



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 板橋区立板橋第五中学校



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5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： 2023年4月～2024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：伏見 知何子 先生（スキー／スノーボード）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年6月9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



・トリノ2006冬季大会に、スキー／スノーボード（ハーフパイプ）競技で出場したと自己紹介。運動と座学の時間を通して、オリンピックや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。オリンピックバリューは、エクセレンス：「ベストを尽くし頑張る心」、フレンドシップ：「お互いを理解し仲間になる」、リスペクト：「フェアプレー精神」と説明。運動の時間は、体を動かし楽しみながらオリンピックバリューを感じてほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動はスタティックストレッチとダイナミックストレッチを実施。その後「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全2回)。2人組でじゃんけんをし、勝った人が次のポイントに進む。制限時間の40秒で何人ゴールできるかを競う。

・主運動は「8の字跳び」を実施(全3回)。班毎に8の字を描くように跳び、90秒間に跳んだ合計回数を競う。途中作戦タイムを設け、工夫した点を尋ねると、高く跳ぶ、跳ぶ人によって縄を回す速さを変える、止まらずに走りながら跳ぶ等の意見が挙がる。



・運動の時間を振り返り、回数を増やすための工夫や、一生懸命に取り組んでいる姿はオリンピックバリューに当てはまる。運動を通して感じたこと、考えたこと、行動したことが、どのオリンピックバリューに結び付いているかを座学の時間に一緒に考えてほしい。また、自身がオリンピックを通して感じたオリンピックバリューについても話す。皆が持つオリンピックに対するイメージ等も聞きたいので、休み時間に考えておいてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：伏見 知何子 先生（スキー／スノーボード）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2023年6月9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



・自己紹介の後、競技映像を見ながらスキー／スノーボード(ハーフパイプ)競技のルールや技の名称等を説明。大学時代にスノーボードの魅力に魅せられ、友人からの後押しもあり本格的に競技に取り組むようになる。翌年にはプロ選手となったが、支えてくれた両親や友人への恩返しになると思い、オリンピック出場を目指すことを決意。大きな大会で緊張のあまり実力を発揮できず後悔した経験から、メンタルトレーニングをたくさん行い、大きな大会でも緊張しない術を身に付けた。

○グループワーク 等



発問：運動の時間に工夫したことや頑張ったことが、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「高く跳ぶ」「皆で楽しむ」等

フレンドシップ：「協力する」「声を掛け合いチームの士気を上げる」「跳ぶ人によって回す速さを変える」等

リスペクト：「失敗しても責めない」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の特別なものではなく、多くの人々が共有している。皆の日常生活や学校生活にも活かすことができる。今後、夢を達成するために、日々小さな課題に挑戦し、達成できたら自分を褒めることを忘れないでほしい。自分に自信を持つことができ、それが土台となり、次につながり夢に近づく。辛いことや壁にぶつかっても、それを乗り越えた先には次の世界が一気に広がるので、諦めずに頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■集合写真

・8年A組



■記念品贈呈

・8年A組



■修了証贈呈

