

<平成27年度 ハローオリピズム事業>

オリンピック教室

実施報告書

横浜国立大学教育人間科学部附属
横浜中学校





現行の学習指導要領は平成21年（2009）4月に公示され、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明確化されました。そこには、中学校3年生の保健体育の「体育理論」の学習内容に、「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こと」とオリンピックの意義が明示されております。

これを受けて日本オリンピック委員会（JOC）では、平成23年度（2011）から、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、「ハローオリンピズム事業」の一つとして、授業形式で行う「オリンピック教室」を実施しております。

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。日本代表として実際に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ております。このような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も期待しております。

「オリンピック教室」の授業は、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）及びオリンピック精神の教育的価値等を伝えます。また同時に、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に学習してもらうこともねらいとしております。

平成23年に施行された「スポーツ基本法」の前文の一部に「スポーツは、世界共通の人類の文化であり、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである」との記述があります。生徒のみなさんが「オリンピック教室」で学習する内容は、まさにこの基本法に記された精神や態度等を日常生活の中へ具現化することを後押しするものであると考えています。



- 実施目的** : 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
- 名 称** : 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
- 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）
※派遣オリンピアンはJOC側にて選定
- 期 間** : 平成27年4月～平成28年3月 ※原則、平日開催
- 実施校数** : 30校程度
- 地 域** : 関東近郊及びJOCパートナー都市の中学校を基本とする
- 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



※学校の通常の授業時間をベースに実施
 ※運動の時間と座学の時間の間に10分の休憩時間があります



運動の時間

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）

準備運動（10分）

主運動（30分）

まとめ（5分）



自己紹介
今日の学習内容の確認



準備運動



主運動
（作戦タイムなどを設け、
生徒が考える機会を作る）



運動の授業のまとめ

※時間は目安です
※内容はオリンピックによって多少変動する場合がございます

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た経験等を通して、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」等を自身の体験をもとに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、今後に生かせるような学習内容

座学の時間

挨拶（5分）

自己紹介（5分）

オリンピックの話（10分）

グループワーク（20分）

まとめ（10分）



座学での学習内容の
確認



写真・映像などを使用
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」などについて話す



グループ（個人）ワーク
発表も行う



全体のまとめ/記念撮影

※時間は目安です
※内容はオリンピックによって多少変動する場合がございます

- 期 日 : 平成27年6月4日 (木)
- 場 所 : 横浜国立大学教育人間科学部附属横浜中学校
- ク ラ ス : 2年B組 (45名)、2年C組 (45名)
- オリンピック : 小谷 実可子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング)

■授業の流れ: 運動の時間 (1時限)

① 自己紹介~授業の目的確認



- ・自己紹介を交えながら授業の目的を確認。
- ・オリンピックの知識を深め、「学び」について考える。
- ・運動の時間はシンクロナイズドスイミングの「シンクロ=同調すること」を意識して行うことを説明し授業スタート。

② 準備体操



- ・小谷先生の掛け声(1-4を小谷先生、5-8を生徒)にあわせて前屈、後屈、体側屈等、準備体操を実施。
- ・どの部位が伸びているか意識しながらストレッチ。ストレッチすることで血流が良くなり酸素が体中に行き渡ることを伝える。
- ・生徒が、掛け声のリズムを合わせて(同調して)カウントを返していたことを褒める。



③ 主運動



- ・シンクロナイズドスイミングの動きを活かしたドリル(集団行動)を実施。
- ・グループ毎に小谷先生の指示に従って集団行動。出来るだけ横の人を意識しながらシンクロ(同調)することを促す。



- ・1回目：手をつないで横の人を見ずに走る。2回目：手を離して走る。
- ・作戦タイムを挟み、「どんなところを工夫したか」等について各グループから発表後、再度作戦タイムを設ける。
- ・3回目：(各グループとも綺麗な列で移動していることを確認後)次は、1、2、3歩目で右を向き、次の3歩目で左を向く動きを加えて実施。



- ・より「シンクロ」するために各グループで円になって手をつなぎ、目を閉じて「ハミング(横の人の声を良く聞き、音程を合わせることで、気持ちも少しずつ合ってくるということを伝える)」。
- ・ハミングで気持ちを合わせた後、音楽に合わせて(B組のみ)3回目の動きを実施。最後はクラス全員と一緒に足音を合わせた。

④ まとめ



- ・普段行っているランニングでも、周りと合わせることで相手を意識し、自分自身の動きについて考えることが出来る。
- ・相手と気持ちを合わせて何かを達成した時に気持ち良さを感じることが出来る。
- ・皆でひとつになって物事を進めていくことの大切さを伝えた。



■ 内 容 : 座学の時間 (2時限)

① 自己紹介 (映像、写真 etc) と授業の目的を確認



- ・ジャック・ロゲ前 I O C 会長が、昨今の青少年のスポーツ離れを危惧し、トーマス・バッハ現IOC会長にもその気持ちが受け継がれている。
- ・世間では、オリンピック=メダルというイメージが強いが、それ以外に多くの学びがあることをこの授業で知って欲しいと目的を確認。

