

<2019年度 ハローオリンピック事業>  
**オリンピック教室**  
実施報告書

群馬県 高崎市立群馬南中学校





## 「オリンピック教室」の実施にあたって

現行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「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、その榮譽を自覚し、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。

令和元年5月

公益財団法人 日本オリンピック委員会

- 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** : 2019年4月～2020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時限目  
運動の時間（50分）



2時限目  
座学の時間（50分）



※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）

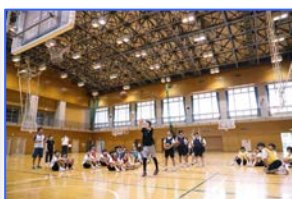
まとめ（5分）



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、今後に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 : 2019年12月11日 (水)

■ク ラ ス : 2年3組 (34名)

■オリンピアン : 山口 美咲 先生 (水泳/競泳) 【出場オリンピック/北京大会、リオデジャネイロ大会】

■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、オリンピックについてや山口先生がスポーツを通して学んできたことを伝えていく、と授業の目的を確認。
- ・準備体操として、ストレッチとタッチ鬼を実施。

## 2. 準備体操



## 3. 主運動



- ・11人12脚を2班毎3チームに分かれて実施。(予選、決勝/全2回)
- ・予選終了後、作戦タイムを設け、チーム毎にタイムを縮めるための改善点を話し合う。
- ・最後に山口先生も加わり、クラス全員で34人35脚を実施。

## 4. まとめ



- ・座学の時間では、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)について伝えていくと予告し、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



2. オリンピックの価値を伝える



- ・オリンピックを目指す中で学んだことや、オリンピックの歴史等について説明していく、と授業の目的を確認。
- ・自身の経験を通じて感じたオリンピックバリューについて、「リスペクト＝敬意／尊重、ルールの中で全力を尽くす」、「フレンドシップ＝友情、宝物」、「エクセレンス＝卓越、ライバルは自分」と説明。

3. グループワーク



- 発問：①どのような自分になりたいのか考え、夢や目標を書き出してみよう。  
 ②なぜその夢を叶えたいのか理由を考えてみよう。  
 ③具体的にできることを3つ書き出してみよう。

発表：各班の代表者1名が前に出て発表。（抜粋、順不同）

- 「①何事もしっかりできるようになりたい。②面倒くさいことを後回しにせず最後までできるようになりたい。③1日の目標をノートに書いて達成する。」  
 「①新体操で全日本中学校大会に出る。②憧れの先輩が全中への出場を決め、自分も同じ舞台上で踊りたいと思ったから。③毎日柔軟をする。」  
 「①部活で県大会に出たい。②みんなで協力して行ってみたいから。③バレーボールは6人でやるスポーツなのでチームワークを大切に使う。」

4. まとめ



- ・オリンピックバリューはオリンピックだけのものではなく、皆が生きていく上でも大切な価値である。精一杯生きることで人を笑顔にすることができ、人を助けられるかもしれない。オリンピックバリューを意識して、笑顔で夢や目標に向かっていってほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

■期 日 : 2019年12月11日 (水)

■ク ラ ス : 2年4組 (34名)、2年6組 (34名)

■オリンピアン : 三井 梨紗子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング 現:水泳/アーティスティックスイミング) 【出場オリンピック/ロンドン大会、リオデジャネイロ大会】

■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、オリンピックの価値として「エクセレンス・フレンドシップ・リスペクト」言葉があると説明し、今日は2時間の授業を通して、このオリンピックバリューについて一緒に考えていきたい、と授業の目的を確認。
- ・準備体操として、音楽に合わせたストレッチ、二人組でリズムジャンプ、クラス全員でじゃんけん勝ち抜けを実施。

## 2. 準備体操



## 3. 主運動



- ・8の字跳び(90秒×全3回)を2班毎3チームで実施。
- ・途中で引っ掛かった場合も続けて数えることができる。
- ・各回終了ごとに作戦タイムを設け、どうしたら記録を伸ばせるかを話し合う。



## 4. まとめ



- ・運動の時間に実施したこと、作戦タイムで話し合った内容、また、意識して取り組んでいたか等について、座学の授業で確認する。
- ・座学の授業では、「エクセレンス・フレンドシップ・リスペクト」について、詳しく説明していくと予告し、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



- ・オリンピックについて考えていく、と授業の目的を確認。
- ・自身の経験を通じて感じたオリンピックバリューについて、「エクセレンス＝卓越、ベストを尽くす」、「フレンドシップ＝友情、お互いを理解する」、「リスペクト＝敬意／尊重、フェアプレー、自身を取り巻く環境への配慮・感謝」と説明。

2. オリンピックの価値を伝える



3. グループワーク



- 発問：運動の時間を振り返って、自分やグループの人のどのような行動がオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。
- 発表：各班の代表者1名が前に出て発表。（抜粋、順不同）
- エクセレンス：「失敗を生かした作戦を立てた」「引っかけなくても諦めずに跳び続けた」「全力を出した」等
- フレンドシップ：「友達が失敗しても責めない」「励まし合った」「全員で協力できた」等
- リスペクト：「色々なチームのコツを聞いて真似した」「じゃんけんで負けてくれた人に感謝」等

