



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 文京区立茗台中学校



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等は、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6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アン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： 中学校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）※派遣オリンピアンはJOCが選定
- 期間： 2024年4月～2025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**：加藤 ゆか 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**：2025年3月10日(月)
- **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、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を説明し、運動の時間はルールを守り、思いやりの気持ちを持ちながら、チームの仲間とベストを尽くしてほしい。屈伸、伸脚等の準備体操を行った後、全身を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。高く跳ぶスキップ、後ろ向きのスキップ、片足を前に踏み出し膝を曲げるランジと同時に体側を伸ばす、振り上げた足にタッチ、上体を落としてしこ踏み、両足ジャンプ等で前進する。

○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種目をイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎを真似して腕を回し、足は後ろ向き、スキップ、両足跳び、前向きで走る等、種目に合わせた走り方をする。4つの順番を2回繰り返し8往復し、タイムと着順を競う。途中作戦タイムを設ける。終了後に作戦を尋ねると、得意なことを活かし苦手なところをカバーした、ルールを守った、気合で走った等と答える。



運動の時間を振り返り、仲間を思いやり、ルールを守りながらベストを尽くしたことは、皆が自然にオリンピックバリューを体験できていた証拠だ。最後まで諦めずに一生懸命に取り組む様子や、何とか1位になりたい、タイムを更新したいという気持ちが、見ている側にも伝わった。仲間を応援する姿勢も素晴らしい。座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験を話し、運動の時間を振り返りながら、皆にとってのオリンピックバリューを考え一緒に学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：加藤 ゆか 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：2025年3月10日(月)
- 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。ロンドン2012大会ではメドレーリレー種目に出場し、自分が一番得意なバタフライを泳ぎ銅メダルを獲得した。6ヶ月からベ이스スイミングで水に親しみ、小学校6年生の時に全国大会で優勝したことでオリンピック出場を意識した。中学校と高校では記録が伸びず、大好きな水泳を辞めようかどうかを悩んだ時、母親が辞めてもいいと言ってくれた一言で肩の荷が下り、大学でも頑張る決心ができた。大学では素晴らしい指導者に恵まれ、目標に向かって努力できたことで夢が叶った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたこと、皆で話し合ったこと、今後の改善点等、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：「記録を縮めたい」「具体的な目標を決める」「チャレンジする」「目標を作ることで具体的に取組めた」等
 フレンドシップ：「協力すると良い結果が得られる」「話し合いの時間を増やす」「お互いを理解し得意な分野を任せる」等
 リスペクト：「ルールをしっかり確認する」「安全第一」「試合後に皆に拍手をする」「フェアプレー」「もっと応援する」等



グループワークの発表を聞き、団結力のある良いクラスだと感じた。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、皆の日常生活にも沢山活かすことができる。学校行事等でクラスの仲間と何か1つをやり遂げる時には、皆で話し合いながら取り組むと良い結果につながる。今後も色々な場面でオリンピックバリューを思い出し、充実した学校生活を過ごしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2025年3月21日(金)
- **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



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012の3大会に陸上競技で出場したと自己紹介。運動の時間は一生懸命頑張り、仲間と協力し、お互いを尊重しながら取り組んでほしい。準備運動の1つ目は、2人でじゃんけんをして負けた方が相手の周りを1周する。走る際は出したじゃんけんの格好で走る。2つ目は、体育館中央のラインを挟んで2人組を作り、合図を聞いて逃げるか、または追いかけるかを瞬時に判断するゲームを行う。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(練習3回含む全9回)。体育館中央に置いた7個のバスケットボールを、四方4箇所から1人ずつ取りに行き、どの班が早く3個揃えられるかを競う。ボールは相手陣地から取ってもよい。5つの班をローテーションで移動し、対戦相手が1回毎に変わる。スタートの際にフライングをした班は1歩下がった位置からスタートする。複数名でボールを取りに行ったり、一度にボールを複数個持つことは禁止のルールを守りながら取り組んでほしい。



運動の時間を振り返り、応援する声や作戦を指示する声掛けが自然に皆の中から出ていたことは素晴らしい。勝敗とは関係なく、各班がどのように考え、どう頑張ったかの過程を大切にしてほしい。それぞれが頑張ったこと、仲間と協力したこと、対戦する相手の班を認め、尊敬したり尊重することはオリンピックバリューに当てはまる。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思い出しながら、皆が今後充実した生活を送るために皆自身が考える時間にしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2025年3月21日(金)
- **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



