

<2020年度 オリンピック・ムーブメント事業>

# オリンピック教室

実施報告書

東京都 北区立赤羽岩淵中学校

Olympic  
Movement



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

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「オリンピック・ムーブメント事業」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2年4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でき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** : 2020年4月～2021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)



2コマ目  
座学の時間(50分)



※学校の通常の授業時間に実施

※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コマ目

### 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  
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

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



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。

# 実施内容

■期 日 : 2020年12月17日(木)

■ク ラ ス : 2年1組(36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)

・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



・自己紹介の後、リュージュ競技について説明し、その場に仰向けになり滑走姿勢を皆で体験。その後、準備体操ではダイナミックストレッチの「ペアーウォーク」と「スパイダーウォーク」を実施。

・主運動 等



・主運動の前に「掛け声ジャンプ&オリンピックの輪」を実施。掛け声の数だけボールを突き、その人数で輪をつくるゲーム。出来なかったチームは滑走姿勢で腹筋を鍛える。主運動は縄ぐりを実施。30秒間に、回っている縄をフライングを持ちながらぐる。各班3つのフライングをうまく使い、くぐれた回数の多い班の勝ち。



・作戦タイムで頭を使い、運動で体を使い授業を進めてきたが、次の座学の授業では、頭を使いながら、3つの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」に触れながら、オリンピックについて一緒に勉強をしていって欲しいと伝え、授業終了。

■ 授業のながれ：座学の時間（2時限）

- ・ 自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ オリンピックの価値を伝える



・近代オリンピックの創設者であるピエール・ド・クーベルタンを紹介し、クーベルタンがオリンピックにどのような思いを込めたかを説明。オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表しており、使用されている6色でほぼ世界中の国旗を描けると話す。

- ・ 個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、実践したオリンピックバリューを挙げてみよう。

発表：エクセレンス：「初めてのことに挑戦できた」等

フレンドシップ：「縄を回す人と息を合わせた」等

リスペクト：「ダイナミックストレッチで体が柔らかい人を見ながら、どのように行っているかを学んだ」等

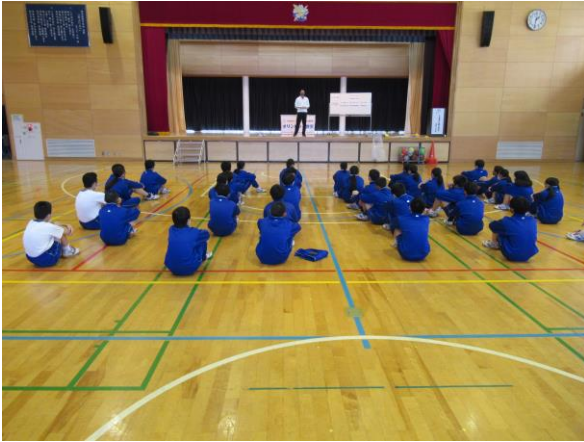
ワークシートに記入後、そのシートを列毎に友達と交換し合い、自分と同じものや自分には思い付かなかった項目に印をつけ合うよう伝えた。



・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、皆の日常生活の中にも見出せる。その意味では皆もオリンピックである。日常生活の中でどのようにオリンピックバリューを体現できているか考えてみて欲しい。オリンピック教室で学んだことを踏まえて、東京2020大会を見ると、今までとは違った視点でオリンピックを捉えられると思うと話し、授業終了。

# 実施内容

- 期 日 : 2020年12月17日(木)
- ク ラ ス : 2年2組(37名)、2年3組(40名)
- オリンピアン : 宮下 純一 先生(水泳/競泳)【出場オリンピック/北京大会】
- 授業のながれ : 運動の時間 (3時限、5時限)
  - ・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



・自己紹介の後、小、中学時からオリンピックに出たいとずっと思っていた夢が叶い嬉しい。東京2020大会は延期になったが、この授業を通してオリンピックの価値を学び、身近に感じて貰いながら、オリンピックへの思いを広げていって欲しいと、授業の目的を確認。準備体操では、皆で掛け声を掛けながら体育館を2周走った。

## ・主運動 等



・主運動の前に、新聞じゃんけんバランスを実施。広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけん勝負で立っていられなくなったらその場に座る。2組は負けかあいこだったら手で新聞紙を折る。3組はあいこ以外だったら足で新聞紙を折るルール。



