

<2021年度 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 —

栃木県 鹿沼市立東中学校

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、その榮譽を自覚し、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。

- 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
- 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： 2021年4月～2022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。



※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 / 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
(作戦タイム等を受け、
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き「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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月10日(水)

■ **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



- ・自己紹介の後、オリンピックバリュー(価値)について、エクセレンス:「挑戦する」「頑張る」、フレンドシップ:「友達のことを考える」「周りを見る」、リスペクト:「尊重する」「ルールを守る」等であり、3つの価値を意識して頑張ってほしいと伝え、準備運動に移る。
- ・準備運動はストレッチを行った後、2人組になり10秒間で、一人はジャンプでラインを越え、もう一人はジャンプの数を数える、「ラインジャンプ」を実施。

○ 主運動 等



- ・主運動では立ち幅跳び hurdle を実施(全3回)。班毎に1人目がスタートラインから両足を揃えて跳び、着地点にマーカーを置く。2番目以降はそのマーカーから跳び、最後の生徒が跳んだ場所までの距離を班で競う。
- ・途中で作戦タイムを設け、距離を伸ばす方法や、制限時間内で早く終了する方法を話し合う。



- ・3回目終了後、結果発表。距離の順位だけではなく、制限時間内に競技を終えることができた班を紹介し、拍手を贈る。時間を守ることはルールを守ること。また、距離を測るメジャーの数が少なかったため、各班協力し合いながら行ったことも素晴らしく、すべてオリンピックバリューに繋がる。座学の時間は運動の時間を振り返り、オリンピックバリューについて詳しく話すと伝え、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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月10日(水)

■ **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



- ・現役時代の競技映像を見ながら自己紹介をした後、オリンピックの歴史や、オリンピックシンボルに使われている6色で世界の国旗が描ける等説明。
- ・「より速く、より高く、より強く」と言う言葉を紹介し、他人と比べるのではなく、昨日より今日、今日より明日というように、この言葉は自分自身に対する言葉であると話す。
- ・自身の経験談がオリンピックバリューに繋がる。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、皆にも繋がると話し、グループワークに移る。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動や座学の時間や、普段の生活の中で感じたことが、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。

- 発表：エクセレンス：「テスト勉強を頑張る」「部活動で大会に向けて練習を全力で取り組む」「努力する」「挨拶をしっかりする」等
 フレンドシップ：「部活でお互いを高め合う」「仲間同士で教え合い、コミュニケーションをとる」「テスト勉強を教え合う」等
 リスペクト：「校則を守る」「時間を守る」「授業で勉強を教えてくれる」等



- ・皆は夢に向かって頑張る時期があり、また夢に向かう時の近道はないと思うと話す。自分の進みたい道が2つ、3つあっても良い。夢に向かって進む為にはどうすれば良いのかを考えながら、色々な努力をしてほしい。頑張って生活していく中で、オリンピックバリューと組み合わせると、より人生が豊かになると伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル)【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】

■ **期 日**：2021年11月10日(水)

■ **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



・自己紹介の後、オリンピックバリューのエクセレンス：「ベストを尽くす」「一生懸命やる」、フレンドシップ：「友達を思いやる」「仲良くする」、リスペクト：「尊重/敬意」「思いやる気持ち」と説明し、運動の時間は、体を動かしながら皆で考え、お互いを尊重して思いやりを持ちながら実施してほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動では、じゃんけん勝ち抜けとラダートレーニングを実施。
 ・じゃんけん勝ち抜けでは、4ヶ所にコーンを置き、それぞれの場所でじゃんけんをして、勝ったら次のコーンに進む。40秒間で最後のコーンにたどり着く人数を如何に多くするかを皆で考えながら2回実施。
 ・ラダートレーニングでは、オリンピックバリューの、エクセレンス：「ベストを尽くすこと」を意識しようと伝える。



