



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 板橋区立高島第三中学校



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、
 オリンピアン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**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月30日(木) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



ロンドン2012大会とリオデジャネイロ2016大会にシンクロナイズドスイミング競技で出場したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミング競技に名称が変更している。運動の時間はベストを尽くし、チームワーク良くフェアプレーを心掛けて取り組んでほしい。準備体操後、音楽に合わせて体育館を横に移動しながら足を高く上げる、股関節を大きく回す等の全身を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。その後、体を使った後出しじゃんけんを実施し、全員の動きを揃えることに挑戦する。

○主運動等



主運動は風船リフティングを実施(全3回)。両手にハチマキを持ち班毎に大きな円を作る。手を使わずに風船を落とさずパスできた回数を競う。床に風船が落ちてしまった場合も続きから回数を数える。同じ人が連続して風船に触れてしまった場合は、2回目以降は回数に数えない。風船の大きさは大小から選ぶ。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。終了後作戦を尋ねると、円をなるべく小さくした、皆で声を掛け合った、滞空時間を長くすることで確実にパスをする等と答える。



風船リフティングでは、設定した目標回数を達成するために一生懸命に努力し、全チームが記録を伸ばせたことは、オリンピックバリューを実践できたからだ。夢や目標の叶え方も同様で、どんな努力をすれば良いかを自分で考え、迷ったら周囲の人に相談しながら実践することで、夢や目標の達成に近づく。座学の時間は、自分の競技経験がオリンピックバリューとどう結び付いているかを話し、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と伝え、授業終了。

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月30日(木) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



映像を見ながら自己紹介。リオデジャネイロ大会ではチームのキャプテンを務め、銅メダルを獲得。実際に着用していた水着と髪飾りを披露。その水着や髪飾りにはたくさんの装飾が付いていて、全て家族の手作業で縫い付けられたものだ。演技中も家族と一緒にいるようで心強かった。チームの仲間とは長い時間の練習だけではなく生活も共にしていた。良いことも悪いこともお互いが補い合うことでチームワークが生まれ、苦しい練習も乗り越えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を通して感じたことや自分ができたことを、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：「皆が楽しく取り組めた」「最後まで諦めなかった」「しっかり話し合い作戦を立てられた」「常に本気」等
フレンドシップ：「アドバイスし合う」「相談し合う」「気付いたことを共有」「意見を聞くことができた」「ミスをカバー」等
リスペクト：「ボールやハチマキを大切に使う」「仲間を信じる」「他のチームに拍手を送る」「意見が言い易かった」等



オリンピックバリューは、皆の夢や目標の達成に活かせる。努力していることやなりたい自分がある人は、今頑張っていることとオリンピックバリューを重ねて考えることで、努力の仕方やどんな考え方が足りないかがわかる。今の環境や周囲の人達に改めて感謝することで、更に頑張る気持が持てる。運動も勉強等も頑張る方や目標設定の仕方は同じなので、今日学んだことを今後の日常生活に活かしてほしいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリピック教室

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月30日(木) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



ロンドン2012大会とリオデジャネイロ2016大会にシンクロナイズドスイミング競技で出場したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミングに名称が変更している。運動の時間は、チームのことを考えフェアプレーの気持ちを忘れずにベストを尽くしてほしい。準備体操後、音楽に合わせて体育館を横に移動しながら足を高く上げる、股関節を大きく回す等の全身を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。その後、体を使った後出しじゃんけんを実施し、全員の動きを揃えることに挑戦する。

○主運動等



主運動は風船リフティングを実施(全3回)。両手にハチマキを持ち班毎に大きな円を作る。手を使わずに風船を落とさずパスできた回数を競う。床に風船が落ちてしまった場合も続きから回数を数える。同じ人が連続して風船に触れてしまった場合は、2回目以降は回수에数えない。風船の大きさは大小から選ぶ。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。終了後作戦を尋ねると、小さい風船を選んだ、できるだけヘディングを使った、次に誰にパスするかを声掛けする等と答える。



