

<平成30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

東京都 板橋区立上板橋第一中学校







平成21年4月の学習指導要領の改訂以来、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ています。その中で、中学校3年生の保健体育の「体育理論」の学習内容には、「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」とオリンピックの意義が明示されています。そこで、JOCでは、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、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できない感動が生まれることを期待しております。

「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）及びオリンピック精神の教育的価値等を伝えます。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に学習してもらうこともねらいとしております。

また、「スポーツ基本法」の前文の一部には、「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」で学習することで、この基本法に記された精神や態度が日常生活の中で具現化され、生涯にわたってスポーツに親しむことができるようになることを願っています。



- 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）  
※派遣オリンピアンはJOC側にて選定
- 期 間** : 平成30年4月～平成31年3月 ※原則、平日開催
- 実施校数** : 60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



※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：平成30年12月14日（金）

■ク ラ ス：2年1組（28名）

■オリンピアン：澤野 大地 先生（陸上競技）【出場オリンピック／アテネ大会、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、運動と座学の2時間を通して「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の3つのオリンピックバリューを皆に伝えていきたいと授業の目的を確認。運動の時間はスポーツの基本である「走ること」を中心に進めていきたいと伝え、準備体操に移る。
- ・準備体操では数鬼ごっこを実施。

## 2. 準備体操



## 3. 主運動



- ・体の中心線＝体幹を意識しながら、陸上トレーニングを実施。速く走るためのコツを伝える。
- ・学んだ走り方を活かして4班対抗リレーを実施。



## 4. まとめ



- ・走ることは運動の基本であり、どんなスポーツにも応用できる。筋肉をどのように動かすかは脳が指令するので、頭で動き方を考えて整理することが大切だと話し、目標の選手等がいる場合はどうすれば自分もその動きができるのかを頭で考えなければいけないので、今後も意識して取り組んでほしいと伝える。座学の時間はオリンピックバリューについて詳しく話すと予告し、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



- ・アテネ大会、北京大会、リオデジャネイロ大会の3大会に出場した経験を踏まえ、オリンピズムやオリンピックバリューについて紹介すると授業の目的を確認。スライドで写真を見せながら、オリンピックを目指した過程や、選手村の様子等を紹介。
- ・澤野先生にとってのオリンピックバリューについて説明。

2. オリンピックの価値を伝える



3. グループワーク



- 発問：自分の夢や目標を実現させるためにどのようなことをしたら良いか、またどのようなことができるか考えてみよう。
- 発表：目標を達成するために研究する、目の前のことに積極的に取り組む、最後まであきらめない(エクセレンス)、人間関係を大切にする、友情、関わりを大切にする(フレンドシップ)、周囲の人を大事にする、アドバイスをもらう(リスペクト)等の意見が挙げられた。

4. まとめ



- ・オリンピックバリューは皆の身近にもあり、夢を持つことで1日1日を充実して過ごすことができる。皆も自分の持っている夢や目標に向かって頑張ってもらいたい。自分の好きなことを決めたら、そこに一生懸命力を注いでほしい。これから先の人生でたくさんの人と出会うと思うが、その縁が皆の生きる力になり、自分の人生を変えるような大きな何かにつながるかもしれないと伝え、授業終了。

# 実施内容

■期 日：平成30年12月14日（金）

■ク ラ ス：2年2組（27名）、2年3組（28名）

■オリンピアン：田島 寧子 先生（水泳・競泳）【出場オリンピック／シドニー大会】



■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、オリンピックバリューについて座学の時間に詳しく説明するので、運動の時間は皆で協力し合いながら楽しく体を動かそうと伝え、準備体操に移る。

## 2. 準備体操



## 3. 主運動



・ヘリウムリング（フラフープ運び）を全3回実施。班全員で輪になって利き手の人差し指の第一関節の上にフラフープを乗せ、10m程先の三角コーンでUターンをして戻るまでのタイムを競う。誰かの指が離れてしまったり、フラフープを落としてしまった場合は、その場で全員スクワットジャンプ3回。各回終了後に作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫点を話し合う。

## 4. まとめ



・回を重ねる毎にタイムを短縮できたように、皆で集まって知恵を出し合い多様な意見が出るため、それらを取り込んだ上でどうすべきかをしっかりと考えること、皆で協力しながら取り組むことの2点がスポーツにとっては重要であると伝える。  
・座学の授業ではオリンピックバリューについて詳しく話すと予告。作戦タイムでの話し合いの内容等、運動の時間の取り組みを振り返りながら座学の授業を進めていくので、運動の時間のことを忘れずに教室に戻ろうと伝えて、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



- ・「オリンピックとは何か」「どのように参加すればいいのか」等の疑問を解決し、自分の言葉で説明できるようにしてほしいと授業の目的を確認。
- ・田島先生にとってのオリンピックバリューについて、「エクセレンス＝卓越、一生懸命頑張る、ベストを尽くす」、「フレンドシップ＝友情、お互いを理解する、チームワーク」、「リスペクト＝敬意／尊重、感謝」と説明。

3. グループワーク



- 発問：普段の生活の中でオリンピックバリューを感じることできた体験を書き出してみよう。
- 発表：1番になるために練習内容を振り返る、勝つために全員の知識をしぼり出す(エクセレンス)、運動会でチームを応援する時、運動の時間で他チームが遅れた時の応援、失敗した人を責めない(フレンドシップ)、空手の試合で相手に敬意を込めて礼をする時、声を掛け合う、励まし合う(リスペクト)等の意見が挙げられた。

4. まとめ



- ・オリンピックに参加するには「出場する」「観戦する」「支える」という3つの方法がある。東京2020大会では海外から選手や観光客が多く訪れるため、積極的に助けてあげてほしい。ボランティア等もさまざまなところで募集されており、皆にできることはたくさんあるので、どのような形でも良いからオリンピックに参加してほしいと伝え、授業終了。