・主運動では、8の字跳びを実施(全2回)。6つの班に分かれ、40秒間で跳んだ回数を競う。1回目と2回目の間に作戦タイムを設け、より多く跳ぶためにはどうしたら良いかを話し合う。
 ・結果を発表後、全力でたくさん跳んだことは、オリンピックバリューの「エクセレンス」、使った縄を次に使う人が使いやすいようにきれいに整頓して片づけてくれたことは、「リスペクト」「フレンドシップ」に繋がる。次の座学の時間では、オリンピックバリューについて詳しく話すと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル) 【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】

■ **期 日**：2021年11月10日(水)

■ **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



- ・オリンピックシンボルについて、6色を使って世界の国旗が描ける、5つの輪は平和を祈る5大陸(全世界)の祭典であることを説明。
- ・競技の説明と自己紹介をした後、日本のオリンピックの歴史を伝え、運動の時間に話した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と授業の目的を確認。

○個人ワーク 等



- ・中学時代、身長が低かったことでバスケットボールを続けることをあきらめたが、その後ハンドボールを始め、インターハイで優勝した経験もある。成功ばかりではなく、受験の失敗や、仲間とうまく付き合えなかったこと等、悩んだこともあった。オリンピックに出場する目標を持つてからは、小さな目標からコツコツ努力してきたと伝える。
- ・発問：オリンピック開催の多い国はどここの国が当てよう。
- ・正解：1位「アメリカ」、2位「フランス」、3位「日本」、4位「イギリス」と答え合わせし、日本はオリンピックに対して思い入れが強い国であると話す。



- ・運動の時間を振り返り、皆がベストを尽くして跳んだり、友達と話し合いながら良い方法を考え、次の人が使い易いように縄跳びを片付けたり、すべてがオリンピックバリューに繋がっていた。
- ・引退後、40歳で国家試験に挑戦し、資格を取得したと話し、失敗することを恐れずに、夢に向かって諦めないでやるのが大事。年齢や性別に関わらず、叶えたい夢は口に出して実現してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル) 【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】

■ **期 日**： 2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス**： 2年3組 / 運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



- ・自己紹介の後、東京2020大会をテレビで見たかを尋ねる。オリンピックバリューとは、エクセレンス：「卓越」「一生懸命」「ベストを尽くす」、フレンドシップ：「友情」「仲間」、リスペクト：「感謝の気持ち」「ルール・規則を守る」等であり、運動の時間で意識してほしいと伝え、準備運動に移る。
- ・準備運動ではじゃんけん勝ち抜け、ラダートレーニングを実施。

○主運動 等



- ・主運動では8の字跳びを実施(全3回)。各班に分かれ、40秒間で何回跳べたかを競う。ルールは引っかけた数から続けて数える。
- ・「ベストを尽くす」「仲間を思いやる」「感謝する」「ルールを守る」を意識してほしいと話し、途中作戦タイムを設け、皆でどうすれば回数を伸ばせるか話し合いを実施。



- ・結果発表の際、他チームに対しても拍手を送っていた姿を称え、縄跳びは良いトレーニングでオリンピック選手も実践していると伝える。
- ・最初から全力で取り組み、最後の片付けまできちんと実践してくれたことは、オリンピックバリューに結び付く。運動の時間で感じたことを、次の座学の時間で詳しく話すので忘れないでほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル) 【出場オリンピック／ソルトレークシティ大会、トリノ大会】

■ **期 日**： 2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス**： 2年3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



- ・オリンピックシンボルの5つの輪を見てどんなことを想像するかを尋ね、「団結」「情熱」「大陸」「国旗」等の意見が出た。使用されている6色で全世界の国旗を描くことができると話し、オリンピックには全世界がスポーツと芸術で平和になろうという意味が込められていると話す。
- ・映像を見ながら自己紹介を行った後、今まで成功ばかりではなく、失敗や悩んだこともたくさんあった。オリンピックを目指すきっかけを話し、すべてがオリンピックバリューに当てはまると伝え、個人ワークに移る。

