



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 高崎市立並榎中学校



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**：中尾 美樹 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/アトランタ1996大会、シドニー2000大会】
- **期 日**：2024年1月19日(金)
- **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



●水泳/競泳の200m背泳ぎでアトランタ1996大会に出場し、シドニー2000大会で銅メダルを獲得したと自己紹介。3つのオリンピックバリューについて、エクセレンス：「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「チームワークを大切にする」、リスペクト：「感謝の気持ちを持つ」と説明。頭の準備運動として「後出しじゃんけん」を先生対生徒で実施。先生より後に出すなら絶対に勝たなければならないという気持ちでチャレンジしたと思う。今日は意識を持って挑戦するといかに結果に差が出るかを知ってもらいたい。

○主運動等



●「じゃんけん勝ち抜け」を実施。3箇所連続で勝てばゴール、1度でも負けたらスタートに戻るルールで行い、他班より多くの方がゴールできるよう作戦を立て挑戦した。
●陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳種目のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走り、各班8往復し着順を競う。上半身は各泳法と同じ動きをし、走り方は背泳ぎは後ろ向き、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きとした。作戦タイムでは、走順や工夫について話し合う。



●リレーでは班の仲間と協力して工夫を考え、ライバルと全力で競うことで記録更新に成功した。これはチームワークを発揮し、一生懸命頑張ったこそその結果である。そして、速く走るだけでなく、相手を思いやる気持ちも意識して取り組むことができていた。次の座学の時間では、先生のオリンピックでの経験や競技を通して学んだことをオリンピックバリューに結び付けて話したい。運動の時間で感じたことを振り返りながら、皆のオリンピックバリューについても一緒に考えたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：中尾 美樹 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/アトランタ1996大会、シドニー2000大会】
- **期 日**：2024年1月19日(金)
- **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



・幼いころから海で泳ぐことが大好きで、水泳でより強くなりたい気持ちから、高校から本格的に競技に取り組む。練習が辛かった時、コーチの助言がきっかけで、練習させられていると感じてしまっている自分に気づいた。自分の気持ちと向き合い人と共有すること、また、目標のために何をすべきかを自ら考えることが大切だと学ぶ。夢は1人の力で叶えることは難しいので、皆も自分の目標や意志について周りの人に話し、仲間からの協力や応援を力にして頑張っていってほしいと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、考えて取り組んだこと、行動したこと、頑張ったことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「意見を出し合いより良いものになるように努力した」「お互いの得意、不得意を理解して取り組んだ」等
フレンドシップ：「チームメイトに声掛けをした」「作戦を考えて一人一人の力をいかしタイムを伸ばした」等
リスペクト：「勝ち負け関係なく取り組んだ」「戦ってくれたチームに感謝」「一人一人を尊重して頑張った」等



・皆の発表を聞いて、普段からオリンピックバリューを実感し、言葉に変換できていることが分かった。「ごめん」を「ありがとう」に変えて周りに感謝の気持ちを伝えたり、チームワークを大事にする場面で自分がどう貢献できるか一歩踏み込んで考えることで、人生は大きく変わっていく。今後、大きな困難に直面した時、苦手と諦めるのではなく、自分がどうなりたいかを考え、行動してみよう。どんな試練も成長していくチャンスだと捉えて積極的に挑戦し、充実した人生にしてほしいと伝え、授業終了。

- オリンピック：中尾 美樹 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/アトランタ1996大会、シドニー2000大会】
- 期 日：2024年1月19日(金)
- 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



・アトランタ1996大会とシドニー2000大会に水泳/競泳に出場したと自己紹介。今日の授業は、一生懸命頑張ること、チームワークを大切にすること、感謝の気持ちを持つことを大切に取り組んでほしいと伝える。この3つはオリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」に繋がる考え方であると説明。柔軟体操をした後、「後出しじゃんけん」で頭の体操を行い、じゃんけんに勝ったら次のポイントに進み、負けたらスタートに戻る「じゃんけん勝ち抜け」を制限時間を設けて実施。

○主運動等



・「陸上版メドレーリレー」を実施(全3回)。競泳種目のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走り、各班8往復し着順を競う。上半身は各泳法と同じ動きをし、走り方は背泳ぎは後ろ向き、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きとした。作戦タイムでは、走順や工夫について話し合う。



