

Olympic  
Movement

＜平成27年度 ハローオリンピズム事業＞

# オリンピック教室

実施報告書

宗像市立玄海中学校



公益財団法人日本オリンピック委員会



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28年3月18日 (金)
- 場 所 : 宗像市立玄海中学校
- ク ラ ス : 2年1組 (21名)、2組 (21名)
- オリンピアン : 池松 和彦 先生 (レスリング)
- 授業の流れ : 運動の時間 (1時限・3時限)

1. 自己紹介～授業の目的確認



・自己紹介の後、オリンピックの開催意義やオリンピックシンボルの意味を説明し、オリンピックの価値について、座学の時間に一緒に考えようと伝え、準備体操に入る。

2. 準備体操



・池松先生の掛け声(1-4を池松先生、5-8を生徒)にあわせて屈伸、伸脚、肩回し等、準備体操を実施。  
 ・その効果や正しい姿勢で行うことをアドバイスした後、レスリング競技で取り入れている動きのある準備体操を実施。



### 3. 主運動



・大縄8の字跳びを3回実施。90秒間に合計何回跳べるかに挑戦。各回の間には作戦タイムを設ける。



・跳び方やなわの回し方等の工夫を重ね、回を重ねる毎に跳ぶ回数が増える。  
※1組のみ最後に全員一斉跳びを実施。

### 4. まとめ



・チームで確認し合い、気づきや対話が生まれていたことを指摘し、全員で拍手してお互いを称え、運動の時間を終了した。



■授業のながれ：座学の時間（2時限・4時限）

1. 自己紹介（映像、写真 etc）と授業の目的を確認



・現役時代の映像と共にオリンピックに臨む気持ちや当時の状況等について解説。持参したシューズやユニフォームの生地や工夫された点等を紹介し、人間の能力と共に競技用具のレベルもあがっており、色々な分野の方々が努力して一つのスポーツが生まれると話す。

②オリンピックの価値を伝える



・エクセレンス：アテネ大会では5位入賞を果たすもメダルを逃し、燃え尽き症候群に陥っていた。大学院に進学し、スポーツ心理学を専攻、自らの置かれている状況（燃え尽き症候群）を勉強し、目標設定の大切さを学んだ。

・フレンドシップ&リスペクト：練習等においても、相手に対する尊敬や感謝の気持ちがあったからこそ、仲間に支えられて競技生活を送ることができた。スポーツに限らず、日常生活においても相手を敬う気持ちが大切であり、自分が置かれている環境に感謝すること。自分だけがよければいいという考えではなく、相手にもベストを尽くしてもらい、相手に感謝する気持ちを持つことが大切。様々な場面に存在する障害物を両親や仲間が取り除き、環境を整えてくれていることを忘れないで欲しい。



### 3. グループワーク

発問：運動の時間に感じたオリンピックバリュー（価値）について考えてみる。

発表：「皆で目標を確認した」、「前向きに考えた」、「声を掛け合った」等、様々な意見が発表された。



### 4. まとめ



・何事においても目標を設定することが大事である。大会では優勝すること等に目が行きがちになるが、自分の力を伸ばすことを目標にすることにより、できなかったことができるようになることで、より前向きに練習に取り組むことができる。そのことに気づくことができたのは「ちびっ子レスリング教室」で、子供たちが一生懸命に身体を動かす姿を見て、アテネ大会の後、纯粹に取り組む気持ちを忘れ、世界選手権やオリンピック出場を目指し、視野が狭くなっていくことに気づき、原点に立ち返ることができたお陰で北京大会に出場することができた。続く、ロンドン大会では出場を逃すも予選で敗れた選手が同大会で金メダルを獲得、引退試合が金メダリストという結果になり、今でも彼を誇りに思っている。

オリンピックとはスポーツに限らず、芸術や文化、教育という要素もあり、より自分を高めて、立派な考えや行動ができるようになることがオリンピズムである。オリンピックの価値という考えを日々の生活に役立て、努力すること、相手を敬うこと、感謝の気持ちを持つことを忘れずに、これからの人生を大切にしたい。





■ 集合写真

2年1組



2年2組





■ 記念品贈呈



■ 証明書贈呈