皆が目標を達成するためにチームで意見を出し合い実践できたことは素晴らしい。自分の意見を言うことは勇気があることだが、全員が1つつ出し合うことで5人で5つの意見が集まり、チームの力となる。運動の時間だけのことではなく、これからの皆の目標や夢の実現のためにも大切なことだ。座学の時間は、自分の経験がオリンピックバリューにどのように結びついているかを話し、皆にとってもオリンピックバリューが目標や夢の達成のためにどのように活かせるかを考えてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月30日(木) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



映像を見ながら競技紹介と自己紹介。シンクロナイズドスイミング競技は水深約3mのプールで演技をし、映像ではチームのキャプテンとして入水前に演技のカウントをしている。小学校6年生の時にオリンピック出場を目指し、ロンドン大会の出場が決まった時は長年追求めていた夢が叶い嬉しかったが、十分な準備ができずメダル獲得の夢は叶わなかった。大会後に怪我をし引退も考えたが仲間から励まされ4年後のオリンピックを目指した。毎日コツコツ努力を積み重ねる「1ミリの努力」を続けた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を通して感じたことや自分ができたことを、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：「諦めずにポールをつないだ」「全力で取り組めた」「前回の記録を超えるようにベストを尽くした」等
フレンドシップ：「声を掛け合う」「協力して目標を決めた」「友達の意見を聞いた」「お互いがカバーし合った」等
リスペクト：「ルールに合わせて作戦を考えた」「ミスをしていても責めない」「フェアプレーを心掛けた」「仲間に感謝した」等



グループワークでは沢山意見が出て、1人1人が様々なことを感じたり考えたりしていることが伝わりとても嬉しい。今頑張っていることや頑張りたいと思っていることを、オリンピックバリューに当てはめながら行動してほしい。オリンピックバリューは、オリンピックだけの特別なものではなく、皆の日常生活の中にある。これからもキラキラと輝く学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：棟朝 銀河 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月31日(金)
- **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



リオデジャネイロ2016大会にトランポリン競技で出場し、現在も現役を続けている。オリンピックは順位を競うだけではなく、目標に向かって努力する過程で育まれる強い心や、仲間やライバルとの信頼関係を築くことに価値がある。それがオリンピックバリューだと説明。準備体操後、体を使った出しじゃんけんを実施。3つのじゃんけんを体で表現し、先生の出したじゃんけん、1回目は勝つ、2回目は負ける、3回目は2回連続で勝つ、4回目は2回連続で負けるルールで行う。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。広げた新聞紙を2人で持ちその上にボールを乗せて走り、折り返し地点のコーンを回って戻る。次のペアにボールを渡す際は手を使わずに新聞紙の上にボールを乗せ全員がゴールしたタイムを競う。運ぶボールはバスケットボールかバレーボールのどちらかを選ぶ。途中作戦タイムを設けタイムを縮める工夫を話し合う。作戦を尋ねると、新聞紙の持ち方を工夫した、焦らずにボールを落とさないように注意した等と答える。



新聞紙でボール運びリレーでは、1回目の反省点を活かし2回目以降にどのチームもタイムを縮めることができ素晴らしい。見ていた自分も息が上がる程、興奮してしまった。例え上手く行かなくても工夫しながら諦めずに挑戦したことや大きな声を出して仲間を応援した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、自分のオリンピック出場までの経験を話し、皆にとってオリンピックバリューがこれからどのように活かせるかを考え学んでいこうと話し、授業終了。

- **オリンピック**：棟朝 銀河 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月31日(金)
- **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



スライドを見ながら競技説明と自己紹介。トランポリン競技は8～9mの高さまで跳び空中で10個の技を連続して行う。演技点、移動点、難度点、跳躍時間点の総合得点で順位を競う。オリンピックに出場するには国内大会でライバルに勝たなければならない。自分以外の候補4選手は技術力が圧倒的に高く、誰も自分に期待していなかった。それでも自分とコーチだけはオリンピック出場を信じて努力を重ねた結果、オリンピックに出場することができた。自分を信じ支えてくれたコーチに感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間での皆の行動や感じたこと、考えたこと等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：「諦めずに最後まで走った」「全力で勝負した」「作戦を考えベストを尽くした」「目標を立て努力した」等
フレンドシップ：「話し合って改善点を見つけた」「声を出して励ました」「相手にベースを合わせた」「相手を理解する」等
リスペクト：「ルールを守った」「マイナスな言葉を言わなかった」「先生や手伝ってくれる人への感謝」「挨拶」等



