



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 北区立田端中学校



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5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が選定
- 期間： 2023年4月～2024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、今後に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。



■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2023年10月27日(金)

■ク ラ ス：2年1組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・シドニー2000大会に陸上競技の走高跳で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは全力で取り組む。フレンドシップは友情。リスペクトはルールを守ると説明。準備運動では1度前屈し自分の腿裏の柔軟性を確認した後、しゃがんで足首を持ちゆっくりお尻を上げながら腿裏を伸ばす。その動作を数回繰り返した後、再度柔軟性を確認するジャックナイフストレッチを実施。その後、4箇所のポイントを40秒間にじゃんけんどこまで進めるかを競う、じゃんけん勝ち抜けを実施。

○主運動等



・主運動は「立ち幅跳りレー」を実施(全3回)。1人目が立ち幅跳びを行い、着地した場所から次の人が跳び、班全員が跳んだ距離を競う。1人が跳んだ後は踵に棒状のマーカーを置き、次の人はそのマーカーをひっくり返した後その位置につま先を合わせて跳ぶ。お尻や手が後ろに付いてしまった場合は、その位置をマークする。跳び方や測定方法を各班で工夫するように伝える。



・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識し、全力で取り組み、友達同士で協力し合い、ルールを守って取り組んでいたことは素晴らしい。記録を間違えて記載してしまった班が、その後間違いに気付き正直に書き直した行動は、ルールを守った行動であり、他の班への敬意でもあったと感じた。座学の時間はオリンピックバリューを更により深く考え、学んでほしいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■ **期 日**：2023年10月27日(金)

■ **ク ラ ス**：2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



・自身の競技映像を見ながら自己紹介と競技説明をする。走高跳は道具を使用せずに、自分の跳躍だけでバーを越える競技だと話し、実際に跳んだ距離の1m94cmを示したメジャーを教室に貼り説明。オリンピックシンボルの5つの輪は5つの大陸を表し、背景の白色を含めた6色で世界の国旗が描ける。オリンピックのモットーである、より速く、より高く、より強く、共には、他人と比較するのではなく、自分自身と向き合い、ライバルや仲間とお互いに高め合うことだと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールに向けて、どんな行動がオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めないで一生懸命歌う」「練習をすることで上達する」「1位になることを目標にする」等

フレンドシップ：「お互いを理解し合う」「仲間の良いところを褒める」「友達の見解を聞く」等

リスペクト：「one for all, all for oneの気持ちを持つ」「指揮者や伴奏者に感謝して歌う」「お互いのパートを理解する」等



・座学の時間を振り返り、合唱コンクールに向けて考えてもらったが、皆の教室にもたくさんのオリンピックバリューが溢れている。普段何気ない行動や気持ちが、何か新しい目標に向かう時や何かに挑戦する際に必ず役に立つ。来年はパリオリンピックが開催されるが、皆も今後、ボランティアや運営スタッフ、スポーツトレーナーやドクター等でスポーツやオリンピックに関わり、大会を支える側になる日が来るかもしれない。今日の気持ちを忘れずに目標に向かって頑張ってもらいたいと話し、授業終了。



■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2023年10月27日(金)

■ク ラ ス：2年2組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・シドニー2000大会に走高跳で出場したと自己紹介。オリンピックバリューのエクセレンス、フレンドシップ、リスペクトが皆の身近にあることを運動の時間を通して感じてほしい。準備運動では1度前屈し自分の腿裏の柔軟性を確認した後、しゃがんで足首を持ちゆっくりお尻を上げながら腿裏を伸ばす。その動作を数回繰り返した後、再度柔軟性を確認するジャックナイフストレッチを実施。その後、4箇所のポイントを40秒間にじゃんけんでどこまで進めるかを競う、じゃんけん勝ち抜けを実施。

○主運動等



・主運動は「立ち幅跳りリレー」を実施(全3回)。1人目が立ち幅跳びを行い、着地した場所から次の人が跳び、班全員が跳んだ距離を競う。1人が跳んだ後は踵に棒状のマーカーを置き、次の人はそのマーカーをひっくり返した後その位置につま先を合わせて跳ぶ。お尻や手が後ろに付いてしまった場合は、その位置をマークする。跳び方や測定方法を各班で工夫するように伝える。



・運動の時間を振り返り、回数を重ねる毎に後ろに手を着いてしまう人が多くなったが、それはより遠くに跳びたいと思う気持ちと、全力で取り組んだ結果であり、オリンピックバリューのエクセレンスにつながる。また測定する際も班の仲間と協力できたことはフレンドシップだ。座学の時間は、運動の時間で感じたオリンピックバリューを思い出しながら、自分自身のオリンピックバリューを見つけてほしいと話し、授業終了。



■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2023年10月27日(金)

■ク ラ ス：2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



・競技映像を見ながら自己紹介。普段は仲が良いが、試合の時はお互いライバルとして切磋琢磨した選手との関係を話す。記録が伸びずスランプを抱える中、一時は走高跳を諦めて三段跳に転向したが、ライバルからまた一緒に走高跳をやろうと言われた一言で奮起し、再度走高跳に挑戦することを決めた。その一言がなければオリンピックに出場できなかった。ライバルであっても認め合う仲間の大切さを話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールに向けて、どんな行動がオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「全力で声を出す」「諦めないで毎日練習する」「平常心を保つ」「今の自分を超越する努力をする」等

フレンドシップ：「クラスで団結する」「友達同士でアドバイスし合う」「クラスの友達をライバルだと思って頑張る」等

リスペクト：「友達のミスを受け入れる」「他のクラスの合唱を敬意を持って聞く」「パートリーダーの指示をよく聞く」等



・運動と座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、皆の身近にある事を感じてもらえたと思う。教室の中にもたくさんのオリンピックバリューが貼ってあるので見つけてほしい。オリンピックは選手として参加するだけではなく、選手のスパイクやウェア等の用具を作ったり、選手の怪我を治す医者等、様々な関わり方がある。どんな所にもチャンスがあるので、色々なことに興味を持ち挑戦してほしい。オリンピックバリューを大事に、今後の学校生活を皆で仲良く送ってほしいと伝え、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