4. まとめ



- ・オリンピックバリューはオリンピック人だけが感じられる価値ではなく、皆の日常生活の中にも見出せる。
- ・東京2020大会では、皆の振る舞いが日本のイメージにつながる。言葉が話せなくても、困っている人の手助けをしてあげることで気持ちは伝わる。日本を代表するのはオリンピック人だけでない。自分に何が出来るか考えてオリンピックに参加し、大会を支えてほしいと伝え、授業終了。

# 実 施 内 容

■期 日 : 2019年12月12日 (木)

■ク ラ ス : 2年1組 (34名)

■オリンピアン : 小口 貴久 先生 (リュージュ) 【出場オリンピック/ソルトレークシティー大会、トリノ大会、バンクーバー大会】

■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



- ・リュージュ競技について説明しながら、リュージュの姿勢を体験する。
- ・運動の時間は、一緒に運動しながらオリンピックについて考えていきたい、と授業の目的を確認。
- ・準備体操としてダイナミックストレッチとナンバーコール(数集まり)を実施。

## 2. 準備体操



## 3. 主運動



- ・大縄くぐり(30秒×3回)を2班毎3チームで実施。
- ・縄は必ず床に付けて回しながら、制限時間内に縄をくぐった回数を競う。縄を回す人も必ず1回は縄をくぐる。
- ・各回終了後、作戦タイムを設け、ルールの中で、どうしたら回数を伸ばすことができるかを話し合う。

## 4. まとめ



- ・クラス全員で協力した結果、記録が飛躍的に伸ばせたことを称えた。
- ・運動の時間は「考える」ということを中心に実施したが、小口先生が経験したオリンピックも「考える」ということがキーワードになる。
- ・座学の授業でも「考える」ということをテーマに進めていくと伝え、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



- ・オリンピックの意義やオリンピックシンボル、クーベルタンの想い等について説明。
- ・自身の経験を通じて感じたオリンピックバリューについて、「考える」をテーマに「エクセレンス＝卓越、挑戦する／やってみる」、「フレンドシップ＝友情、仲間と協力する／親との会話」、「リスペクト＝敬意／尊重、ルールを守る」と説明。

2. オリンピックの価値を伝える



3. グループワーク



- 発問：運動の時間を振り返って、自分や友達のような行動がオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。
- 発表：各自教室を移動しながら、自分の意見を相手に説明し、最低5人からサインをもらう。（抜粋、順不同）
- エクセレンス：「チャレンジした。自分のチームだけでなくクラス全員が協力して達成できた。先生にも協力してもらえた。」等
- リスペクト：「よりよくするために、他の人の意見やアイデアを取り入れた。」等

4. まとめ



- ・オリンピックバリューは、オリンピックのものだけでなく皆の普段の生活の中にある。
- ・東京2020大会では競技の勝敗だけでなく、各選手がどのようにオリンピックバリューを体現しているかにも注目して見てほしい。
- ・高崎市には、ポーランドとウズベキスタンの選手団が事前合宿に訪れる。他国の選手を受け入れ、機会があれば交流をしながら、オリンピックを楽しんでほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

■期 日 : 2019年12月12日 (木)

■ク ラ ス : 2年2組 (34名)、2年5組 (34名)

■オリンピアン : 尾西 美咲 先生 (陸上競技) 【出場オリンピック/リオデジャネイロ大会】

■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、今日は2時間を通して、オリンピックについて学んでほしい、と授業の目的を確認。
- ・運動の時間は、全力で取り組むこと、ルールを守ることを意識して取り組んでほしいと伝える。
- ・準備体操として、ストレッチとしっぽ取り鬼を実施。

## 3. 主運動



- ・障害物リレー(全2回)を班対抗で実施。
- ・異なる3種目でリレーし、ゴールするまでのタイムを競う。
- ・1回目終了後作戦タイムを設け、どうしたらタイムを縮められるかを話し合う。

## 4. まとめ



- ・運動の時間、冒頭で伝えた、全力で取り組む、協力する、ルールを守る、の3つを意識して取り組めたを確認。
- ・座学の時間では、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」について、尾西先生の経験を踏まえて説明すると伝え、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



- ・オリンピックのイメージ等を尋ねながら、オリンピックの意義やオリンピックシンボルについて説明。
- ・自身の経験を通じて感じたオリンピックバリューについて、「フレンドシップ＝友情、協力」、「リスペクト＝敬意／尊重、ルールを守る、感謝」、「エクセレンス＝卓越、ベストを尽くす」と説明。

3. グループワーク



- 発問：運動の時間を振り返って、工夫したこと、意識したことを書き出してオリンピックバリューに当てはめてみよう。  
 発表：各班の代表者1名が前に出て発表。（抜粋、順不同）  
 エクセレンス：「全力で頑張った」「交代する時間を短縮した」「最後まで楽しめた」等  
 フレンドシップ：「声を掛け合った」「チームのみんなと協力した」「息を合わせた」等  
 リスペクト：「ルールを守った」「お互いを尊重した」「応援」「感謝」等

4. まとめ



- ・オリンピックバリューは皆の日常生活の中にもたくさん見出せる。東京2020大会では、各選手がオリンピックバリューをどのように体現しているか意識することで、勝敗だけではないオリンピックの価値が見えてくる。
- ・高崎市にはポーランドとウズベキスタンの選手団が事前合宿に訪れる。言葉が通じなくても交流しようという気持ちを大切に、東京2020大会を皆で盛り上げてほしいと伝え、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



2年6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



2年6組



■ 修了証贈呈

