



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

千葉県 野田市立第二中学校



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：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2023年9月26日(火)

■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



・陸上競技の5,000mと10,000mでロンドン2012大会に出場したと自己紹介。運動の時間は、班対抗でリレーを行うので、全力で取り組むエクセレンス、協力、チームワークのフレンドシップを意識して取り組んでほしい。準備体操としてストレッチを行った後、準備運動として「新聞じゃんけんバランス」を実施。広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけんて負けた人は新聞紙を折る。如何に最後まで立ってられるかのバランスを競う。その後、班対抗で「しっぽとり鬼」を実施。

○主運動等



・主運動として「障がい物リレー」を実施(全2回)。班対抗で、往路はラダーとミニハードルに触れないように走り、折り返し地点のカラーコーンを回ったら、復路は5つのマーカーを跳び越えながら走ってスタート地点まで戻り、次の走者がスタートする。ミニハードルやマーカーを蹴って動かしてしまった場合は、その場で元の位置に戻す。アンカー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、主運動の障がい物リレーで成績が良かった班にどのように工夫したかを尋ねると「転ばないように丁寧に走った」「2回走る人の順番を工夫した」と回答があった。どの班も決められたルールを守りながらマーカーに触れないように丁寧に走っていたことやお互いに声を出して応援していたことは、オリンピックバリューを意識した取り組みができていた証であった。座学の時間は、オリンピックバリューについて深掘りし一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2023年9月26日(火)

■ **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



・ロンドン2012大会に陸上競技の5,000mと10,000mで出場したと競技映像を見ながら自己紹介。オリンピック出場を通して感じたオリンピックバリューは、エクセレンスは好きなことや楽しいと思ったことに全力で取り組むこと、フレンドシップはお互いを理解し合える仲間への存在、リスペクトはチームとして支えてくれるスタッフや仲間への尊敬や感謝の気持ちを持つことである。どれ1つ欠けてもオリンピック出場の夢は叶えることができなかった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①好きなこと、楽しいこと、頑張りたいことは何か、②そのことに向けて負けたくないこと、一緒に協力したい人は誰か、③そのことに向き合う中で目標とする人、支えてくれる人、感謝している人は誰か、書き出してみよう。

発表：①「合唱祭」「部活動」「受験勉強」等  
②「素直になること」「試合に負けない」「全員で協力する」「勉強をさぼる誘惑に負けない」「辛い練習も最後まで取り組む」等  
③「先生に支えられている」「チームメイトに支えられている」「先生に感謝」「親や家族に感謝」等



・座学の時間を振り返り、発表の時間は皆が頑張りたいことや支えてくれる人のことを改めて考え、再認識する大切な時間になったと思う。夢や目標を持ち、自分の弱さから目を背けずに何事にも挑戦してほしい。心が折れそうになった時は、周囲で支えてくれる人の声を聞くことも大切で、支えてくれる人に感謝の気持ちを持つことが、自分の成長にもつながるので、感謝の気持ちを忘れずに負けない自分で頑張してほしい。最後に、ロンドン2012大会の開会式で着たジャケットを披露し、授業終了。

■オリンピック：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2023年9月26日(火)

■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



・ロンドン2012大会に陸上競技の5,000mと10,000mで出場したと自己紹介。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」「全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情」「チームワーク」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明。運動の時間は、チームワークを意識しながら全力で取り組み、オリンピックバリューを感じてほしいと話し、準備体操としてストレッチを実施した後、準備運動として「新聞じゃんけんバランス」「しっぽとり鬼」を実施。

○主運動等



・主運動として「障がい物リレー」を実施(全3回)。班対抗で、往路はラダーとミニハードルに触れなように走り、折り返し地点のカラーコーンを回ったら、復路は5つのマーカーを跳び越えながら走ってスタート地点まで戻り、次の走者がスタートする。ミニハードルやマーカーを蹴って動かしてしまった場合は、その場で元の位置に戻す。アンカーがゴールし全員が座るまでの早さを競う。主運動終了後、筋肉痛等の予防、身体のケアとして整理体操、ストレッチを実施。



