



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 板橋区立高島第一中学校



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**：野口 啓代 先生 (スポーツライミング) 【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8年1組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- ・スポーツライミング競技で東京2020大会に出場し、銅メダルを獲得したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス:「卓越」「一生懸命 頑張る」「努力する」「諦めない」、フレンドシップ:「友情」、リスペクト:「敬意／尊重」「尊敬」と説明。
- ・運動の時間は、オリンピックバリューの3つの価値を意識して取り組んでほしいと伝え、手首や足首をほぐした後、準備運動として「体を使った後出しじゃんけん」を実施。

○主運動 等



- ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全4回)。3班に分かれ、1回目、2回目は90秒間の中で連続して跳べた最高回数を競い、3回目は90秒間で跳べた合計回数、4回目は各班同程度の人数に調整して実施。各回の実施前に設けた作戦タイムで何を話し合ったかを確認すると、「声を出して跳んだ」、「跳ぶ順番を変えた」、「チームワークを意識した」等の回答が挙がる。



- ・運動の時間を振り返り、どのようにすれば前回よりも跳べるかを話し合い、練習する姿は「エクセレンス」、皆で声を掛け合い、協力していた姿は「フレンドシップ」、ミスを責めず相手を尊重する姿は「リスペクト」であり、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでいた。座学の時間は、自身の経験をオリンピックバリューの3つの価値に結び付け、目標を達成するためには何が必要かを、オリンピックバリューを踏まえて考えてもらおう時間にしていきたく話し、授業終了。



■ **オリンピック**：野口 啓代 先生 (スポーツライティング) 【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8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



・自己紹介の後、オリンピックシンボルについて説明した後、東京2020大会に出場した映像を見ながら競技を説明。東京2020大会では、スピード、リード、ボルダリングの3種目の複合で競うルールとなり、スピード種目は自身が競技を始めてから経験していなかった種目であったため、仲間と励まし合いながら諦めずに練習をした。その結果、表彰台に立つことができ、オリンピックバリューの3つの価値を強く実感した。スライドでは自身の競技経験の中で目標を設定するために作成したマンダラチャートを紹介。皆も今できる目標を考えてみようと伝え、個人ワークを実施。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：目標を達成するために、今自分がやるべきことに向き合い、書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「部活の無い時の自主練習を頑張る」「知識を重ねる努力をする」「繰り返し練習をする」「メンタルを鍛える」等

フレンドシップ：「友達と協力して練習する」「仲間を応援する」「信頼される人になる」等

リスペクト：「一緒に練習してくれる友人への感謝」「負けてもお互いを尊重し合う」等



・座学の時間を振り返り、自身の目標達成に向けて必要なことをマンダラチャートに書き出すことで、今やるべきことが明確になり、何が必要かを考えるきっかけになれば良い。1番大切なのは、日々の生活の中で、諦めず、やるべきことを1つずつ積み重ねて、目標が達成できるまで有言実行することだ。また、オリンピックバリューは、オリンピック選手だけのものではなく、皆の生活の中にもあるものなので、意識してほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：野口 啓代 先生 (スポーツライミング) 【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8年2組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・東京2020大会にスポーツライミング競技で出場し、銅メダルを獲得したと自己紹介。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」「尊敬」と説明。運動の時間を通して、オリンピックバリューの3つの価値がなぜ必要なのかを考え、意識しながら楽しく学習し、体感してもらいたいと話す。準備運動は、手足首首をほくした後、「体を使った後出しじゃんけん」を実施。

○主運動 等



・主運動は、「8の字跳び」を実施(全4回)。3班に分かれ、90秒間で跳べた回数を競う。1回目、2回目は縄に引っかかった場合、最初から数え直すルール、3回目は、90秒間に跳べた合計回数、4回目は時間を30秒長くし、2分間で実施。作戦タイムでは、練習を控えて体力を温存する、縄の回し方の工夫や跳ぶ順番を変える等、各班で積極的に話し合い、記録を伸ばすために一生懸命に取り組んだ。



・運動の時間を振り返り、前回よりも良い結果を出すために、意見を交換し合う姿や、作戦タイム中にも練習し、記録の更新に向かって試行錯誤する姿が印象的だった。オリンピックバリューの3つの価値を、運動の時間を通して、感じてもらえたと思う。オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、日常生活に於いても重要な要素になる。座学の時間は、オリンピックバリューをより深く考える時間にしてほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：野口 啓代 先生 (スポーツライミング)【出場オリンピック/東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8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