○個人ワーク 等



- 発問：①夢や目標を書き出そう。②多様性とは何か考えよう。
- 発表：①「足を速くする」「頭を良くする」「身長を伸ばす」「部活で全国大会に出場する」等
 ②「個人個人が持っている力」「性別に関係なくお互いに支え合うこと」「何事も多様できること」「自分だけの考えだけでなく、他の人の意見や考えを取り入れること」等



- ・運動の時間を振り返り、皆の全力で取り組む姿勢や、友達と協力し合う姿は、オリンピックバリューに繋がる。
- ・40歳で国家試験に挑戦し資格を取得した。何事にもとにかく挑戦して、たくさん失敗して自分のものにする事、そしてオリンピックバリューを自分の生活に生かしてもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル) 【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】

■ **期 日**：2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス**：2年4組 / 運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



- ・自己紹介の後、オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「ベストを尽くす」「一生懸命やる」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意」「感謝する」等であると説明。3つのバリューを運動の時間で意識して皆で協力してほしいと伝え、準備体操に移る。
- ・ストレッチを実施後、じゃんけん勝ち抜け、ラダートレーニングを実施。

○主運動 等



- ・ラダートレーニングでは、一步一步全力で集中して取り組み、自分と向き合ってほしいと話す。
- ・主運動では8の字跳びを実施(全3回)。班に分かれ、40秒間で多く跳んだ班の勝ち。途中、作戦タイムを設け、どんな作戦を立てたかを尋ねると、休憩を取ったと答える班もあり、それも良い作戦だと伝える。



- ・結果発表後、順位を競うことが全てではなく、オリンピックバリューのベストを尽くす、一生懸命取り組む、仲間を思いやり感謝することができたかを尋ねる。結果を聞いて皆がお互いに拍手をしていたこと、声を掛け合ったり、回数を増やすために班で工夫していたことは、オリンピックバリューに繋がること話す。次の座学の時間は、オリンピックの経験談を話しながら、オリンピックバリューについて詳しく説明すると伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 畑中 みゆき 先生 (スキー／フリースタイル) 【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】

■ **期 日**： 2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス**： 2年4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



- ・オリンピックシンボルの5つの輪の色で全世界の国旗が描けること、近代オリンピックの創設者であるピエール・ド・クーベルタンや日本がオリンピックに参加できるよう活動した嘉納治五郎氏についても説明。
- ・映像を使用して自己紹介を行った後、オリンピックに出場するまでには、スキー以外に様々なスポーツを経験し、怪我や挫折に悩まされたが、諦めずにやってきたから出場できた。すべてはオリンピックバリューに繋がると話し、個人ワークに移る。

○個人ワーク等



- 発問：①夢や目標を書き出そう ②多様性とは何かを考えよう
 発表：①「ゲームのプログラマー」「保育士」「理学療法士」「弁護士」「1日1回誰かに優しくすること」等
 ②「性別や国籍に左右されないでそれぞれ個性を生かせること」「全ての人の中にある色々な個性のこと」等



- ・自分で決めた目標を声に出すことでそれが力になる。小さな目標でもコツコツ努力してほしい。40歳で国家試験に挑戦しようと決めて、諦めずに頑張ったから資格が取れ、自身にも繋がった。自分ひとりの力ではなく、周りの人に助けられ支えられたからできた。すべてはオリンピックバリューに繋がる。皆も夢を叶えるために、何事も諦めないで何度でもやり続けてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：千田 健太 先生 (フェンシング)【出場オリンピック／北京大会、ロンドン大会】

■期 日：2021年11月12日(金)