・運動の時間を振り返り、障がい物リレーでは1回目が早かった班に対して、2回目で他の班が逆転し、これは皆で考えて工夫した作戦が結果に表れた証である。各班のチームワークや、息を切らしながらも全力で取り組んでいたこと、ルールをしっかりと守りミニハードルを元の位置に戻す姿等、冒頭に話したオリンピックバリューをしっかりと意識して取り組んでいたことは素晴らしい。座学の時間は、オリンピックバリューについて、一緒に考えながら学んでいきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2023年9月26日(火)

■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



・競技映像を見ながら、陸上競技の5,000mと10,000mでロンドン2012大会に出場したと自己紹介。オリンピックに出場するには、選考を兼ねた大会で上位の成績を収めること、参加標準記録を突破する記録を出すことが必要である。北京2008大会への出場を掛ける試合では1位となったが、参加標準記録に1秒足りず出場は叶わなかった。この悔しさを糧に4年後のロンドン2012大会出場に向け、種目を変更しトレーニングや私生活も見直し、できることを全力で取り組んだ結果、オリンピックに出場できた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①好きなこと、楽しいこと、頑張りたいことは何か、②そのことに向けて負けたくないこと、一緒に協力したい人は誰か、③そのことに向き合う中で目標とする人、支えてくれる人、感謝している人は誰か、書き出してみよう。

発表：①「合唱コンクール」「勉強」「部活動」「ゲーム」等

②「最優秀賞を獲得する」「同じパートを歌う仲間と協力」「学習量を負けない」「歌声で負けない」「部員同士で協力」等

③「先生に感謝」「先輩達の声为目标」「親や友達に支えられている」等



・座学の時間を振り返り、皆が感じたことを共有することだけでなく、自分を見つめ直し、振り返り、考える時間も大切である。オリンピックを目指す中で大切にしてきたことは、好きなことや楽しいことに全力で取り組むこと、仲間とお互いを理解し合うこと、家族や支えてくれる人に感謝することである。皆も、夢や目標に向かって行く中で、失敗することもあるが失敗は経験として活かし、自分の弱さに目を向けながら、負けるということに負けない自分でいてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生 (リュージュ)

【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2023年9月27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



・リュージュ競技でオリンピック3大会に出場したと自己紹介。リュージュは仰向けで気を付けの姿勢で足と頭を浮かせた状態でソリに乗り、氷上のコースを滑り降りる競技であると説明。運動の時間は、身体を動かしながら考えることをテーマに取り組んでほしい。準備体操として2周走った後、現役時代に取り組んでいたストレッチとして、腰の位置を高く保ち熊のような姿勢で歩行するペアーウォークと低い姿勢で蜘蛛のように歩行するスパイダーウォークを実施。

○主運動等



・準備運動として「オリンピックの輪作り」を実施(全2回)。バレーボールを1人1球持ち、先生の「よおー」という掛け声の数だけジャンプし、「集まれ」の掛け声で直前にジャンプした回数と同じ人数で、隣の人同士で手でボールを挟んで輪を作る。  
 ・主運動として「大縄くぐり」を実施(全4回)。2班1チームになり、制限時間30秒間で回っている大縄を跳ばずにくぐった合計回数を競う。2回目以降は作戦タイムを設け、決められたルールの中でどうしたら回数を多くできるか作戦を考えて実施。



・運動の時間を振り返り、主運動の大縄くぐりでは、各チームが工夫したことで1回目は27回だったチームが最後120回になる等、回数を伸ばし大きな変化を感じることができた。スポーツだけではなく世の中には沢山のルールがあるが、決められたルールを守りながら、1回目より2回目と記録を伸ばすために、どのような工夫をするとよいかを考えながら挑戦してほしい。座学の時間は、オリンピックとオリンピックパリュールについて詳しく話していくので一緒に学んでいこうと話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生 (リュージュ)

【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2023年9月27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



