



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 北区立十条富士見中学校



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：伊藤華英先生(水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2024年2月1日(木)
- 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



・北京2008大会とロンドン2012大会の競泳競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスはベストを尽くす、フレンドシップは協力し意見を出し合う、リスペクトは尊重することだと説明。準備運動は、4つのポイントを設けじゃんけんに勝ったら次のポイントに進むゲームを実施。制限時間40秒以内に何人が最後のポイントまで進めるかを競い、1回目と2回目は負けたらその場に留まり再度じゃんけんを行うが、3回目は負けたらスタートまで戻るルールに変更して実施。

○主運動等



・主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳競技のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎと同じ動きをしながら、走り方を各種目毎に変える。背泳ぎは後ろ向きに走り、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。4種目を2回繰り返し各班8往復し、タイムによる着順にポイント点を付ける。途中作戦タイムを設け、班の中で担当する種目や走順を工夫しタイムを縮める方法を考える。



・運動の時間を振り返り、リレーで負けて悔しい気持ちや、次は勝ちたいと思う気持ちが生まれるのは、一生懸命取り組んだからだ。それはアスリートも同じで、ライバルがいるからこそ負けないように一生懸命頑張ろうと思うし、仲間と一緒に競い合うことが楽しさにもつながる。その結果、より高い目標を目指すことができる。座学の時間は、自身の経験を話し、皆にとつてのオリンピックバリューを考える時間にしたいので、座学の時間もベストを尽くして学んでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤華英先生（水泳／競泳）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2024年2月1日（木）
- **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、世界の平和を願いオリンピックを開催したと説明。北京大会の4年前のアテネ大会選考会の際に、体が震えて怖くなり、ベストな泳ぎができずアテネ大会への出場を逃してしまった。負けて初めて自分には心技体の心の部分が欠けていたことに気付き、自分自身を見つめ直した。そして人に応援してもらえる選手になろうと思い、怪我と戦いながら辛い練習を乗り越え、目標を達成した。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：皆の日常生活の中にあるオリンピックバリューはどんなことだろう。

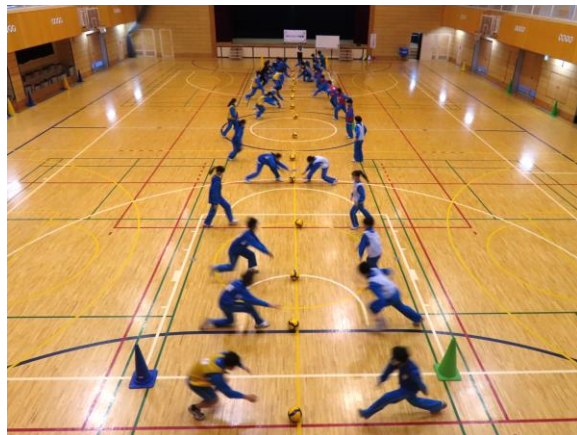
発表：エクセレンス：「体調管理」「部活動や学校を休まない」「先生の話をよく聞く」「掃除を丁寧にやる」「授業中に寝ない」等
フレンドシップ：「仲間を大切にする」「人に優しく接する」「友達の邪魔をしない」「学校行事で協力する」「励まし合う」等
リスペクト：「先生や先輩に敬語を使う」「挨拶」「相手に敬意を払う」「人を傷つける発言をしない」「働く人に感謝する」等



・座学の時間を振り返り、グループワークで皆が一生懸命考え沢山の意見が出たことは、身近にオリンピックバリューがあることを理解できたからだ。失敗した時や壁にぶつかった時に、どうやって解決するかを考えることはとても大事なことだ。1人で解決することが難しい時は、友達や家族、周りの人に助けってもらったり、応援してもらった等支えがあれば乗り越えることができる。今後の学校生活や日常生活の中で、ぜひオリンピックバリューを生かしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田中 琴乃 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年2月1日(木)
- **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



・北京2008大会とロンドン2012大会の新体操競技に出場したと自己紹介。リボンとボールを使用した演技を披露。生徒1人が長さ6mあるリボンを回す体験をする。運動の時間は体を動かしながらオリンピックバリューを意識してほしい。柔軟体操を行った後、2人で向き合い1つのボールを取り合うゲームを実施。2人の真ん中にバレーボールを置き、体の部位を聞き取り、それに合わせて部位を触り、ボールと言われた時だけボールを取る。

○主運動等



・主運動は的狙いゲーム(ポッチャ風)を実施(全3回)。的になるジャックボールと呼ばれる白い玉を投げ、その玉にできるだけ近い場所に投げた班の勝ち。2つの班毎の対戦とし点数を競う。玉を10個ずつ用意し、じゃんけんで先攻後攻を決め、先攻の班がまずジャックボールを投げる。先攻の1番と後攻の1番が投げ、その後はジャックボールに遠い班が次に投げる。相手よりできるだけ後から投げたほうが作戦が立て易い。ジャックボールに1番近い玉を1点とし、相手の球よりジャックボールに近い玉があれば点数を加える。