競技映像とスライドの写真をしながら自己紹介。北京2008大会の4x100mリレー種目で銅メダルを獲得したが、優勝した国のドーピング違反が判明し、9年後に順位が繰り上がり銀メダルとなった。たった1人のルール違反で、多くの人達の人生に影響を与えてしまうことがある。学校やクラスにもルールがあると思うが、ルールを守ることの大切さを改めて考えてほしい。当時83歳の恩師との出会いや、世界中にいる友人との関係はかけがえのないものだ。皆もぜひ周りの人との関係を大切にしてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分にとってのフレンドシップとは何かを考えよう。
 発表：「意見交換を通して自分の理解を深める」「ライバルとして目標を設定する」「失敗を次回に活かす」「友達を大切にする」「失敗しても声を掛けて励ます」「お互いを信じ合い協力する」「相手を思いやる」「お互いの違いを認め合い尊重する」「感謝する」「ミスを責めない」「考えを尊重する」「意見を否定しない」等



オリンピックが経験し、感じるオリンピックバリューは、決して皆の日常生活とかけ離れたものではなく、同じだということを理解してもらえたと思う。グループワークでは、皆が良い議論とまとめをしてくれて素晴らしかった。大人から学ぶことも多いと思うが、皆にしか感じられないことも沢山ある。自分達が感じた気持ちを大切に、色々な経験をして今後の人生を楽しんでほしい。これからの皆の活躍を応援していると話し、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2025年3月21日(金)
- **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、北京2008、ロンドン2012大会の陸上競技の短距離種目に出場したと自己紹介。運動の時間は、一生懸命に取り組み、友達との関係を大切にお互いを認め合いながら過ごしてほしい。準備運動の1つ目は、2人でじゃんけんをして負けた方が相手の周りを1周する。走る際は出したじゃんけんの格好で走る。2つ目は、体育館中央のラインを挟んで2人組を作り、合図を聞いて逃げるか、または追いかけるかを瞬時に判断するゲームを行う。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(練習3回含む全9回)。体育館中央に置いた7個のバスケットボールを、四方4箇所から1人ずつ取りに行き、どの班が早く3個揃えられるかを競う。ボールは相手陣地から取ってもよい。5つの班をローテーションで移動し、対戦相手が1回毎に変わる。スタートの際にフライングをした班は1歩下がった位置からスタートする。複数名でボールを取りに行ったり、一度にボールを複数個持つことは禁止のルールを守りながら取り組んでほしい。



ボール取り競争では、決められたルールの中で自分達がどのように行動し、どうしたら相手チームに勝てるかを考えながら取り組んでくれた結果、素晴らしい競争になった。自分もオリンピックでリレーを走る際、足の速い選手が沢山いる国に対して、どう挑むかを考えて取り組んだ。例え不利な状況でも戦略や戦術を考えることで結果が変わることもある。運動の時間に取り組んだ気持ちを座学の時間に振り返りながら、オリンピックバリューを学ぼうと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2025年3月21日（金）
- **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



競技映像とスライドの写真をしながら自己紹介。小学校6年生の時にアトランタ大会の100m決勝を見て、オリンピック出場の夢を持った。小学生の時は陸上競技と野球に取り組んでいたが、中学生からは自分が頑張った結果を自分自身が評価して貰える陸上競技を選んだ。現役最後のコーチをしてくれた先生は、世界的に活躍した一流選手を育てた先生だ。当時83歳だったが、自ら走って見せ、情熱を持って教えてくれた。この先生のために一生懸命頑張ろうと思った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分にとってのフレンドシップとは何かを考えよう。
 発表：「どのようなプレーをすれば勝ちにつながるかを一緒に考える」「お互い全力で取り組む」「お互いに助け合う」「親切にする」「仲間と協力し合う」「仲間を大切にしている気持ち」「仲間を信頼する」「相手への気遣い」「約束を守る」「お互いに高め合う」「違いを受け入れ相手を尊重する」等



座学の時間を振り返り、自分がオリンピックを目指す中で感じたオリンピックバリューは、皆が日頃感じていることと同じで決して特別なものではない。グループワークで発表してくれたことを、今後の日常生活でも活かしてほしい。皆にしかできない、今しかできない経験を通して、人生に於いて何が大切かを見つけてほしい。今後の人生のどこかで今日という日を思い出し、オリンピックバリューを忘れずに進んでもらえたら嬉しいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

