

Olympic
Movement

<平成27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

神戸市立小部中学校



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2月17日 (水)
- 場 所 : 神戸市立小部中学校
- ク ラ ス : 2年2組 (38名)
- オリンピック : 中西 悠子 先生 (水泳・競泳)
- 授業の流れ : 運動の時間 (1時限)

1. 自己紹介～授業の目的確認



・自己紹介を交えながら授業の目的とホワイトボードに掲示したオリンピックバリュー（価値）の単語を紹介し、詳細については座学の時間で説明することを伝え準備体操に移る。

2. 準備体操



- ・体育館をジョギングした後、中西先生の掛け声(1-4を中西先生、5-8を生徒)にあわせて前屈、後屈、上体回し等、準備体操を実施。
- ・どの部位が伸びているか意識しながらストレッチした後、体幹部を鍛えるトレーニングを実施。
- ・続いて、手つなぎだるまさんが転んだ（中西先生がバスケットボールを手から離している間のみ前に進めること等がルール）を実施。

3. 主運動



・大縄全員跳びを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。

4. まとめ



・最初の作戦タイムではばらばらに話し合っていた班も、最後はまとまって意見を出し合っていたことが素晴らしく、成長があったことを伝える。



■ 授業のながれ： 座学の時間（2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決勝レースに臨む気持ちや当時の状況、ライバルやレース展開等について解説。メダルを獲得したことよりも、レース終了後に行われた表彰式の際、表彰台に上る時が一番気持ち良く、嬉しかったことを紹介した後、獲得した銅メダルを生徒に披露した。

② オリンピックの価値を伝える



- ・エクセレンス：毎日全力を出し切ることを心掛け、夢や目標を持つことが大切、苦手なことや短所を人並みに、長所を最大限活かすよう努力した。
- ・フレンドシップ：水泳を通して世界中に沢山の友達がいる。過去、1人で練習していた時期に水泳を嫌いになったこともあったが、改めて仲間と一緒に泳ぐ、何かに取り組む大切さに気づいた。
- ・リスペクト：水泳に出会うきっかけを作り、自宅から遠く離れたスイミングスクールに通わせてくれた両親に感謝している。また、時には驚くようなつらい練習内容もあったが、オリンピックに出場したいという目標があり、コーチを信頼していたからこそ頑張ることが出来た。



3. グループワーク

発問①：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。

発問②：自分がこれから実践できるオリンピックバリュー（価値）について考えてみる。

発表：「皆で協力し全力で取り組んだ」、「クラスのために出来ることをやる」等、様々な意見が発表された。



4. まとめ



- ・初めてのオリンピックではメダルに届かず、メダル獲得を目指して厳しい練習に耐え、続く2回目の大会では銅メダルを獲得。さらに上を目指し4年間努力し、3回目のオリンピック出場を果たしたが、結果はメダルに届かず5位に終わった。メダルを取れなかったショックで落ち込んでいる時、陸上競技の室伏広治選手から掛けられた言葉で心が救われた。
- ・夢や目標を持ち、それに向かって努力する大切さ、達成するために努力する過程を大事にして欲しい。



- 期 日 : 平成28年2月17日 (水)
- 場 所 : 神戸市立小部中学校
- ク ラ ス : 2年1組 (39名)、4組 (38名)
- オリンピック : 橘 雅子 先生 (水泳・シンクロナイズドスイミング)
- 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



- ・自己紹介を交えながら授業の目的とホワイトボードに掲示したオリンピックバリュー (価値) を紹介。
- ・シンクロナイズドスイミングについて幾つか質問した後、準備運動に入る。

2. 準備体操



- ・体育館をジョギングした後、橘先生の掛け声(1-4を橘先生、5-8を生徒)にあわせて屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし等、準備体操を実施。
- ・どの部位が伸びているか意識しながらストレッチした後、体幹部を鍛えるトレーニングを実施。

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。



・最後はクラス全員で一斉跳びを実施。作戦タイムを2分間設け、縄を回す人や並び順等を考える。練習時間を3分間設け、その間に1列から2列へ変更する等の工夫が見られた。再度、作戦タイムを設け、挑戦は1回のみと伝えていたが、生徒たちの熱意に押され、合計5回挑戦。

4. まとめ



・大縄跳びに取り組む姿勢（皆で相談していた、声が出ていた等）が3つのオリンピックバリュー（価値）に当てはまることを伝える。



■ 授業のながれ： 座学の時間（4時限・6時限）

1. 自己紹介（映像、写真 etc）と授業の目的を確認



・シンクロナイズドスイミングがについて2007年世界選手権大会時のチーム演技の映像を用いて紹介した後、競技にまつわる質問（頭髪に塗っているものは何か）やオリンピックで着用した水着を披露。

2. オリンピックの価値を伝える



- ・エクセレンス：後悔しないように人生で二度とないと思うくらいの努力を4年間続け、チームに必要だと言われるために自分に限界を作らずに努力した。これ以上は無理だと思ったところからさらに頑張ることで先が見えてくる。限界を作らず、挑戦することが大切である。
- ・フレンドシップ：つらい時ほど声が出て、お互いに頑張ろうと声を掛け合い、そこに団結力が生まれる。意見を出し合い、時には嫌なことも言い合い、さらに団結力を高める。1人での練習では気持ちが続かない時もあるが、仲間が頑張っているから私も頑張ろうという気持ちになり、やり遂げることが出来る。
- ・リスペクト：両親や友達に感謝することがあるかを問いかけ、普段の生活の中で多くの人に支えられおり、その人が居なくなったら自分は成り立たないということがある。皆が生活していく中で、どれだけの人が自分に関わってくれているか、支えてくれているかということ意識して欲しい。