・運動の時間を振り返り、仲間と作戦を立てながら、ルールを守り一生懸命取り組んでいる様子は素晴らしく、オリンピックバリューに当てはまる。どうすれば点数を多くとれるかを皆で話し合い、お互いが声を掛け合うことができていた。そして何より皆が笑顔で楽しく取り組んでくれたことはとても嬉しい。座学の時間は自身のオリンピックでの経験を話すので、皆にとってのオリンピックバリューを考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中 琴乃 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年2月1日(木)
- **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



・競技映像を見ながら自己紹介。5歳から新体操競技を始め、小学校3年生の時にテレビで見たオリンピックがきっかけでオリンピック出場の夢を持った。日本代表チームはフェアリージャパンと呼ばれ、そのチームに入るために上京。毎日辛い練習の中、何度も挫折しそうになったが、支えてくれる家族、仲間のお陰で諦めずに夢を叶えることができた。感謝の気持ちを持つことで、日常のすべてが当たり前ではないことに気付く。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：クラスを良くするためにオリンピックバリューをどのように生かすことができるだろう。

発表：エクセレンス：「授業を真面目に受ける」「決められた役割を最後まで丁寧にやる」「将来のために一生懸命授業を受ける」等

フレンドシップ：「励ましの言葉」「お互いのために声を掛け合う」「皆と協力して掃除をする」等

リスペクト：「挨拶する」「ありがとうの言葉を必ず言う」「学校を綺麗にしてくれている方に感謝」「お互いの意見を尊重」等



・座学の授業を振り返り、自身は新体操競技を通して昨日の自分に負けない気持ちをもつことや支えてくれる家族の大切さ、仲間との出会いから多くを学ぶことができた。皆も夢や目標を今日1つ考えてほしい。中学校生活の残り1年間を、友達同士でお互いを理解し、尊重することで必ず良いクラスになると思う。仲間を大切に学校生活や人生を送ってほしい。そしてオリンピックバリューをこれからも忘れずにいてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤華英先生(水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2024年2月1日(木)
- **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



・北京2008大会とロンドン2012大会の競泳競技に出場したと自己紹介。オリンピックシンボルは5大陸を表わし、世界の平和と団結を願い開催されたと説明。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。準備運動は、ストレッチを行った後、4つのポイントを設けじゃんけんに勝ったら次のポイントに進むゲームを実施。制限時間40秒以内に何人が最後のポイントまで進めるかを競う。じゃんけんに負けたらスタート位置に戻り再度じゃんけんをする。

○主運動等



・主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳競技のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎと同じ動きをしながら、走り方を各種目毎に変える。背泳ぎは後ろ向きに走り、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。4種目を2回繰り返し各班8往復し、タイムによる着順にポイント点を付ける。途中作戦タイムを設け、班の中で担当する種目や走順を工夫しタイムを縮める方法を考える。



・運動の時間を振り返り、皆が全力で取り組む様子は素晴らしい。順位の記録を手伝ってくれた2人の友達にも感謝したい。1つの事を成し遂げるためには、決して1人の力では達成できない。皆で競争し、どのチームも一生懸命取り組むことで、競い合う楽しさやベストを尽くす喜びを感じることができる。ライバルがいることの大切さを気付くことができたと思う。座学の時間は、自身の経験を話し、皆にとってのオリンピックバリューを考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：伊藤華英先生（水泳／競泳）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2024年2月1日（木）
- **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。現役時代、心技体の心の部分が弱いことに気付いた経験から、引退後はその理由を知るために大学院に進み専門的知識を学んだ。そこで初めて自分と向き合うことができる。また東京2020大会組織委員会では大会を支える側を経験する。オリンピックでメダルを獲得することを目標にしていたため、その夢が叶わなかった時に自分自身を責め後悔した。その時に他国のライバル選手に、頑張った自分を肯定する言葉で励まされた。オリンピックバリューは身近なところにある。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：皆の日常生活の中にあるオリンピックバリューはどんなことだろう。
 発表：エクセレンス：「自己管理」「自分を認める」「努力を継続」「給食当番に協力」「自分の仕事に責任を持つ」「全力で楽しむ」等
 フレンドシップ：「声を掛け合う」「人を気遣う」「人との関わりを大切に」「困っている人がいたら助け合う」等
 リスペクト：「感謝を忘れない」「校則を守る」「お世話になっている人に感謝を伝える」「挨拶をする」「笑顔」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは皆の日常生活の中に沢山存在している。誰でも失敗することや後悔することがあるが、そこから学ぶことは多い。1人で抱え込まず、周りの人に相談することで前進する。自分自身がどうしたいかを周りに伝えることで乗り越えられることもある。人から応援してもらえる人間になってほしい。これからもオリンピックバリューを忘れずに学校生活や人生を豊かなものにしてほしいと伝え、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

