

<平成30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

埼玉県 越谷市立西中学校







平成21年4月の学習指導要領の改訂以来、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ています。その中で、中学校3年生の保健体育の「体育理論」の学習内容には、「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」とオリンピックの意義が明示されています。そこで、JOCでは、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「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、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できない感動が生まれることを期待しております。

「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）及びオリンピック精神の教育的価値等を伝えます。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に学習してもらうこともねらいとしております。

また、「スポーツ基本法」の前文の一部には、「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」で学習することで、この基本法に記された精神や態度が日常生活の中で具現化され、生涯にわたってスポーツに親しむことができるようになることを願っています。



- 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
- 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側にて選定
- 期 間** : 平成30年4月～平成31年3月 ※原則、平日開催
- 実施校数** : 60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



※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



## 1時限目

### 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）

準備体操（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

## 2時限目

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

### 座学の時間

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



グループ（個人）ワークで  
話し合った内容を発表



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

# 実施内容

- 期 日：平成30年10月16日（火）
- ク ラ ス：2年5組（35名）
- オリンピアン：桑井 亜乃 先生（ラグビーフットボール）



## ■授業のながれ：運動の時間（1時限）

### 1. 自己紹介～授業の目的確認



・自己紹介の後、3つのオリンピックバリューを「エクセレンス＝全力で取り組む」「フレンドシップ＝仲間」「リスペクト＝ルールを守る」と説明。ラグビーは全力で取り組んでこそ楽しい競技であり、チームで取り組むスポーツである。今日はこの3つのオリンピックバリューを意識しながら、なるべく多くの試合を実施して楽しんでいきたいと伝え、準備体操に移る。

### 2. 準備体操



### 3. 主運動



・6班対抗でタグラグビーを実施。○トライに代わり、ボールを持ってゴールラインを超えたら得点とする。○タグを取る際は、「タグ！」と大きな声で言い、5回取られてしまったら相手ボールで再開。○タグを取ったディフェンスは相手に手渡しで返してからプレーに戻り、タグを取られたオフenseはタグを付け直し、左右に2つのタグが付いた状態でプレーに戻る、をルールとして実施した。  
・各班2試合を実施した後、桑井先生よりルールが分かりにくかったと思うが、皆が協力してくれたので、良い試合をたくさん行うことができた、と生徒を称えた。

### 4. まとめ



・冒頭で伝えたオリンピックバリューを意識しながら取り組めたかを確認。どの競技においても、全力で、仲間を大切にしながら、ルールを守って取り組むことが大切だと話す。座学の時間もこの3つのオリンピックバリューについて、桑井先生自身の体験談等も交えて学んでいくと予告し、オリンピックのイメージを座学の授業までに考えておいてほしいと伝える。最後に生徒へ運動の時間の感想を確認し、授業終了。



■ 授業のながれ：座学の時間（2時限）

1. 自己紹介と授業の目的を確認



- ・桑井先生より改めて自己紹介を行い、試合の映像を見せながら7人制ラグビーフットボールの特徴やルールについて解説する。
- ・桑井先生が競技に取り組む中で得た経験を通じ、3つのオリンピックバリューについて、「エクセレンス＝卓越、全力で取り組む、諦めない心」「フレンドシップ＝友情、仲間、チームワーク」「リスペクト＝敬意/尊重、ルールを守る、感謝」と説明する。

2. オリンピックの価値を伝える



3. グループワーク



- 発問：夢や目標を実現するためにはどうしたらいいか、何ができるのか、オリンピックバリューを踏まえて考えてみよう。
- 発表：練習に全力で取り組む、練習の質を上げる、毎日こつこつと努力を続ける、諦めない(エクセレンス)  
 仲間を大切に協力する、ライバルを大切に、仲間同士信じあう、チームワークを大切に団結する(フレンドシップ)  
 勉強ができる環境に感謝する、教えてくれる人や協力してくれる人に感謝する、お互いに思いやる、時間を大切に使う(リスペクト)

