



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

山梨県 富士吉田市立下吉田中学校



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。

令和4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： 2022年4月～2023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** : 小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート) 【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■ **期 日** : 2022年7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



・バンクーバー2010冬季大会にスケート/フィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「次に向けて努力すること」「昨日よりも今日、今日よりも明日」「頑張るより良い日にする」、フレンドシップ：「友情」「仲間」「互いに仲良くすること」、リスペクト：「敬意/尊重」「互いに思いやりを持つ」と説明し、運動の授業ではオリンピックバリューを意識し、互いに称え合ったり、意見を出し合う等コミュニケーションを取りながら取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操として、スキップやサイドステップ等、現役時のウォームアップを実施後、準備運動として「新聞じゃんけんバランス」を実施(全2回)。
 ・主運動として「ボール渡しリレー」を実施(全2回)。班対抗として、スタート地点から、折り返し地点を回りゴールするまでに全員がボールを触る。全員が必ず折り返し地点を回り、ボールを所持している人はその場から動くことができない等として実施。



・運動の時間を振り返り、体を動かすだけではなく頭を使うことも「エクセレンス」であり、1回目より2回目をより良い結果にするため、班毎に様々な意見を出し合っていたことを称え、ルールは守るだけではなく、読み解く力も重要であり、ルールを理解することも「リスペクト」であると説明。座学の時間では、運動の時間に意識したオリンピックバリューの3つの価値について、さらに詳しく掘り下げていきたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート)【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2022年7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



- ・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識しルールをよく考え、意見を出し合いながら取り組んでいたことを改めて称え、オリンピックバリューは身近に存在することを自身の経験を踏まえて伝えていきたいと授業の目的を確認。
- ・オリンピックシンボルに込められた2つの意味、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンについて説明した後、バンクーバー2010冬季大会に出場した際のショートプログラムの映像を見ながら、オリンピックバリューの3つの価値について伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



- 個人ワーク発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう
 グループワーク発問：オリンピックバリューについて、体育祭もしくは文化祭で、どのように活かすか考えよう
 発表：エクセレンス：「体育祭で一生懸命競技に取り組む」「練習を無駄にしない」「諦めず最後までやり切る」等
 フレンドシップ：「仲間で支え合い、不明なことはお互いに教え合う」「皆で協力し連携する」「練習で交流を深め、お互いの特性を理解し合う」等
 リスペクト：「ルールを守り一人一人が全力で取り組む」「フェアプレーを心掛ける」「先生や実行委員へ感謝する」等



- ・オリンピックに出場している選手は特別で遠い存在というイメージを持っているかもしれないが、普段、皆が生活の中で感じていること、取り組んでいることと変わらない。オリンピックバリューは皆の普段の生活に落とし込むことができる。今後も勉強や部活動等でオリンピックバリューを感じ、色々と頭で考えながら取り組んでほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 千葉 真子 先生 (陸上競技/中・長距離) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年7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



・陸上競技/長距離種目でアトランタ1996大会に出場したと自己紹介し、2003年パリで開催された世界陸上競技選手権大会にて個人で獲得した銅メダル、団体に獲得した金メダルを披露。生徒に好きな選手やオリンピックに出場している憧れの選手はいるかを問い掛け、オリンピックは出場している選手だけのものではなく、皆の日常の身近なところに存在することを感じてほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操の後、「歩き方・走り方の改善~基本の姿勢作り」として基本姿勢、腕の振り方、息の吐き方が重要であると身振り手振りを交えて伝える。
 ・主運動として「陸上版メドレーリレー」を実施(全3回)。上半身は水泳/競泳競技のメドレーリレーと同じ動きをし、足はスキップや両足跳びで進み、折り返し地点からゴールまでは走り、最終走者がゴールし全員が座るまでの早さを競う。