・主運動は新聞を使ったボール運びリレー。各班運ぶボールを選び、作戦を立てながら工夫してボールを運ぶ。着順にポイントを付けチームで競う。次の座学の授業では、3つの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」について詳しく話すので、皆ももっとオリンピックに触れて欲しいと話し、授業終了。



■ 授業のながれ：座学の時間（4時限、6時限）

- ・自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



・オリンピック出場を決めた国内大会と銅メダルを獲得した北京大会の映像を見せる。ライバルがいたからこそ、諦めずに頑張れたことを話し、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」を自分に当てはめ、今自分にできることを考えようと、個人ワークに移る。

- ・個人ワーク～グループワーク等



発問①：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「諦めないで最後まで全力で取り組んだ」等

フレンドシップ：「友達と同じペースで走ってくれた」等

発問②：コロナ禍で生活しながら感じたオリンピックバリューを考えて、自分にできることを書き出そう。

発表：エクセレンス：「お菓子作りに挑戦し、新しいことを始める大切さを知った」等

リスペクト：「感染症対策のため、マスクを外さない、人との距離を置く等のルールを守った」等



・オリンピックバリューを日常で感じながら過ごすことで、友達への接し方や、物事への取り組み方が変わってくる。今日、オリンピックバリューについて学んだことを頭の隅に置いてオリンピックを見て欲しい。皆の人生は始まったばかりだが、周りから尊敬され、仲間をたくさん作り、自分のやりたいことに全力で取り組める大人になって欲しい。お互いに感染症対策にも気を付けて頑張っていこうと伝え、授業終了。

# 実施内容

■期 日 : 2020年12月18日(金)

■ク ラ ス : 2年4組(35名)、2年5組(40名)

■オリンピアン : 千葉 真子 先生(陸上競技(トラック))【出場オリンピック/アトランタ大会】

■授業のながれ: 運動の時間 (3時限、5時限)

・自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



・陸上競技の10000mと、マラソンの選手として活動していたと自己紹介。オリンピック教室を通して、オリンピックをより身近に感じて欲しいと、授業の目的を確認し、準備体操に移る。

・主運動 等



・準備体操の後、歩き方や走り方の基本姿勢を練習。姿勢が悪いと、上手く呼吸ができず、脳に酸素が取り込めず、眠くなってしまふ。勉強をする時も、スポーツをする時も姿勢を意識することで、より集中して取り組めるようになる。



・主運動は陸上版メドレーレーを実施。水泳のメドレーレーを真似た動きでリレーを行いタイムを競う。班で種目や順番を考え、全3回実施。オリンピックバリューは、協力したり、あきらめずに最後まで取り組む等、実は身近なところで体験しているものだ、ということがこの運動の時間を通して感じてもらったと思う。座学の時間では、皆の来学期の目標を、オリンピックバリューに当てはめて考えて欲しいと伝え、授業終了。

■ 授業のながれ：座学の時間（4時限、6時限）

- ・ 自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ オリンピックの価値を伝える



・ 現役時代に走った総距離は地球3周半であり、命を削る思いで長距離走やマラソンに取り組んでいたと話す。オリンピックに出場するとは1ミリも思っていなかったが、夢を抱き目の前の小さな目標を一つ一つ積み重ねていったお陰で、世界の舞台に繋がった。皆も、まずは手が届きそうな小さな目標からスタートしようと伝え、個人ワークに移る。

- ・ 個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：来学期に達成したい目標を考え、達成のために何をどのようにすればよいか具体的にオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「都大会に出場するために、毎日の練習を大切に」「都大会で優勝するためきつ練習も諦めずにやる」等

フレンドシップ：「部活の部長として部員をまとめ引っ張っていく」「ダブルスのペアの友達とチームワークを高める」等

リスペクト：「周りの環境にありがとうという感謝の気持ちを持つ」「教えてくれるコーチに感謝」「試合をフェアプレーでやる」等



・ 東京2020大会が延期になったが、アスリート達はプラス思考で頑張っている。皆も小さくてもいいから夢や目標を持ち、そこに向かって頑張っていて欲しい。必ず目標に近づきたいという強い思いを持ち、明確な目標を掲げていくことが大切である。先生はスポーツを通して、人はこんなに変わることができる学び、心が豊かになったと感じている。皆も夢や目標を具体的に描いて、苦しい時こそオリンピックバリューを思い出し、自分らしく輝いて欲しいと伝え授業終了。

■ 集 合 写 真

2年1組



2年4組



■ 記念品贈呈

2年1組



2年4組



■ 修了証贈呈