■ク ラ ス：2年5組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- ・フェンシングでオリンピックに出場したと自己紹介をする。3つのオリンピックバリューについて、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」は皆の日常でも感じることができる。今日の運動と座学の授業を通して皆で考えていこうと、授業の目的を確認。
- ・皆の前で、相手の体に付いている風船を割るフェンシングのデモンストレーションを披露。その後準備体操に移る。
- ・ストレッチの後、じゃんけん勝ち抜けを実施(全2回)。

○主運動等



- ・フェンシングの基本動作(マルシェとロンペ)を練習、その後主運動に移る。
- ・主運動はフェンシングの動きを取り入れた3つのリレーを実施。①新聞紙リレー(全2回)は、1人1枚新聞紙を持ち片方の手を伸ばし、前進(マルシェ)で進み戻る際は後ろ向き(ロンペ)で戻る。②新聞ボール運びリレー(全3回)は、2人1組で広げてた新聞紙を持ち、その上にボールを載せて運ぶ。1人はマルシェ、1人はロンペで運び、折り返し地点から戻る際は、動きを交代する。③頭の上にマーカーを載せ落とさないように、マルシェ、ロンペで走る(1回)。



- ・運動の時間を振り返り、皆が一生懸命取り組み、仲間を思い合って協力していたことは、授業の最初に伝えたオリンピックバリューを感じてくれていたからだと思う。座学の時間では、更に深くオリンピックバリューについて考え、運動の時間に感じたことの意味が一層明確になる。改めて気付くこともあるので更に理解を深めてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：千田 健太 先生 (フェンシング)【出場オリンピック／北京大会、ロンドン大会】

■期 日：2021年11月12日(金)

■ク ラ ス：2年5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



- ・自己紹介の後、オリンピックシンボルについて、5つの大陸が繋がっていること、それはつまり「世界は一つである」ということを表していると話す。
- ・運動の時間に触れた3つのオリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「尊敬」の意味があり、フェンシングは「礼に始まり礼に終わる」競技だと話し、すべてはオリンピックバリューに繋がる。そして普段の生活の中にもオリンピックバリューがあるので、皆で考えようと伝え、グループワークに移る。

○個人ワーク～グループワーク 等



- 発問：普段の生活からオリンピックバリューをどのように活かせるか、意識して取り組みたいことを考えよう。
- 発表：エクセレンス：「部活動には全力で取り組みベストを尽くす」「嫌いな練習や自主練も頑張る」等
- フレンドシップ：「励まし合って練習する」「相手を嫌な気持ちにさせない」「学校行事を皆で協力する」「給食でチームワークを発揮する」等
- リスペクト：「試合相手や審判、親にもしっかりと挨拶をして感謝する」「フェアプレー精神を持つ」等



- ・運動、座学の時間を通して3つのオリンピックバリューについて、しっかりと皆に考えてもらうことができた。これからも学校生活や家庭生活、その他様々な場面でオリンピックバリューを思い出してほしい。オリンピックバリューは皆の身近に沢山あるということを忘れないでほしい。今日学んだことを頭の片隅に置いて、これからも過ごしてもらえたら嬉しいと伝え、授業終了。

■オリンピック：千田 健太 先生 (フェンシング)【出場オリンピック／北京大会、ロンドン大会】

■期 日：2021年11月12日(金)

■ク ラ ス：2年6組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- ・フェンシングでオリンピックに出場したと自己紹介をする。3つのオリンピックバリューについて、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」は皆の日常でも感じることができる。今日の運動と座学の授業を通して皆で考えていこうと、授業の目的を確認。
- ・皆の前で、相手の体に付いた風船を割る、フェンシングのデモンストレーションを披露。その後準備体操に移る。
- ・ストレッチの後、じゃんけん勝ち抜けを実施(全2回)。