・映像を見ながらリュージュ競技について説明。リュージュは足を前にして座った姿勢でソリに乗り、1歩も走らずスタートバーを手で握り体を前後に振りながら前へ飛び出しスタートし、ジェットコースターのような氷上のコースを自分で左右に操作をしながら滑り降りる速さを競う競技である。競技中は歩くことは無いので靴にスパイクはなく空気抵抗を抑えるための加工が施されていて、手袋の指先に付けたスパイクで氷を叩いて加速する。スピードが出るコースでは最高時速は約160km出る。

○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き出してみよう。

発表：エクセレンス：「記録を伸ばすために考えた」「全力で取り組んだ」「新しいストレッチに挑戦した」等

フレンドシップ：「仲間と協力できた」「仲間で励まし合う」「チームワークを意識した」等

リスペクト：「仲間の意見を尊重した」「ルールを守る」「話をしっかり聞く」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間に感じたオリンピックバリューは、普段の日常生活にも存在しているので、皆もオリンピックバリューを意識しながら過ごしてほしい。今後、高校受験等、夢や目標に向かっていく中で、一生懸命に努力し頑張ることで、あの時、頑張ってたかったと思える瞬間が必ず来るので、今日伝えたオリンピックバリューの3つの価値を意識しながら取り組み、充実した学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生 (リュージュ)

【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2023年9月27日(水)

■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



・2002年、2006年、2010年に開催されたオリンピック3大会にリュージュ競技で出場したと自己紹介。リュージュの競技姿勢を全員で体験し、この姿勢のまま60秒で氷上のコースを滑り降りる競技と説明。オリンピックバリュエについて説明し、詳しくは次の座学の時間に話していくので、運動の時間は身体を動かしながら仲間と協力し楽しんでほしい。準備体操として2周走った後、現役時代に取り組んでいたストレッチとして、ペアーウォークとスパイダーウォークを実施。

○主運動等



・準備運動として「人間知恵の輪」を実施。班毎に輪になり隣同士以外の人と握手をした状態からスタートし、手の繋ぎ目を変えることなく、ほどこことに挑戦。次に「タワーゲーム」を実施。班毎に分かれ、指定した体の一部を使いながらタワーを作る。  
 ・主運動として「大縄くぐり」を実施(全3回)。2班1チームになり、制限時間30秒で回っている大縄をくぐった合計回数を競う。作戦タイムを設け、決められたルールの中で、どうしたら回数を多くくぐれるか工夫して実施。



・運動の時間を振り返り、主運動の大縄くぐりでは、どのような工夫をしたかを尋ねると「2人同時にくぐった」「全員でくぐった」等の回答があった。工夫することは沢山あったと思うが、正解というものではなく、皆で意見を出し合い相談することは面白いし、大事だということを感じてもらえたと思う。座学の時間は、オリンピックやオリンピックバリュエについて詳しく話していくので、一緒に考える時間にしよう話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生 (リュージュ)

【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2023年9月27日(水)

■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



・リュージュの競技映像を見ながら、競技に取り組み始めたきっかけは、小学生の時に母親に叱られたことで、自分の意志で始めたわけではなかった。大学生の時に長野1998冬季大会を観戦していた時に、一緒に練習していた仲間がオリンピックに出場している姿を見て、自分もオリンピックに出場したいと思うようになった。その後、自らの行動を変え、様々な研究や試行錯誤を繰り返しながら本気で競技に向かい合った結果、オリンピックに3大会連続で出場することができた。

○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き出してみよう。

発表：エクセレンス：「アイデアを考える」「挑戦する」「考えたことを実行する」「全力で取り組む」「練習をする」等

フレンドシップ：「皆の意見を聞いて協力した」「声を掛け合う」「仲間で助け合う」等

リスペクト：「挨拶をする」「真剣に話を聞く」「ルールを守る」「相手を称え拍手をする」等



・運動と座学の2時間を振り返り、オリンピックバリューが様々なことにつながっていたこと、今日の2時間を通して、皆の普段の学校生活や日常生活にも当てはまるものがあることに気づいてほしい。今後、オリンピックを観戦する際に、結果や記録も大切ではあるが、今日学んだオリンピックバリューを思い出しながら、選手の思い等を想像しながら楽しみ、そして応援してほしい。このクラスの中からオリンピック選手が出ることを楽しみにしていると話し、授業終了。

■修了証贈呈

