



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 板橋区立桜川中学校



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
(作戦タイム等を受け、
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
づく「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** : 久保倉 里美 先生 (陸上競技/短距離)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日** : 2022年7月8日(金)
- **ク ラ ス** : 8年A組/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- 陸上競技の400mハードルを専門とし、オリンピックには400mハードルとリレーに出場したと自己紹介。現在は実業団チームのコーチを務めている。
- 東京2020大会や北京2022冬季大会が開催されたことで、オリンピックを身近に感じると嬉しいが、オリンピックやオリンピックバリューにどのような意味が込められているか、運動の時間は走ることを中心に体を動かしながら皆で考えていこうと授業の目的を伝える。
- 準備運動では、「体を使ったじゃんけん」と「ラダートレーニング」を実施。

○主運動等



- 主運動の前に、速く走るためのポイントは「弾む」ことだと説明し、実際に「弾む」走りと「弾まない」走りを比較して見せた。その後、班対抗リレーを実施(全2回)。途中作戦タイムを設け、「弾む」走りをするためには、どんなことに気を付けたら良いかを皆で考え発表。「踵を付けず、母指球で地面を押し」「膝を高く上げる」「膝を伸ばし体を真っすぐにする」と走るコツを伝える。



- 運動の時間を振り返り、頭で考えたことを体で表現することはとても大切であり、それを習慣化することで走るだけでなく、色々なことに役立つ。ぜひ、今後走る時は説明したポイントを思い出し実践してほしい。走ることは全てのスポーツの基本であり、色々なスポーツに繋がる。座学の時間は、オリンピックの価値がどのようなものかを皆で考え、どのように活かせるかを共有したいと話し、授業終了。

- **オリンピック** : 久保倉 里美 先生 (陸上競技/短距離)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日** : 2022年7月8日(金)
- **ク ラ ス** : 8年A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



- ・北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016の3大会に連続出場したと話し、映像を見ながら競技の紹介をする。400mを約55秒で走る間に10台のハードルを越え、色々な戦略を考えながらその55秒のために何年もトレーニングを積んだ。
- ・自身が陸上競技を始めたきっかけや、目標を立て辛い練習を乗り越えてきた経験は、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」に共通している。皆も夢を実現させたり、目標を達成するためにどうすれば良いかを考える時間にしてほしいと、授業の目的を伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：夢の実現に向けて、何をしたら良いか考えよう。
- 発表：エクセレンス：「努力する」「チャレンジ精神を持つ」「熱中できることを見つける」「練習の積み重ね」「諦めない」「まず行動を起こす」等
- フレンドシップ：「仲間と協力する」「仲間を思いやる気持ち」「ライバルを見つける」等
- リスペクト：「仲間同士お互いを高め合う」「挫折を味わうことも大切」等



- ・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、オリンピック選手だけが持っているものではなく、日常生活の中にあり、皆はそれを自然に考え実行できている。目標や夢を持つために、今やりたいことは何か、好きなことはあるか等を考えてみてほしい。皆の可能性は無限大なので、すぐにではなくても時間をかけて見つけ、それに向かって努力することで人生が大きく変わる。誰にでもそのチャンスはあるので、仲間を大切に頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年7月8日(木)

■ **ク ラ ス** : 8年B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、7人制ラグビーの日本代表として出場したと自己紹介。運動の時間は、全力でプレーすること、仲間を大切にすること、ルールを守ることの3つを守ってほしいと伝える。
- ・準備運動は各自タグを付け3種類のゲームを実施。1つ目はタグ取り鬼(指定した色のタグを持った人が鬼)、2つ目は数集め(笛の音の数で集まる)、最後は2人組のタグ取り競争(片手を繋ぎ、もう片方の手で相手のタグを奪う。その時「タグ」と大きな声で言う)。

○主運動 等



- ・主運動は「タグラグビー」を実施(リーグ戦方式)。試合前に4つのルールを説明。①ボールを前に投げてはいけない、②ボールを前に落とすと相手ボールになる、③相手にタグを取られたらすぐにパスをしなければならない、④タグを取ったら一度オフサイドラインから自陣に戻り再度タグを取りに行く。また、タグを取った後は丁寧に相手にタグを返すように伝える。



- ・運動の時間を振り返り、タグラグビーは楽しかったかを聞き、ルールが少し難しいが、ぜひ覚えて体育の授業でもやってほしい。またラグビーにも興味を持って貰えたら嬉しい。新しいことにチャレンジするとコミュニケーションが増え、頭を使って体を動かすことはとても大切なことだ。授業の最初に伝えた3つの約束を皆が守ってくれたことはオリンピックバリューに繋がる。座学の時間はオリンピックでの経験談を話し、皆でオリンピックについて考えよう伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年7月8日(木)