・東京2020大会にスポーツライミング競技で出場したと自己紹介。自身の競技映像を見ながら、スポーツライミング競技は、東京2020大会で初めて行われた競技であると説明。自身が目標を達成するために書いた、マンガラチャートを紹介。目標にひとつずつ向き合い続けた結果、銅メダルを獲得することができ、オリンピックバリューの3つの価値を強く実感することができたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：目標を達成するために、今自分がやるべきことに向き合い、書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「自信を持つ」「諦めない」「全力で終わらせる実力をつける」等

フレンドシップ：「人に寄り添う」「団結力をもつ」「仲間や相手を思いやる気持ち」等

リスペクト：「人を理解する」「周りからの支え」「上下関係を大切にする」等



・座学の時間を振り返り、自分のやりたいことや目標に向かって、自分自身と毎日向き合い、会話しながら過ごしてほしい。オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、皆の日常にもあることを忘れてないでほしい。これからもオリンピックバリューを意識しながら、目標を達成するために必要なことを考えて生活してもらえたら嬉しいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/リオ2016大会、東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8年3組/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・水泳/競泳でリオ2016大会、東京2020大会の2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:「努力」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ:「仲間」、リスペクト:「敬意」「感謝」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、皆でたくさんコミュニケーションを取り、楽しむことを大事にして取り組んでほしいと、授業の目的を確認。その後、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動は、「体を使った後出しじゃんけん」を実施。全身を使って先生とじゃんけんをし、誰が最後まで勝ち残るかを競う。その後先生に負けた人が残るルールに変更。  
 ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全3回)。3チームに分かれ、90秒間に跳べた回数を競う。1回目と2回目は縄に引っかかったら最初から数え直すルールを決め、3回目は引っかかっても跳べた合計回数とするルールに変更。途中、作戦タイムと練習時間を設け実施。



・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューをひとつでも意識できるようになってほしい。一生懸命跳ぶ姿は「エクセレンス」であり、頑張る姿に自身も応援したくなった。友達に声を掛けて励まし合う姿は「フレンドシップ」、跳ぶ人、回す人が各々の役割をお互いに尊重し合い、敬意を持ち、団結して跳ぶ姿は「リスペクト」であった。座学の時間は、オリンピックバリューの3つの価値を自身の経験に結び付けて話し、皆もオリンピックバリューについ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**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/リオ2016大会、東京2020大会】

■ **期 日**：2022年11月8日(火)

■ **ク ラ ス**：8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



・自身の競技映像を見ながら自己紹介。皆と同じ中学生の時にオリンピックに出場することを意識し始め、それが徐々に目標に変わっていく中で、毎日目標達成のために努力を続けた。努力は必ずしも全てが報われる訳ではないが、努力することで得られるものが必ずある。現役時代、日々の厳しい練習により膝を二度手術したが、仲間や家族、コーチに支えられ、辛いリハビリを乗り越えた結果、リオ2016、東京2020大会の2大会に出場することができた。自分を応援してくれる周りの人に、常に感謝することが大切だ。

○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、工夫した点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：「最後まで諦めない」「努力する」「自分なりに頑張って跳んだ」「挑み続け楽しむ」等

フレンドシップ：「円陣を組む」「応援する」「意見を共有し合う」「友達が失敗しても声を掛けた」等

リスペクト：「ライバルの記録を尊敬した」「他の人の良い所を見習う」「勝ったチームを称えた」「相手の気持ちを考える」等



・座学の時間を振り返り、今日感じてもらったオリンピックバリューの3つの価値を、これからも日常生活の中で見つけ、考え、大事にして、実践してほしい。また、自分が苦しい時や辛い時に、支えとなってくれる仲間や友達を沢山作り、自身の目標達成に向けて日々頑張してほしい。高い壁があっても諦めないで前進してほしいと伝え、授業終了。



■集合写真

・8年1組



・8年2組





■ 集合写真

・8年3組



■ 記念品贈呈

・8年1組



・8年2組



・8年3組



■ 修了証贈呈