② オリンピックの価値を伝える



- ・写真を見ながら当時の様子やその時の心情を語り、黒板のパネル(バリューの言葉)を指しながらオリンピックバリューにつながるポイントを伝える。
- ・シンクロナイズドスイミング(以下、シンクロ)はロサンゼルス大会から採用され、同大会において日本は銅メダルを獲得。それに続くため必死に努力した。
- ・どこでも食事(毎日5,000kcal位)をしっかり摂っていた(エクセレンス)。
- ・デュエットのパートナーはソロではライバル関係にあったが、最終的に自分が出場し、銅メダルを獲得した(エクセレンス)。



- ・ソロでメダルを獲得した日、ライバルが温かく迎えてくれた。デュエットでのメダル獲得を誓い、それを実現した。
- ・ライバルから「小谷さんがいたお陰でメダルが獲れた」と感謝され、自分自身も同じ気持ちを強く感じた瞬間だった(リスペクト、フレンドシップ)。
- ・ソウルの後、暫く休養し、長野オリンピック冬季大会の招致活動に協力した。
- ・4年後のバルセロナは、後輩選手の台頭もあり、自分が追う立場となった。今思えば、ソウルは目の前のことを一つ一つ全力で実行していたが、バルセロナは不安や迷いの気持ちが強く、遠くばかり見て目の前のことを見失い、努力し尽せなかった。

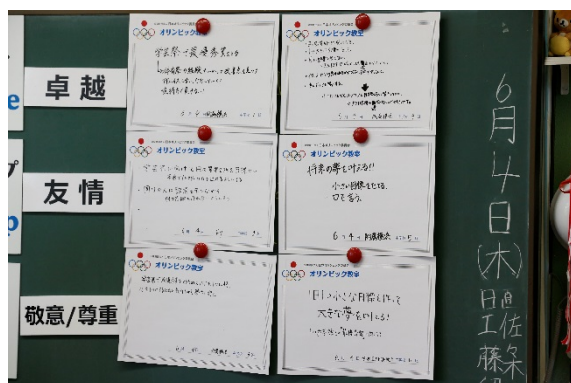
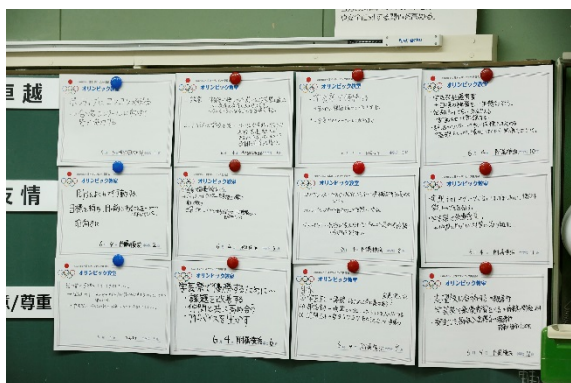


・ソウルは最高に幸せなオリンピックであり、バルセロナは悔しいオリンピックとなった。選手として最後に苦い経験をしたことを次の経験に活かすため、長野冬季大会招致のほか、2016、2020の東京オリンピック招致活動にも積極的に参加。裏方として人を支えることに力を注いだ。
 ・努力を尽くしても、望んだ結果が出ないこともあるが、それは次への新たな試練であり、頑張り抜くことで達成感が生まれることを伝える。

③グループワーク

発問：自分たちの目標に向かって、どのように達成したいかを考えてみよう(オリンピックバリュー-照らし合わせながら)。

発表：「クラスでひとつになる=フレンドシップ、エクセレンス」。「友人や家族の支えに感謝する=リスペクト」等、様々な意見が発表された。





④まとめ



・「毎日100%努力すれば、更なる自分の成長につながる。努力し尽くすことで達成感や充実感が得られ、自分自身を誇りに思うことが出来、さらには両親や支えてくれる周りの人への感謝の気持ちが生まれる」と、互いに認め合い、尊敬の心を持つことの大切さを伝える。



・個からグループ、グループからクラス、学年、学校、地域、最終的には世界全体へ広がるという思いを忘れずにいて欲しい。古代多くの争い事があったが、オリンピック期間中だけは中止することが約束されていた。今もその流れは継承され、長野冬季大会時の停戦を訴えるため、国連でスピーチをした。来年(3年生)、「スポーツと平和について」という内容を学習する際に、この授業のことを思い出して欲しいと伝え授業を終了。

※その他



・小谷先生所有のトーチやメダルを持参。授業後、生徒が自由に見られるように展示した。



- 期 日 : 平成27年6月4日 (木)
- 場 所 : 横浜国立大学教育人間科学部附属横浜中学校／神奈川県横浜市南区大岡2-31-3
- ク ラ ス : 2年A組 (45名)
- オリンピアン : 桧野 真奈美 先生 (ボブスレー)
【トリノオリンピック 女子2人乗り15位、バンクーバーオリンピック女子2人乗り16位】
- 内 容 : 運動の時間 (5時限)