・運動の授業を振り返り、ただ漠然と頑張るのではなく、お互いに苦手な分野を分析し、適材適所で走順を決めたり、最後まで声を掛け合う等オリンピックバリューを意識しながら取り組んでいる様子が見受けられた。オリンピックは選手だけのものではなく、皆の普段の生活の中に既に身近にあるものと感じてもらえたと思うが、座学の時間では、自身の経験も踏まえ、さらに深堀していきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 千葉 真子 先生 (陸上競技/中・長距離)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年7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



・運動の時間にオリンピックバリューを意識しながら、お互いの得意なことを尊重し合い、どのようにゲームに活かすか話し合い取り組んだことで、オリンピックをより身近に感じられたのではないかと振り返った後、現役時代の映像を見ながら、陸上競技を始めたきっかけや、競技人生の中でオリンピックバリューを意識する瞬間が多くあった。走っている時は1人だが、周りで応援してくれている人々とゴール後、最高の笑顔で喜び合いたいと思いの込められた「ベストスマイル」という言葉を支えに競技に打ち込んだことを伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：2学期に達成したい目標を考え、達成のために何をどのようにすればよいか具体的にオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「得意・不得意に関わらず、失敗しても諦めず全力で取り組む」「分からないことはすぐに聞く」等

フレンドシップ：「仲間が全力で取り組んだことを認める」「仲間のミスカバーできるように取り組む」等

リスペクト：「日々、周囲の人々に感謝の気持ちを持つ」「学園祭へ向け皆で全力で楽しむ時と集中する時とでメリハリをつけて行動する」等



・陸上競技を始めた頃、目標を立て、目標達成に向け具体的に何をどのように取り組むべきか、日々練習日誌を付けていた。皆の今後の人生において、辛いことや逃げ出したいことに直面した時にこそ、自分で立てた目標とオリンピックバリューを思い出してほしい。一人ではなく周囲の人々に助けをもらいながら乗り越えることが大切である。目標達成へ向け、逆算し今の自分にできることを全力で取り組み、夢を叶えてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 千葉 真子 先生 (陸上競技/中・長距離)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年7月6日(水)

■ **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



・陸上競技/長距離種目でアトランタ1996大会に出場したと自己紹介し、2003年パリで開催された世界陸上競技選手権大会にて個人で獲得した銅メダル、団体に獲得した金メダルを披露。生徒に好きな選手やオリンピックに出場している憧れの選手はいるかを問い掛け、オリンピックは選手だけのものではなく、皆の日常の身近なところに存在するを感じてほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操の後、「歩き方・走り方の改善～基本の姿勢作り」として基本姿勢、腕の振り方、息の吐き方等を身振り手振りを交えて説明。
 ・主運動として「陸上版メドレーリレー」を実施(全2回)。上半身は水泳/競泳競技のメドレーリレーと同じ動きをし、足はスキップや両足跳びで進み、折り返し地点からゴールまでは走り、最終走者がゴールし全員が座るまでの早さを競う。



・運動の時間を振り返り、クラス全員がゴールした後、クラス全員から自然と拍手が起こったことについて、お互いに最後まで諦めずにベストを尽くしたことを称え合っているようで、このクラスのチームワークを感じた素晴らしい瞬間だった。体力が必要な泳法を男子が担う等、適材適所で各班一丸となつて取り組むことができていた。挨拶も徹底していて、楽しむ時は全力で楽しみ、メリハリのある行動ができていて、心の豊かさを感じることができた。次の座学の時間ではオリンピックパリューの3つの価値について、自身の経験も踏まえながら、さらに深掘りしていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 千葉 真子 先生 (陸上競技/中・長距離)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年7月6日(水)