4. まとめ



- ・意見を出し合うことで、自分だけでは思いつかなかったような考えに気付くことができる、目標や夢を達成するために、これからも意見交換しながら頑張りたいと伝える。生徒から「立ち直れなくなったり不調になったりすることはないのか？」と質問が挙がり、あると回答。厳しい練習よりも日本代表に選出されない方が精神的に苦しく、そうならないように、今は1試合1試合を大切に、私生活でも栄養面や体調管理(睡眠)に気を配っている。不調から脱するためには、自分の思考を切り変えられるスイッチを持つこと、とアドバイスし、授業終了。

# 実 施 内 容

- 期 日 : 平成30年10月16日 (火)
- ク ラ ス : 2年2組 (36名)、2年4組 (35名)
- オリンピアン : 岩崎 恭子 先生 (水泳・競泳)



## ■授業のながれ : 運動の時間 (3時限、5時限)

### 1. 自己紹介～授業の目的確認



### 2. 準備体操



・自己紹介の後、オリンピックを通じて学んだことを、皆にも伝えていきたいと授業の目的を確認。その後、オリンピックバリューを「エクセレンス＝ベストを尽くす」「フレンドシップ＝チームワーク」「リスペクト＝フェアプレー」と説明し、運動の時間にチームで取り組む際もオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。ストレッチの後、タッチ鬼を実施。

### 3. 主運動



・2班ずつ3チームに分かれて8の字跳び (90秒×3回) を実施。  
・引っ掛かったら1から数え直し、制限時間の中で、最も多く続いた回数を競うことをルールとした。各回終了後に作戦タイムを設け実施した。  
・3回目終了後、岩崎先生から、2組へは開始前に各チームが円陣を組んで掛け声を出す等、笑顔で楽しみながら取り組んでいる様子がクラス全体に波及し、皆が意見を出しやすい雰囲気を作り出せていたこと、4組へは皆で意見を出し合った結果、意見が食い違ったチームもあったようだが、自分と違う意見やアイデアがあることを知ることとても大切なことだと、それぞれを総括した。

### 4. まとめ



・冒頭に意識して取り組んでほしいと冒頭で伝えたオリンピックバリュー(エクセレンス、フレンドシップ、リスペクト)を発揮できたかを確認。座学の授業ではオリンピックやオリンピックバリューについてより詳しく話すので、皆にも考えてもらうと予告し、授業終了。





■ 授業のながれ： 座学の時間（4時限、6時限）

1. 自己紹介と授業の目的を確認



・バルセロナ大会の映像を見せながら自己紹介。岩崎先生は皆と同じ、中学2年時にオリンピックに出場したと話す。  
 ・3つのオリンピックバリューについて、「エクセレンス＝卓越、一生懸命頑張る、全力で取り組む、諦めない、努力する」  
 「フレンドシップ＝友情、思いやり、お互いを理解する、仲間、協力」「リスペクト＝敬意／尊重、ルールを守る、フェアプレー、感謝」等を意味すると説明し、岩崎先生の経験を交えて解説する。

2. オリンピックの価値を伝える



3. グループワーク



個人発問：合唱コンクールで良い結果を残すために何が必要か、考えてみよう。  
 グループ発問：目標を達成するために何ができるか考えてみよう。  
 発表：一人ひとりがベストを尽くす、笑顔を忘れない、たくさん練習する、楽しむ、口を大きく開けて大きな声を出す(エクセレンス)  
 大きな声で息をそそえる、チームワークを大切にする、仲間を信じる(フレンドシップ)  
 一つひとつのパートを尊重する、お互いの意見を尊重し合う、自信を持つ(リスペクト)

4. まとめ



・意見を出し合うことで、オリンピックバリューは身近にあるものだと感じてもらえたと思う。オリンピックには選手として出場するだけでなく、様々な関わり方がある。自分で見て聞いて感じる大切であり、それが自分の成長につながると伝え、運動の時間に見せてくれた笑顔が合唱コンクールでも出ることができれば、きっと良い結果を残すことができると思う。そういう気持ちで臨んでもらえたら嬉しいと伝え、授業終了。

