



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

秋田県 大仙市立中仙中学校



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）※派遣オリンピックは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：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年5月23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大会に新体操競技の団体種目に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は、仲間と協力して目標を達成してほしい。新体操競技はリボン、ボール、フープ、ロープ、クラブの5つの手具を使い音楽に合わせて踊る。長さ6mのリボンを床に付かないように空中で回し、そのリボンを代表生徒1名ずつに投げてキャッチしてみる。その後、柔軟体操を行なった後、2人組になり中央に置いたボールを指示に合わせて取り合うゲームを実施。

○主運動等



・主運動は8の字跳びを実施(全4回)。2つの班を合わせ3チームを作り、連続して跳べた回数を競う。制限時間を90秒とし、縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、どうすれば上手く跳びながら回数を増やせるかを話し合う。3回目終了後、結果を確認し各班工夫した点を発表。その後、8の字を描くように縄に入り、縄の長さを短くしてテンポよく跳ぶアドバイスを伝え4回目を実施。4回目は回数の発表はせずに、皆で感想を話し、何事も工夫し協力することの大切さを伝える。



・運動の時間を振り返り、一生懸命頑張って跳ぶ様子はエクセレンス、チームの仲間と意見を出し合い協力する姿勢はフレンドシップ、学校で学べる環境や仲間感謝する気持ちはリスペクトであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。4回目にアドバイスを基に挑戦する様子は素晴らしかった。座学の時間は、自身の競技生活を通して感じたオリンピックバリューを話し、皆自身もオリンピックバリューを今後に生かせるように一緒に考える時間にしよう伝え、授業終了。



■オリンピック：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年5月23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



・自身の競技映像を見ながら自己紹介。新体操競技を続けてきた経験から、目標を持つことの大切さを痛感した。目の前のことや今やるべきことを考え、それを実行することで成長につながる。日本代表チームに入るための条件は、故郷を離れ上京すること、毎日練習すること、命を懸けて競技に取り組むことだった。親元を離れ仲間との共同生活は辛いこともたくさんあったが、支えてくれる家族や周囲の人々に感謝することを気付かせてくれた。選ばれなかったメンバーの気持ちを背負い本番に臨んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を実現するために何をすべきか、取り組みたいことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「目標を明確にする」「毎日少しずつ努力する」「あきらめない」「ポジティブ思考」「挑戦」「失敗を生かす」等  
 フレンドシップ：「仲間と話し合う時間を作る」「仲間を信頼する」「相手の気持ちを考える」「助け合い支え合う気持ち」等  
 リスペクト：「感謝を忘れない」「高め合える仲間感謝」「一生懸命頑張れる環境に感謝」「当たり前ことに感謝」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューを全て生かすことで、自分の夢や目標の達成に近付き、つながっていくことが理解できたと思う。頭で理解し意識していても、実際に実行することは難しい時もある。自分1人で頑張るのではなく、協力してくれる仲間や、応援してくれる家族が必ずいるので、感謝を忘れず様々な事に挑戦してほしい。ぜひ今月末の体育祭では、今日学んだオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：坪井 保菜美 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2024年5月23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大会に新体操競技の団体種目に出場したと自己紹介。オリンピックバリューは、オリンピックが大切にしている価値だが、意味を理解すると皆にとっても大切なものであることに気づき、日常生活に生かすことができる。運動の時間は仲間と協力して一生懸命取り組み、初めてのことに挑戦してほしい。新体操競技は体の柔軟性がとても重要だと話し、皆でストレッチを実施。柔軟性を高めるために日頃から少しずつ家でストレッチをしてほしい。

○主運動等



・ストレッチの後2人組を作り、中央に置いたバスケットボールを取り合うゲームを実施。指示された体の部位を触り、ボールの指示で中央のボールを取りに行く。最後は体の部位の指示が出たらボールを取りに行くルールに変更。  
 ・主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作り、連続して跳べた回数を競う。制限時間を90秒とし、縄に引っ掛かったら最初から数え直す。各回の合間に作戦タイムを設け、どうすれば上手く跳びながら回数を増やせるかを話し合う。



・運動の時間を振り返り、8の字跳びで失敗してしまった友達に、大丈夫だよと声を掛け相手を思いやる様子や、回数を数える声徐々に大きくなり一生懸命取り組む姿勢が見られた。また、作戦タイムでは積極的に話し合うことができ、全てオリンピックバリューにつながっていると感じた。座学の時間は、自身の競技生活を通して感じたオリンピックバリューを話し、皆の日常生活や学校行事にどう生かせるかを皆で考える時間にしたいと話し、授業終了。



■オリンピック：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年5月23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。リボン等の手具を投げて選手同士で交換する技を成功させるために何度も練習を重ねた。特にリボンを3本投げの大技はとても難しく、なかなか上手くできる選手がいなかった。その技を習得することが代表選手に選ばれる近道だと思い、難しい挑戦を前向きに捉え、必死に努力した。目標達成のために頑張ることや、日々の努力を重ねることは、自分自身の自信につながる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を実現するために何をすべきか、取り組みたいことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「何事もあきらめない」「自分を信じる」「挑戦する」「改善点を見つける」「健康な体を作る」「反省を生かす」等

フレンドシップ：「ライバルでも協力し合う」「仲間と気持ちをひとつにする」等

リスペクト：「今ある環境に感謝する」「家族に感謝する」「常に夢をみる」等



・オリンピックバリューの全てを生かすことが夢や目標の達成につながる。自身が辛かった時に家族から言われた、経験は宝物だという言葉は今でも大切にしている。現在自身は、新体操競技を子供達に教えながら、大好きな絵を描く仕事もしている。皆も自分の夢や好きなこと、やりたいことを見つけ、後悔しないように何事にも挑戦してほしい。目標に向かって努力することも忘れないでほしい。まずは行動してみよう話し、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組





■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

