャレンジしてほしいと伝え、準備運動に移る。
- 2人組になりバスケットボールを使ったストレッチを行い、その後1人ずつボールを持ち、6箇所に分かれシュート練習を実施。

○主運動 等



- 主運動は、「ボール回し&シュート競争」を実施(全2回)。1班毎にバスケットボールコートの外ライン中央部分からスタートし、ライン上を時計と反対周りにボールを送る。ボールを持ったら歩かず次の人にボールを渡す。またボールを渡す順番を変えてはいけないルールとし、1周したらシュートを打つ。シュートする際はダブルをせず、パスをつないでシュートし、入るまでの時間を競う。ルール説明後作戦タイムを設け、どうすればボールを渡す順番を変えずに渡せるかや、早くシュートを決める方法等を各班話し合った。



- 運動の時間を振り返り、難しいルールを理解し、守りながらチャレンジできていた。作戦タイムの成果が結果につながり、お互い声を掛け合いながら一生懸命取り組んでくれたことは、オリンピックバリューにつながる。勝つことだけが全てではないことを実感できたと思う。座学の時間は、オリンピックバリューについて更に皆で考えよう伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 楠田 香穂里 先生 (バスケットボール)【出場オリンピック／アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年9月28日(水)

■ **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



・自己紹介の後、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンを紹介し、オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表わすと説明。東京2020大会で女子バスケットボール競技が銀メダルを獲得したことに触れ、選手たちの努力ももちろんあるが、監督、コーチ、戦略を考え分析する人達等のサポートのおかげで結果が出た。現役時代の映像を見ながら、オリンピック出場を目指すきっかけや、怪我で夢を諦めようと思った時に仲間に励まされたこと等、体験談を話し、すべてがオリンピックバリューにあてはまると話す。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、自分が実践した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：「失敗を糧として学び取り組むこと」「諦めない気持ちを持ち続ける」「夢のために頑張る」等

フレンドシップ：「仲間を大切にする」「味方の失敗を単なる失敗にせず次につなげる」「普段交流のない友達ともコミュニケーションをとる」等

リスペクト：「仲間の健闘を称える」「仲間や相手を認め合う」「思いやる」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでは皆が役割を率先して担い、お互いにありがたうの感謝の言葉を伝えている様子はとても素晴らしい。恥ずかしい気持ちがあるとなかなか伝えられないこともあるが、このクラスは感謝の言葉が自然に出ていた。ぜひこれからもその気持ちを持ち続けてほしい。仲間を大切にし、互いに全力で競い合う姿は、オリンピックバリューにあてはまる。皆が気持ちよく中学3年生を迎えてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 楠田 香穂里 先生 (バスケットボール) 【出場オリンピック／アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年9月28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



・アテネ2004大会にバスケットボールの日本代表として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：「諦めずに頑張る」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「尊敬」と説明。桐ヶ丘中学校の学校基本方針である「自立」「協力」「創造」についても触れ、この言葉はオリンピックバリューにもつながっている。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと伝え、準備運動に移る。

・2人組になりバスケットボールを使ったストレッチを行い、その後1人ずつボールを持ち、6箇所に分かれシュート練習を実施。

○主運動 等



・主運動は、「ボール回し&シュート競争」を実施(全2回)。1班毎にバスケットボールコートの外ライン中央部分からスタートし、ライン上を時計と反対周りにボールを送る。ボールを持ったらずばずに次の人にボールを渡す。またボールを渡す順番を変えてはいけないルールとし、1周したらシュートを打つ。シュートする際はダブルをせず、パスをつないでシュートし、入るまでの時間を競う。ルール説明後作戦タイムを設け、どうすればボールを渡す順番を変えずに渡せるかや、早くシュートを決める方法等を各班話し合った。ボールを落とすと毎に2秒追加するルールを決め、総合点を発表。



・運動の時間を振り返り、難しいルールを理解するために、皆が一生懸命考え行動してくれた。皆に感想を聞くと、キャプテンが凄かったと言う意見があったが、キャプテンの意見に耳を傾け、皆で団結して取り組めたことは、オリンピックバリューにつながる。座学の時間は、運動の時間に感じたオリンピックバリューを振り返り、より詳しく話したいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 楠田 香穂里 先生 (バスケットボール) 【出場オリンピック／アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年9月28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



・現役引退後は、大学でバスケットボールを指導していると自己紹介。アトランタ1996大会のときに、現地で間近で見たオリンピックに感動し、絶対にオリンピックに出場するという大きな夢ができた。大きな夢を叶えるために、小さな目標に向かってひたむきに頑張り、挑戦し続けたことで、アテネ2004大会に出場することができた。大会中も多くの選手と交流することができ、多くの刺激をもらったことで、新たな目標として、指導者になると決めたと話す。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、実践し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：「ボールがゴールに入るまで頑張った」「どんな結果でも高め合えた」「クラスメイトと一生懸命練習した」等  
 フレンドシップ：「パスをつないでシュートできた」「チームで協力」「助け合いをした」等  
 リスペクト：「尊敬する心」「キャプテンを信じて、みんなでパス回しできた」「拍手」等



・運動と座学の時間を振り返り、自身もたくさんのおかげで今日授業を行うことができたので、皆も人から支えもらえるような人になってほしい。2時間の授業を真剣に向き合い考えてくれたことが嬉しい。アインシュタインの言葉の「挫折を経験したことがないものは、何も新しいことに挑戦したことがない」という言葉を紹介し、皆がこれから生きてく中で、挫折や失敗は必ずある。壁にぶつかったときにも、プラス思考で前向きに頑張ってほしいと伝え、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