■ **ク ラ ス** : 8年B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



- ・リオデジャネイロ2016大会に、7人制ラグビーの日本代表(サクラセブンス)として出場、7人制のラグビーは2016年から正式採用された種目だと説明。オリンピックに出場するには、アジア1位または世界3位にならないと出場できない狭き門で、世界で12チームしか出場できない。
- ・自身が出場した試合映像を見ながら、競技をはじめたきっかけやオリンピックに出場するまでの厳しい練習や仲間との絆等について話し、その後オリンピックシンボルを皆に書いて貰い、5つの輪は世界の繋がりがや平和への願いが込められていると話す。

○個人ワーク 等



- 発問：夢を叶えるために、どうしたら良いか考えてみよう。(※個人ワークの後、近くの生徒と意見交換をする)
- 発表：エクセレンス：「自分が出来る範囲のトレーニングにベストを尽くす」「公務員になるために勉強を頑張る」「目標に向かって粘り強く頑張る」等
- フレンドシップ：「チームメイトと協力する」「お互い得点を決められるように競い合う」等
- リスペクト：「仲間を尊敬する」「部活動の仲間に対する思いやり」「周りの人への感謝」等



- ・運動と座学の時間を振り返り、生徒に感想を尋ねると、ラグビーのイメージが変わりもっと調べてみたい、友達の夢を聞き自分ももっと努力したいと言う感想が出た。ラグビーやオリンピック、そしてオリンピックバリューにも興味を持ち、これからも意識して生活してほしいと話す。最後にオリンピック出場時に着用したサクラセブンスのユニフォームを披露し、授業終了。

■ **オリンピック** : 桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年7月8日(木)

■ **ク ラ ス** : 8年C組/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- 自己紹介後、運動の時間は皆で「タグラグビー」の試合を行うと話し、その際に守ってほしい3つの約束を伝える。1つ目は全力で取り組む、2つ目は仲間を大切にする、3つ目はルールを守る。この3つの約束はオリンピックバリューに当てはまる。
- 準備運動は、全員が中央を向きストレッチを行った後、タグ取り鬼ごっこ、数集まり、2人組のタグ取り競争を実施。

○主運動等



- 主運動は「タグラグビー」を実施(リーグ戦方式)。試合前に4つのルールを説明。①ボールを前に投げてはいけない、②ボールを前に落とすと相手ボールになる、③相手にタグを取られたらすぐにパスをし、タグを取ったチームは一度オフサイドラインから自陣に戻り再度タグを取りに行く、④相手にぶつかったりせず、安全に行くと説明。またタグを取った後はそのタグを相手に丁寧に返すように伝える。



- 授業の最初に話した3つの約束を守れたかを確認。「タグラグビー」は安全なスポーツなので、男女一緒にでき、ルールを理解して楽しんでまた実施してほしいと話す。座学の時間は、自身の経験談を話し、オリンピックバリューの3つの価値についても詳しく説明する。オリンピックやラグビーにもっと興味を持って貰いたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日** : 2022年7月8日(木)

■ **ク ラ ス** : 8年C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



・リオデジャネイロ2016大会に日本代表(サクラセブンス)として出場したと自己紹介。7人制ラグビーは2016年から正式種目になり、アジア1位または世界3位にならないとオリンピックに出場できない狭き門だと説明。自身の試合動画やトレーニング映像を見ながら、オリンピックを目指したきっかけや、辛い練習を乗り越え夢を掴んだこと、オリンピックはもう一度出場したいと思うような素敵な場所だと話す。
 ・オリンピックシンボルを皆に書いて貰い、5つの輪は世界の繋がりがや平和への願いが込められていると話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：自分の夢や目標を叶えるために、何をすれば良いか考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「サッカー選手になるために一生懸命練習する」「全国大会を目指し技術面を向上させる」「書道初段を取るために頑張る」等
 フレンドシップ：「友達をたくさん作る」「仲間を大切に作る」等
 リスペクト：「パティシエの夢を叶えるためにたくさんのパティシエの作品を味わう」「友達を思いやる」等



・運動と座学の時間を通しての感想を生徒に聞くと、オリンピックやラグビーについて学べた、またオリンピックに出場することは簡単なことではないことが分かった等発表。オリンピックバリューは皆の日常の中にあり、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について良く理解して貰うことができ嬉しいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