・冒頭に伝えた3つの約束事を守りながら、皆とても真剣に取り組んでいたと運動の時間を振り返る。最後にタイムが良かった班に先生からインタビュー形式で感想を尋ね、生徒達は、皆で協力できた、全力で頑張った、楽しかったとコメントをする。リレーでは、苦手なこともあったと思うが、嬉しさや楽しさ、感謝の感情を感じる場面もあったと思う。座学の時間では、先生が競技人生を通して感じ、学んできたことについて皆に伝えたい。オリンピックバリューをより深く知ろうと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：中尾 美樹 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/アトランタ1996大会、シドニー2000大会】
- **期 日**：2024年1月19日(金)
- **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



・アトランタ1996大会では結果を残せず、シドニー2000大会の年は大学4年生で勉強と練習で大変な環境であったが、他の選手の2倍の練習を続け、絶対に負けないという自信をつけた。日本の選手たちで団結力を高め、チームとしての意識を持つと積極的にコミュニケーションを取り合った。結果として銅メダルを獲得することができ、その時のインタビューでは支えてくれた親やコーチ、周囲の人への心からの感謝の言葉が自然と出てきた。オリンピックバリューが沢山詰まっている競技人生となった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、考えて取り組んだこと、行動したこと、頑張ったことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「少しでもタイムを縮めるため一人一人が頑張った」「得意不得意を見つけて作戦を考える」等
フレンドシップ：「皆が頑張れるように大きな声援を送った」「作戦も皆で考えた」「チームで協力し合った」等
リスペクト：「一生懸命に応援をした」「教えてくれた人に感謝」「準備をしてくれた人達に感謝」「チームのみんなが応援」等



・今日の授業を通して、オリンピックバリューは皆の身近にも沢山あることに気づけたと思う。それぞれが頑張る範囲を増やし、支えてくれる人達や環境に感謝の気持ちを持つ。自分の夢や目標を発信してコミュニケーションを積極的に取ることで、自分を支えてくれる人や助けてくれる人が現れる。また、助けを待つのではなく、自ら行動することで更に夢や目標に近づける。今後もオリンピックバリューの3つの価値を大切に、1日1日を大切に過ごしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック： サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日： 2024年1月18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



●ロンドン2012大会に体操/新体操の団体で出場したと自己紹介。ロープ、フープ、ボール、クラブ、リボンの5種類の手具があると説明。体を使ってボールを転がして披露し、生徒からは大きな拍手が起きる。柔軟体操後、「言うこと一緒、やること逆」を実施。ルールは先生が1度に4つの動く方向の指示をし、生徒達は班毎に一列で繋がったまま、その方向にリズムよくジャンプする。その後、先生の指示を復唱しながら、逆方向に動く等、難易度を上げて実施。

○主運動 等



●準備運動は、ラダートレーニングを行う。両足跳び、片足跳びを行う。次に、開閉跳びで進み、折り返し地点で足を揃えて膝と胸を近づけて大きく5回跳んで戻る。最後は後ろ向きで進み、折り返し地点でポーズをして戻る。
●主運動は、「障がい物リレー」を実施(全2回)。等間隔に並んだマーカーをジグザグに進み、ラダーを1マス2歩ずつ両足で横に進む。折り返し地点のコーンを右手で押さえながら5回右回りした後、スタート地点に戻る。2回目は折り返し地点で振り返り、自由にポーズを決めるように伝え実施した。



●芸術性が重要な新体操を意識し、自由なポーズを取ってもらったがどのポーズも素敵だった。皆が全力でレースに挑む姿勢はとても素晴らしく、一生懸命に取り組んでくれて嬉しかったと話す。運動の時間で体験した、全力を尽くすこと、チームで協力すること、ルールを守りお互いを褒め称えることは、オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」に当てはまる。座学の時間では、オリンピックバリューについて、より深く考え、話し合おうと話し、授業終了。

■ **オリンピック**： サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**： 2024年1月18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



●ロンドン2012大会に体操/新体操に出場したと自己紹介。新体操の団体では5人の動きが揃った演技が重要で、毎日10時間以上の練習をしていた。オリンピック出場が決まっても10人中5人のみが日本代表に選ばれるという厳しい世界であり、彼女達はライバルでもあり、辛い時は支え合う家族や友達の様な存在であった。仲間を気にかけたり、声を掛けられる人は、チームにとって大きな戦力となる。目標を達成するには、自分の努力だけではなく、「フレンドシップ」や「リスペクト」も必要だと学んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活での目標や、将来の夢等をオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「改善点を見つけてより良く」「最後まであきらめずに大会出場を目指す」「テスト勉強を一生懸命頑張る」等