■ **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



・運動の時間にオリンピックバリューの3つの価値について意識しながら取り組んでもらったことでより身近になり、またそれらが既に日常生活の中にあっただけではないかと自分事として捉えることができたのではないかと振り返った後、現役時代の映像を見せながら、陸上競技を始めたきっかけや、競技人生の中でオリンピックバリューを意識する瞬間が多くあったこと。走っている時は1人だが、応援し支えてくれた人々と皆で作り上げたマラソンを走り終えた後、最高の笑顔で喜び合いたいと思いの込められた「ベストスマイル」という言葉を支えに競技に打ち込んだことを伝えた。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：2学期に達成したい目標を考え、達成のために何をどのようにすればよいか具体的にオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「学園際で行う学年劇へ向け練習から全力で取り組む」「一人一人が一生懸命自分の役割を果たす」等

フレンドシップ：「自ら積極的に声掛けをする」「クラス全体で支え合い取り組む」等

リスペクト：「他学年との交流時、お互いに理解し尊重し合う」「メリハリをつけて何事も楽しむ」等



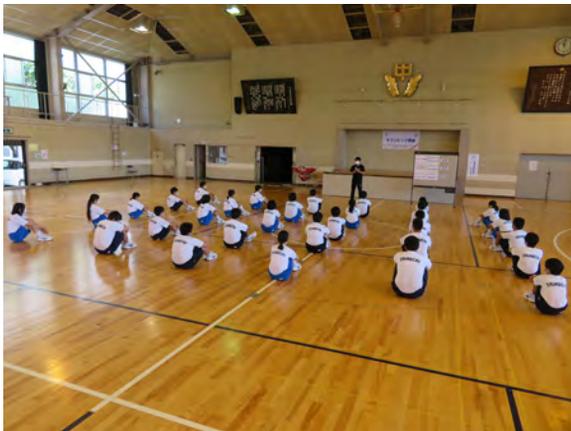
・今後の人生において目標や夢を持った時、達成したいという強い気持ちを持つことが大切である。自分1人の夢とするだけでなく周囲の人々に共有することで責任感が生まれ、夢の実現に向けて何をどのように行動すべきか、より強くイメージできると思う。オリンピックバリューの3つの価値は日常に当たり前存在しているが、その当たり前をどれほど本気で取り組むかによって結果が変わってくる。どんな夢でも、真摯に向き合い、仲間と助け合いながら、困難な時こそ、オリンピックバリューを思い出し、夢の実現に向けて頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート) 【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■ **期 日** : 2022年7月7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



・バンクーバー2010冬季大会にスケート/フィギュアスケート競技の日本代表として出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス:「次に向けて努力すること」「昨日よりも今日、今日よりも明日」「最後までベストを尽くす」、フレンドシップ:「友情」「仲間」「チームワークを大切にする」、リスペクト:「敬意/尊重」「互いに敬う」と説明。運動の時間では、ルールをよく聞いて守り、オリンピックバリューを意識しながら、取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操はスキップやサイドステップ等の現役時代に行っていたウォームアップを実施。その後「新聞じゃんけんバランス」を実施(全2回)。
 ・主運動は「ボール渡しリレー」を実施(全2回)。班対抗として、スタートから折り返し地点を回りゴールするまでに全員がボールを触る。全員が必ず折り返し地点を回り、ボールを所持している人はその場から動くことができないルールを決め実施。



・準備運動、主運動に共通して、ルールを読み解く力の重要性を伝え、作戦タイム時に分からないことを質問した班が大差をつけて勝利したことについて、ルールをどのように掻いぐるかもスポーツにおいて大切な要素であり、体だけではなく頭を使うことは「エクセレンス」の1つであると説明。次の座学の時間では、皆の今後にオリンピックバリューがどのように繋がっていくか掘り下げていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート) 【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■ **期 日** : 2022年7月7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



・運動の時間では、皆がオリンピックバリューを意識し、ルールをよく考え、意見を出し合いながら取り組めており、様々な発想や意見が上がったことが素晴らしかった。オリンピックシンボルに込められた2つの意味や、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンについて説明した後、バンクーバー2010冬季大会に出場した際のショートプログラムの映像を見せながら、当時の状況や心境を振り返った。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