○主運動 等



- ・フェンシングの基本ポーズをとり、前進(マルシェ)、後進(ロンペ)を練習。フェンシングの掛け声はフランス語だと説明。
- ・主運動はフェンシングの動きを取り入れた3つのリレーを実施。①新聞紙リレー(全2回)は、1人1枚新聞紙を持ち片方の手を伸ばし、前進(マルシェ)で進み戻る際は後ろ向き(ロンペ)で戻る。②新聞ボール運びリレー(全3回)は、2人1組で広げてた新聞紙を持ち、その上にボールを載せて運ぶ。1人はマルシェ、1人はロンペで運び、折り返し地点から戻る際は、動きを交代する。③頭の上にマーカーを載せ落とさないように、マルシェ、ロンペで走る(1回)。



- ・授業の最初に触れた、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、次の座学の授業で詳しく説明する。皆が運動の時間に一生懸命取り組んだことや、作戦タイムで話し合ったこと等、思い出しながら進めて行くと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 千田 健太 先生 (フェンシング) 【出場オリンピック / 北京大会、ロンドン大会】

■ **期 日** : 2021年11月12日(金)

■ **ク ラ ス** : 2年6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



・自己紹介の後、オリンピックシンボルについて、5つの大陸が繋がっていること、それはつまり「世界は一つである」ということを表していると話す。
 ・運動の時間に触れた3つのオリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「尊敬」の意味があり、フェンシングは「礼に始まり礼に終わる」競技だと話し、すべてはオリンピックバリューに繋がる。そして普段の生活の中にもオリンピックバリューがあるので、皆で考えようと伝え、グループワークに移る。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：普段の生活でオリンピックバリューをどのように活かせるか、意識したいことを考えよう。
 発表：エクセレンス：「勉強や部活動で積極的になる」「何に対しても全力でやる」「壁にぶつかっても立ち向かう」「努力をやめない」等
 フレンドシップ：「普段から相手の言うことを理解して思いやりの気持ちを持つ」「皆でまとまって、目標に対して全力で取り組む」等
 リスペクト：「相手の良いところを見つける」「感謝の気持ちを大切に」「尊敬する人を見習う」「ライバルへ拍手を送る」等



・運動と座学の授業を通じて、皆がオリンピックバリューをしっかり理解してくれて嬉しい。これからの学校生活やこの先の人生の中で、オリンピックバリューを時々思い出し、意識しながら頑張ってもらえると嬉しいと話し、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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス** : 2年7組 / 運動の時間

○自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



・自己紹介の後、オリンピックバリューのエクセレンス：「努力する」、フレンドシップ：「周りをよく見る」「助け合う」、リスペクト：「ルールを守る」、この3つの言葉の意味を、運動の時間を通して皆で意識しながらからだを動かしてほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動は、2人組になり10秒間で、一人はジャンプでラインを越え、もう一人はジャンプの数を数える、「ラインジャンプ」を実施
 ・主運動では、立ち幅跳びびルーを実施(全3回)。班毎に1人目がスタートラインから両足を揃えて跳び、着地点にマーカを置く。2番目以降はそのマーカから跳び、最後の生徒が跳んだ場所までの距離を競う。スタートラインを守ること、記録を伸ばせるよう頑張ること等、オリンピックバリューを意識するように伝え、また距離が伸びないときは、体を大きく使って跳ぶことをアドバイスする。



・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識できたかを尋ねる。皆全力を出していた、また、どうやって跳べばいいのか分からない友達に教える等助け合いながらできていた。尻もちをついたことを正直に言ってくれたことも素晴らしいと話す。次の座学の時間では、運動の時間で感じたことや、学んだこと、また先生の経験談を話すと伝え、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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月11日(木)

