



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

群馬県 高崎市立寺尾中学校



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：岡本 依子 先生 (テコンドー)

【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】

■期 日：2023年12月6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



・2000年のシドニー大会、2004年のアテネ大会、そして2008年の北京大会の3大会に、テコンドー競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は体を動かしながら、オリンピックを感じてほしい。準備運動はテコンドー競技に大切な平衡感覚を養うために全身を動かすコーディネーショントレーニングを実施。Sの字、くの字、ラディアンという3つの動きを覚え、音楽のリズムに合わせて動く。テコンドー競技は韓国が発祥のため、韓国語の競技用語も紹介。

○主運動等



・主運動は「ボール送りリレー」を実施(全5回)。3チームに分かれ全員でバスケットボールを送りながら折り返してゴールする速さを競う。班毎に1列に並び全員が一度はボールに触ること、折り返しのコーンにボールをタッチすること、全員が座ったらゴールとするこの3つのルールを伝える。1回目は練習、2回～4回目は1チームずつ実施。5回目は3チームが同時にスタートしてタイムを競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を各チームで話し合う。



・運動の時間を振り返り、各チーム共に記録を更新したことは素晴らしい。皆が一丸となって取り組んだことはエクセレンス、作戦タイムで話し合い協力したことはフレンドシップ、チームの仲間を信頼して取り組んだことはリスペクトであり、オリンピックバリューに結びつく。座学の時間は、オリンピックバリューが皆の身近にあることを更に感じて貰うために一緒に考えていく時間にしたいと伝え、授業終了。

- オリンピック：岡本 依子 先生 (テコンドー)  
【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2023年12月6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



・テコンドー競技が、初めて正式種目となったシドニー2000大会、その後アテネ2004大会、3回目の出場は北京2008大会だと自己紹介。シドニー大会では日本人初のメダルを獲得し、現在もテコンドー競技の日本人メダリストはいない。アメリカ留学時に、テコンドー競技と出会ったことがきっかけで世界チャンピオンを目指し練習を重ねた。夢を持つだけでなく、自分ならできると信じて努力をすることで、夢を叶えることができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書いてみよう。(どんな行動を取り、どんな気持ちや思いで取り組んだか。)  
発表：エクセレンス：「自分の力を出し切る」「ベスト記録を出すという思い」「作戦を練る」「諦めず一生懸命取り組む」等  
フレンドシップ：「相手を思いやる」「声掛けや応援で励まし合う」「お互いに理解を深めながら取り組んだ」等  
リスペクト：「全力で楽しむこと」「相手チームへの拍手」「説明をしっかりと聞く」「共に戦った仲間へ感謝」等



・座学の時間を振り返り、今日初めて聞いたであろうオリンピックバリューについて、グループワークの発表では、1人1人が真剣に考え意見を交換している様子はとても素晴らしく、よく理解できていると思う。オリンピックバリューは皆の身近にあり、日々の生活の中で意識しながら何事にも取り組むことで皆の人生を豊かにする。ぜひ皆の周りの人にも今日学んだオリンピックバリューを伝えてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：岡本 依子 先生 (テコンドー)  
【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2023年12月6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



・テコンドー競技で3大会連続でオリンピックに出場したと自己紹介。オリンピックは、メダル獲得や勝ち負けのイメージが強いと思うが、今日の2時間を通してオリンピックバリューについて学んでほしい。準備運動は2人組でストレッチ等を行った後、全身を使うコーディネーショントレーニングを実施。リズムに合わせて体を動かすことで神経の伝達が良くなり、脳への刺激や平衡感覚等が向上すると説明。

○主運動 等



・主運動は「ボール送りリレー」を実施(全4回)。3チームに分かれ全員でバスケットボールを送りながら折り返してゴールする速さを競う。班毎に1列に並び全員が一度はボールに触ること、折り返しのコーンにボールをタッチすること、全員が座ったらゴールとするルールに加え、ボールを遠くに投げても良いルールを追加。1回目は練習、2回目以降を本番としタイムを競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を各チームで話し合う。



・運動の時間を振り返り、各チームが一生懸命にチームワーク良く、正々堂々と取り組む様子は、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自身がオリンピックに出場したことで学んだオリンピックバリューについて話し、運動の時間を思い出しながら皆にとってのオリンピックバリューに置き換えて更に理解を深めてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：岡本 依子 先生 (テコンドー)  
【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2023年12月6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



・スライドを見ながら、テコンドー競技で3大会に出場したと自己紹介。当時の大会では使用していなかったが、現在は電子防具を着用し有効判定をする。シドニー大会では、イギリス選手と対戦し6対5の僅差で勝利し銅メダルを獲得した。オリンピックを通して学んだことは、自分の可能性を信じ頑張ることの大切さ。お互いの努力を理解することで生まれる友情。ルールを守ることや支えてくれる人への感謝であり、それがオリンピックバリューだと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書いてみよう。(どんな行動を取り、どんな気持ちや思いで取り組んだか。)

発表：エクセレンス：「記録を更新するため全力で取り組んだ」「楽しみながら取り組んだ」「作戦を立てそれを実行した」等  
 フレンドシップ：「話し合いに全員が参加した」「怪我をしている友達も参加できる方法を考えた」「苦手な部分をカバー」等  
 リスペクト：「仲間を尊重した」「ルールを守った」「今日の貴重な経験に感謝」「上手くできたところを褒め合った」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでは皆がオリンピックバリューについて真剣に考え、理解を深めてくれたことに驚いた。自身も考えつかなかったような意見が沢山ありとても素晴らしい。オリンピックバリューは、オリンピック選手だけが持っているものではなく、皆の日常の中にも存在している。普段からオリンピックバリューを大切することで、今後の学校生活がより豊かになるので、ぜひこれからも忘れずにいてほしいと伝え、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