# 実施内容

- 期 日：平成30年10月17日（水）
- ク ラ ス：2年1組（35名）、2年3組（36名）
- オリンピアン：高平 慎士 先生（陸上競技）



## ■授業のながれ：運動の時間（3時限、5時限）

### 1. 自己紹介～授業の目的確認



・自己紹介の後、高平先生が経験し、学んだことを皆に伝えるので、今後の人生に活かしてほしいと授業の目的を確認。オリンピックバリューについて座学の時間に詳しく学んでいくが、運動の時間は真面目になり過ぎず、楽しくリラックスした気持ちで、怪我をしないように無理のない範囲で取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

### 2. 準備体操



### 3. 主運動



・6班対抗でボール取りゲーム（全5回）を4班ずつ実施。中央部分に複数のボールを置き、各班の陣地（4箇所）にボールを一人1個ずつ運び制限時間内で、より多くのボールを運んだ班の勝利。2回目は、ボールを3個先取した班の勝利とした。  
・作戦タイムを挟みながら実施。皆で作戦を考えることや、しっかりと合図を聞いてからスタートする等のルールを守ることの大切さを伝えた。

### 4. まとめ



・皆で考えて意見を出し合い、班毎に作戦を立て、協力しながら目標に向かって取り組んでもらった。3組では何よりも大切なことは、まず自分たちで考えることであり、皆それができており、かつ元気に楽しみながら行っていたことが素晴らしい。1組ではそれぞれの班が一つの目的に団結していたことが素晴らしいとそれぞれを総括した。座学の時間はオリンピックバリューについて自身の経験を伝えながら学んでいくが、皆にも運動の時間で感じ、学んだことやオリンピックに対してどのようなイメージを持っているか等を発表してもらおうと予告し、授業終了。



■ 授業のながれ：座学の時間（4時限、6時限）

1. 自己紹介と授業の目的を確認



2. オリンピックの価値を伝える



- ・北京大会の4×100mリレー決勝の映像を見せ改めて自己紹介した後、今日は皆にオリンピックバリューとはどのようなものかを説明し、オリンピックがなぜ素晴らしいとされているのかを学び、興味を持ってもらうために、自身の経験を基に話していくと伝えると改めて授業の目的を確認。
- ・3つのオリンピックバリューについて「エクセレンス＝卓越、頑張る」「フレンドシップ＝友情」「リスペクト＝敬意/尊重、感謝」と説明し、自身の経験を踏まえて解説する。

3. グループワーク



- 個人発問：日常生活、部活、学校生活等をオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
 グループ発問：今後最も大事にしたいこと、これまで大事にできていることをグループ内で共有しよう。  
 発表：常に高い目標を持ちそれに見合う努力をする、相手の気持ちを考える、今できることに全力で取り組み、結果が出るまでやり抜く（エクセレンス）  
 積極的に話しかけて友達の輪を広げる、明るく笑顔で接する、一度できた友情をずっと大切にする（フレンドシップ）  
 相手の優れている点を認める、学校の先生や親に感謝する、普段当たり前だと思っていることに感謝する（リスペクト）

4. まとめ



- ・目標や夢を達成するために大切にしてほしいことは、それを達成した時にどんな人になってほしいか、どう行動するのかを考えておくことである。オリンピックは特別な大会かもしれないが、オリンピックに向かって努力する過程は特別なことではない。オリンピックバリューはオリンピック選手だけではなく、皆も目標に向かって取り組んでいる過程で活かすことができるものであり、今後の生活の中でオリンピックバリューを大切にして、日常生活をより豊かなものにしてほしい。東京2020大会は、自分が成長するための絶好の機会となるので、逃さないよう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



2年4組





■ 集合写真

2年5組





■ 記念品贈呈

2年1組



2年2組



2年3組



2年4組



2年5組



■ 修了証贈呈