■ **ク ラ ス** : 2年7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



・映像を見ながら自己紹介後、近代オリンピックの始まりについて触れ、オリンピックシンボルについては5つの輪の色で世界の国旗が描けると説明。
 ・オリンピックバリューについて、エッセンス：「全力で取り組む」「諦めない」「平常心」、フレンドシップ：「ライバルと友達同士」、リスペクト：「良し悪しの結果でも、自分も相手も結果を受け入れること」だと話し、映像に出ていた選手は現役時代ずっとライバルであり、今でも付き合いの良い友達だと話し、グループワークに移る。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動や座学の時間、普段の生活から感じたことが、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。
 発表：エッセンス：「テスト勉強を頑張る」部活動で大会に向けて練習を全力で取り組む」「努力する」「挨拶をしっかりする」等
 フレンドシップ：「部活でお互いを高め合う」「仲間同士で教え合い、コミュニケーションをとる」「テスト勉強を教え合う」等
 リスペクト：「校則を守る」「時間を守る」「授業で勉強を教えてくれる」等



・東京2020大会は終わったが、これからもオリンピックを忘れないでほしい。スポーツは選手にならなくても、選手を支える仕事や、スポーツに関わる仕事、例えば大会のボランティア、医者、ウェアや衣装を作る人等、色々な仕事や役割があるので、興味を持ってほしい。これからもオリンピックバリューを意識しながら、学校生活も楽しく前向きに過ごしてほしいと伝え、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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月10日(水)

■ **ク ラ ス** : 2年8組 / 運動の時間

○ 自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



- ・自己紹介の後、これからの2時間は、オリンピックバリューを学び、自分の生活の中にどのくらいオリンピックバリューがあるかを知ってほしいと、授業の目的を伝え、エクセレンス：「挑戦する」、フレンドシップ：「友情のことを考える」、リスペクト：「ルールを守ること」を頑張ってほしいと話し、準備体操に移る。
- ・準備運動では10秒間にラインを何回越えられるを競い、ペアでお互いが数を数える。

○ 主運動 等



- ・主運動では、立幅跳びリレーを実施(全3回)。ポイントは前に跳ぶ、膝を曲げる、腕を前後に振ること伝え、着地の際に頭をぶつけないように注意するように伝える。
- ・途中、作戦タイム(3分)を設け、記録を伸ばすにはどうすれば良いか、制限時間内に終了するにはどうしたら良いかを話し合う。計測するメジャーの数が少なかったが、皆協力し合いながら、スムーズにできた話す。



- ・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識できたかを尋ね、記録を伸ばそうとして失敗してしまったことは「エクセレンス」、失敗してしまった友達を馬鹿にしなかったことは「フレンドシップ」、ルールを守ったことは「リスペクト」だと話す。すべてオリンピックバリューに繋がっている。座学の時間では経験談を話し、オリンピックバリューについて考えていくと伝え、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 / シドニー大会】

■ **期 日** : 2021年11月10日(水)

■ **ク ラ ス** : 2年8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



- ・映像を見ながら自己紹介後、近代オリンピックの始まりについて触れ、オリンピックシンボルについては5つの輪の色で世界の国旗が描けると説明。
- ・オリンピックバリューについて、エッセンス：「全力で取り組む」「諦めない」「平常心」、フレンドシップ：「ライバルと友達同士」、リスペクト：「良い悪いの結果でも、自分も相手も結果を受け入れること」だと話し、映像に出ていた選手は現役時代ずっとライバルであり、今でも付き合いの良い友達だと話し、グループワークに移る。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問：運動や座学の時間、普段の生活から感じたことが、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。
- 発表：エッセンス：「何事にも挑戦する」「苦しい事にも挑戦する」「ペットボトルのキャップを頑張って集めた」「一生懸命勉強に取り組む」等
- フレンドシップ：「負けても仲間を責めない」「お互いが挨拶をする」「助け合いと認め合い」等
- リスペクト：「負けても応援する」「学校のルールを守る」「目上の人への礼儀」等



- ・東京2020大会は終わったが、次は北京の冬季オリンピック、パリの夏季オリンピックと続いていく。オリンピックは選手だけのものではなく、オリンピックに関することはいくらでもできる。皆もオリンピックバリューを忘れずに、これからの日常でも意識しながら生活してほしい。学校生活がより豊かになるように頑張って取り組んでほしいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