① 自己紹介～授業の目的確認 等 (7分)



- ・自己紹介後、写真を使用しながらボブスレー競技について説明 (ボブスレー2人乗りのそれぞれの役割等)。
- ・オリンピックシンボルと5大陸の関係について生徒に質問を投げかけ、今日の授業ではオリンピックを身近に感じて欲しいと目的を確認。

② 準備体操 等 (13分)



- ・ペアストレッチ等を行った後、ラダートレーニング7種目を実施。
- ・生徒が出来ていること、出来ていないこと(速度、重心、腕の振り方、視線、頭で考えて身体をコントロールする等)を、その都度正確に伝え、正しい動きを理解させながら十分なウォーミングアップを行った。



③ 主運動 等 (30分)



- ・3チームに分けて大縄跳び(8の字跳び)3回戦(各90秒)を実施。各回の間に結果発表と作戦タイム(60秒)を設ける。結果発表後、チーム毎に工夫した点等について発表。3回戦終了時、全体として跳べる回数が1、2回戦の結果を下回ったが、大きな声で数を数えていた、お互いに声を掛け合っていた等、チームがひとつになっていたことを評価した。
- ・最後はクラス全員で一斉跳びを実施。4回挑戦するも惜しくも失敗。成功することはできなかったが、努力することの大切さを伝えた。

④ まとめ 等 (1分)



- ・クラスがひとつになり目標に向かって努力したことが大切であり、とても素晴らしいと伝えた。



■ 内 容 : 座学の時間 (6時限)

① 自己紹介 (映像、写真 etc) と授業の目的を確認 等 (10分)



- ・ 松野先生が実際に使用していた用具(ヘルメット、ユニフォーム、シューズ)や画像を用いて、ボブスレーについて紹介。
- ・ 1500mを約50秒で滑り下るため、早い乗り物でも外の景色がコマ送りのように感じたり、新幹線ではホームに書いてある文字が読めるほど動体視力が高くなったことや、バンクーバーで使用したそのデザインを自分が考えたエピソード等を披露。

② オリンピックの価値を伝える 等 (20分)



- ・ この授業で学んで欲しいこととして、3つのオリンピックバリューをそれぞれかみ砕いた言葉で説明、この考え方は日常生活の中にもあると紹介。
- ・ 北海道帯広市で生まれ、幼少期から中学校までスピードスケートに励み、当時から将来の夢はオリンピックに出場することだったが、13歳の時に左膝を500針縫う怪我を負い、神経の断裂もあり、回復後も思うような滑りが出来なかった。15歳の時に自分が出来ることはすべてやり尽くす思いで全国優勝を目指すも夢は叶わなかったが、やり尽くした結果だったため、勝者を素直に認めることが出来た。
- ・ 高校進学後は陸上競技(円盤投げ)に転向。再び大きな怪我に見舞われ、練習することも大会に出場することもできず、やり尽くせない思いのまま、大学へ進学、19歳でボブスレーに出会う。



- ・ 過去の経験を活かし努力した結果、2歳で迎えた全日本選手権で優勝。その後3度怪我に見舞われ、ソルトレークシティオリンピックの開会式が奇しくも手術日となった。複雑な思いもあったが、主治医の後押しもあり、辛いリハビリを乗り越え、トリノオリンピックに出場することが出来た。
- ・ スタート地点に立った瞬間はまさに「エクセレンス」を感じ、また、支えてくれた人への感謝の気持ちが生まれ、「リスペクト」、「フレンドシップ」も同時に感じる事が出来、やりたいと思うことを一生懸命出来る事が幸せであると気づくことができた。



③グループワーク 等 (18分)



発問：今日の授業の話し(桧野先生のエピソード)を聞いて自分と共通していることを探してみよう。

発表：まず個人ワークを行い、その後グループで意見をまとめる。各グループから、体育祭の悔しさをバネに学芸祭では協力してベストを尽くす。学芸祭のダンスで、協力、団結は不可欠。みんなで努力する。部活動を頑張る等の意見が出された。

④まとめ 等 (5分)



- ・物事は結果も大切だが、努力する過程が何より大事である。これからの人生良いことも悪いこともあるが、何事も継続することで、長い人生からみれば、辛い事も結果として通過点の一つに思える日が来るから、とにかくやり遂げて欲しい。
- ・2020年の東京オリンピックでは、世界中から多くの人々が日本を訪れる。普段触れることの出来ない様々な文化に触れて欲しい。
- ・最後にオリンピックバリューがオリンピックやオリンピアンだけのものではなく、皆の日常の中にもあることを忘れずにいて欲しいと伝え、授業を終了。



■ 集合写真

2年B組 (小谷実可子先生)



2年C組 (小谷実可子先生)





■ 集合写真
2年A組 (松野真奈美先生)



■ 記念品贈呈



■ 証明書贈呈