3. グループワーク

発問①：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。

発問②：自分がこれから実践できるオリンピックバリュー（価値）について考えてみる。

発表：「一人ひとりが皆のために考えた」、「今から頑張れば何でも出来る」等、様々な意見が発表された。



4. まとめ



・何かしてもらった時にはありがとうという言葉をお忘れなくて欲しい。2020年の東京ではオリンピック出場を目指す人、応援する人、ボランティアスタッフとして大会を支える人等、オリンピックに出場する選手や関係者、そこに携わる人々がそこに辿り着くまでの過程を考え（想像）ながら見るとより楽しく、また、目の前で見る事が出来れば大きな刺激になると思う。是非、この機会にオリンピックを身近に感じ、自分の生活に役立てて欲しい。最後に橘先生から生徒に届けたい言葉として「感謝」の2文字が挙げられた。この言葉と正直な気持ちを持ち、人と接するようにしてもらいたい。

- 期 日 : 平成28年2月18日 (木)
- 場 所 : 神戸市立小部中学校
- ク ラ ス : 2年3組 (40名)、5組 (38名)
- オリンピック : 佐藤 光浩 先生 (陸上競技・短距離)
- 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



- ・自己紹介を交えながら授業の目的とホワイトボードに掲示したオリンピックバリュー (価値) を紹介し、陸上競技について質問する。
- ・何事にも全力で、笑顔で楽しんで、チームワークを意識して取り組むことを約束し、準備運動に入る。

2. 準備体操



- ・体育館をジョギングした後、佐藤先生の掛け声(1-4を佐藤先生、5-8を生徒)にあわせてジャンプ、前・後屈、屈伸、伸脚、馬跳び等、準備運動を実施。
- ・続いて、早く走るコツをアドバイスしながら走り方を練習する。



3. 主運動

・班対抗リレーを4回戦実施（1.普通に走る、2.二人三脚、3.ペアで目隠し、4.MIXリレー）。



4. まとめ



・運動の時間で取り組んだこと（全力、楽しむ、チームワーク）を踏まえて、身体を動かさない座学の時間でも同様のことを意識して欲しいと伝える。



■ 授業のながれ： 座学の時間（4時限・6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決勝レースに臨む気持ちや当時の状況、ライバルやレース展開等について解説した後、大会で使用するスパイクを披露し、最高のパフォーマンスを発揮するための創意工夫があることを紹介した。

2. オリンピックの価値を伝える



- ・エクセレンス：負けたレースをきっかけに練習を含め、競技だけではなく何事にも常に全力で取り組むことを心掛けている。
- ・フレンドシップ：代表選手強化合宿を通じて、多くの貴重な時間を共有したから仲間だからこそチームワークは抜群で、日本代表チームとして皆で頑張ろうという意識やまとまりがあった。チームの仲間、応援してくれる人、家族、先生のためにという想いが重なって、チームワークという形になり結果を残すことが出来た。
- ・リスペクト：友人が全国大会で2位という成績を収めたお陰で全国大会で1位になるという目標を身近に感じることが出来た。友人に全国で2位になるためにどのような努力をしたのか等を質問出来たことが上を目指すための近道となった。陸上競技を始め、オリンピックで4位という良い結果が得られたのも友人の存在があったからこそであり、仲間への感謝という気持ちを持つことが大切である。



3. グループワーク

発問：運動の時間でオリンピックバリュー（価値）と関係のある出来事があったかを考えてみる。

発表：「ペアになった仲間を信じた」、「他のチームが1位になった時に拍手した」等、様々な意見が発表された。



4. まとめ



- ・オリンピックバリュー（価値）はオリンピック人だけのものではなく、皆にも当てはまる。大切なことは目標に向かって努力する過程であり、日常生活の中で3つの要素を考えながら、色々なものに挑戦することで人は大きく成長出来る。陸上競技を通じて、その一瞬を大切にすることや有難みを学んだ。
- ・時間は誰にでも平等に与えられており、与えられた同じ時間の中で、何事にも一生懸命、全力で取り組んで欲しい。人は何かのきっかけで大きく変わるが、そのきっかけを作るのは自分自身である。自らスタートラインに立って色々なことに挑戦してもらいたい。
- ・限界を感じたところから目標を見失わずに自分自身に限界を作らず、もう少しだけ努力して欲しい。人より多くの経験を重ねることで人は成長することが出来る。自分が全力を出した経験が自分の力になることを忘れずに、これからの中学校生活を送って欲しい。



■ 集 合 写 真

2年2組 (中西 悠子 先生)



2年1組 (橘 雅子 先生)





■ 集 合 写 真

2年4組 (橘 雅子 先生)



2年3組 (佐藤 光浩 先生)





■ 集合写真

2年5組 (佐藤 光浩 先生)



■ 記念品贈呈



■ 証明書贈呈