個人ワーク発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう
 グループワーク発問：オリンピックバリューについて、体育祭もしくは文化祭でどのように活かすか考えよう
 発表：エクセレンス：「体育祭で負けていても最後まで諦めない」「体育祭のリレーの走順を工夫する」「練習から一生懸命取り組む」等
 フレンドシップ：「仲間と声を掛け合う」「他学年とも教え合い息を合わせる」「ミスした仲間を責めない」等
 リスペクト：「相手のことも応援する」「先生への感謝を忘れない」「決められたルールを守る」等



・オリンピックに出場している選手は特別で遠い存在というイメージを持っているかもしれないが、普段、皆が生活の中で感じていること、取り組んでいることと変わらない。オリンピックバリューは皆の普段の生活に落とし込むことができる。クーベルタンは「自分を知って、自分を律し、自分に打ち克つ」と唱えた。今後の勉強や部活動等でオリンピックバリューを感じ、色々と頭で考えながら取り組んでほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック : 小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート)【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■期 日 : 2022年7月7日(木)

■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



・バンクーバー2010冬季大会にスケート/フィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「次に向けて努力すること」「昨日よりも今日、今日よりも明日」「ひたむきに練習に打ち込む」、フレンドシップ：「友情」「仲間」「友達と仲良くする」、リスペクト：「敬意/尊重」「互いに敬う」「ルールを守る」と説明。運動の授業ではルールをよく聞き、守り、オリンピックバリューを意識しながら、取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操としてスキップやサイドステップ等の現役時のウォームアップを実施。準備運動として「新聞じゃんけんバランス」を実施(全2回)。
 ・主運動として「ボール渡しリレー」を実施(全2回)。班対抗として、スタート地点から、折り返し地点を回りゴールするまでに全員がボールを触る。全員が必ず折り返し地点を回り、ボールを所持している人はその場から動かない等として実施。



・準備運動、主運動に共通してルールを読み解く力の重要性を伝え、作戦タイム時に分からないことを質問した班が大差をつけて勝利したことについて、ルールの穴をどのように掻いぐるかもスポーツにおいて大切な要素であり、ルール改正もこのように行われる。体だけでなく頭を使うことは「エクセレンス」の1つであると説明。座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値について、さらに掘り下げて考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小塚 崇彦 先生 (スケート/フィギュアスケート) 【出場オリンピック/バンクーバー2010冬季大会】

■ **期 日** : 2022年7月7日(木)

■ **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



・運動の時間を振り返り、各班で様々な意見を出し合い、作戦を考えてもらったが、作戦が上手くいった班や悔しい結果となった班があったと思うが、オリンピックバリューを意識し、頭で良く考えながら取り組むことができていた。オリンピックシンボルに込められた2つの意味、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンについて説明した後、競技映像を見せながら、オリンピック出場時に感じたオリンピックバリューについて伝える。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



個人ワーク発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう

グループワーク発問：オリンピックバリューについて、体育祭もしくは文化祭で、どのように活かすか考えよう

発表：エクセレンス：「しっかりと作戦を練る」「練習から一生懸命取り組む」「最後まで諦めない」等

フレンドシップ：「全員で協力する」「仲間を信じる」「全員でまとまって行動する」等

リスペクト：「ルールを確認しルールに則った方法で戦う」「ズルや不正行為をしない」「対戦相手でも応援する」等



・オリンピックに出場している選手は特別で遠い存在というイメージを持っているかもしれないが、普段、皆が生活の中で感じていること、取り組んでいることと変わらない。オリンピックバリューを皆の普段の生活に置き換えて考えてみると身近なものであると感じたと思う。クーベルタンはスポーツを通じて心や生活を豊かにすることで、より良い世界になると考えた。皆も今日学んだオリンピックバリューについて日々の生活の中で感じ、よく考え、勉強や部活動等に励み、今後の人生をより良いものにしてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■集合写真

・2年5組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



・2年5組



■ 修了証贈呈