何かに挑戦した時に結果を出すことは大切だが、結果だけを気にして物事に取り組むのではなく、例え失敗したとしても、努力する過程で何事にも全力で取り組むことで、次に挑戦する時に反省を活かすことができる。失敗を恐れずに前向きに挑戦し続ける心を持ってほしい。何もしなければ失敗はしない。何かに挑戦することで成功が待っている。今日学んだオリンピックバリューが皆の心の後押しになれば嬉しいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：棟朝 銀河 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月31日(金)
- **ク ラ ス**：8年4組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



リオデジャネイロ2016大会にトランポリン競技で出場し現役も続けている。トランポリン競技はシドニー2000大会から正式競技となり世界で16名しか出場できない。高さ約9m程高く跳び、空中で10個の技を止まらずに行う。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。準備体操の後、体を使った後出しじゃんけんを実施。3つのじゃんけんを体で表現し、先生の出したじゃんけんに、1回目は勝つ、2回目は負ける、3回目は2回連続で勝つ、4回目は2回連続で負けるルールで行う。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。広げた新聞紙を2人で持ちその上にボールを乗せて走り、折り返し地点のコーンを回って戻る。次のペアにボールを渡す際は手を使わずに新聞紙の上にボールを乗せる。全員がゴールしたタイムを4チームで競う。ボールはバスケットボールかバレーボールのどちらかを選ぶ。各班に作戦を尋ねると、失敗しないように丁寧に運んだ、同じチームの仲間を信じた、途中負けていても最後まで諦めなかった等と答える。



新聞紙でボール運びリレーでは、1回目のタイムをどのチームも更新し、その中の2チームは3回目に1分を切る素晴らしいタイムを出せたことは素晴らしい。最後まで諦めずに頑張ったこと、お互いの絆を大切に協力し合ったこと、ルールを守って取り組んだことは、全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分の競技経験を話し、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、学んでいこうと話し、授業終了。

- **オリンピック**：棟朝 銀河 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年1月31日(金)
- **ク ラ ス**：8年4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



映像を見ながら競技紹介と自己紹介。トランポリン競技は個人競技の他に4人で行う団体競技や2人で演技をするシンクロ競技がある。オリンピックに出場できる選手は世界で16名だ。国際大会では入場の前に各国の言葉で頑張れと伝え合うことが恒例となっている。また、オリンピック前日の練習後には16人で肩を組み写真を撮る等、各国の選手同士はライバルではあるがとても仲が良く、言葉の壁を越えて友情を深めることができる。スポーツには誰とでも仲良くなれる力がある。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間での皆の行動や感じたこと、考えたこと等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：「諦めずに頑張れた」「全力で取り組めた」「1分を切る目標を立て達成できた」「競い合うことを意識した」等
 フレンドシップ：「思いやりを持たた」「最後まで仲間を信じた」「チームワークを意識した」「走るスピードを合わせた」等
 リスペクト：「ルールをしっかり守れた」「敵味方関係なく応援した」「フェアプレーで取り組んだ」等



オリンピックバリューにはスポーツだけではなく、生きていく上で大事な要素が含まれている。何かに挑戦する時に勝ち負けだけを追い求めるのではなく、努力する過程を大切にしてほしい。失敗しない唯一の方法は挑戦しないことだが、最初から逃げてばかりでは人生はつまらない。失敗を恐れず挑戦し様々な経験を積むことで、進むことと踏みとどまることの判断力が身に付く。皆が挑戦する時にオリンピックバリューが心の後押しになると嬉しいと話し、授業終了。

■集合写真

・8年1組



■記念品贈呈

・8年1組



■修了証贈呈