フレンドシップ：「部活動でチームワークを大切にする」「友情を大切にする」「合唱コンクールで仲間と協力する」等

リスペクト：「自分に関わる全ての人に感謝と敬意を表す」「礼儀を大切にする」「親に迷惑を掛けないようにする」等



●今後皆が夢や目標を叶えるためには、どのタイミングでどこまで達成すべきか期間を逆算して考え、課題を1つ1つクリアしてできることが必要である。自分はこの方法でオリンピック出場という大きな夢を叶えることができた。皆も今日学んだオリンピックバリューを大事にしながら、自分の目標を叶える方法を具体的に考えてみよう。日々ベストを尽くし、夢を実現させることを願っている。これから皆の中にある多くの可能性が、どのように形になっていくのか楽しみにしていると話し、授業終了。

■ **オリンピック**： サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**： 2024年1月18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



●体操/新体操の団体種目でロンドン2012大会に出場したと自己紹介。今日は、先生がオリンピックを通じて学んだことについて伝えていくので、皆の将来や目標のために役立ててほしい話す。3つのオリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、フレンドシップは友情、リスペクトは敬意や尊重という意味があると紹介。運動の時間では、この3つを意識して取り組んでほしいと伝える。柔軟体操後、先生の指示に従い、4つの方向にチームでジャンプして動く「言うこと一緒、やること逆」を実施。

○主運動等



●準備運動は、ラダートレーニングを実施。両足跳び、片足跳びを行う。次は、開閉跳びで進み、折り返し地点で足を揃えて膝と胸を近づけて大きく5回跳んで戻る。
●主運動は、3チーム対抗で「障がい物リレー」を実施(全2回)。等間隔に並んだマーカーをジグザグに進み、ラダー1マス2歩ずつ両足で横に進む。折り返し地点のコーンを右手で押さえながら5回右回りした後にスタート地点に戻る。作戦タイムでは、タイムを縮めるための工夫として、交代時の待機姿勢、走順等について話し合う。



●障がい物リレーの1回目と2回目で順位が大きく変わり、緊張感のある展開となった。それぞれのチームが協力してベストを尽くし、ルールを守りながらレースに取り組んだ結果である。これは、授業冒頭に話したオリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」に当てはまり、皆は今日これらの価値を体現することができた。次の座学の時間では、先生の経験に当てはめ、より詳しくオリンピックバリューについて話をするので、皆で話し合い考えていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック： サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日： 2024年1月18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は5大陸とその団結を表現し、白を含めた6色で世界の国旗を描くことができる。新体操の国際試合では、国籍に関係なく、表彰台に立つチームにお祝いの言葉を掛ける。同じ目標を目指すライバルへの心からの「リスペクト」の気持ちだ。先生は怪我の痛みに負けずに競技を続けたことで代表入りし、オリンピック出場の夢を手に入れた。限られた時間の中、絶対に諦めない気持ちで挑んだことは「エクセレンス」である。オリンピックバリューは、夢を叶えるために必要不可欠だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活での目標や、将来の夢等をオリンピックバリューに当てはめてみよう

発表：エクセレンス：「志望校受験のために努力する」「部活動で練習や大会を一生懸命頑張る」「早起きを頑張る」等

フレンドシップ：「仲間を応援する」「学校行事で皆と協力する」「沢山のひとと話す」「人を大切にする」等

リスペクト：「ルールを守って学校生活を送る」「年上を敬う」「感謝して日々生活する」「時間を守る」等



●グループワークでは、皆が色々な視点から意見を挙げてくれたので、オリンピックバリューをよく理解してくれていると感じた。先生が10代の時の目標はオリンピック出場であったが、オリンピックバリューはどの人にも共通する考え方だ。皆の進学や学校行事等の目標のためにも、オリンピックバリューを積極的に活用してほしい。また、夢や目標だけでなく、学校生活や日常でもオリンピックバリューを大切にし、仲間と協力し合い、楽しく充実した日々を過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

