



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

神奈川県 大磯町立大磯中学校



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：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2023年9月15日（金）

■クラス：2年A組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・北京2008大会にウエイトリフティング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、エクセレンス：「卓越」「全力を尽くす」、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」「相手を思いやる」と説明。運動の時間は、体を動かしながらオリンピックバリューを意識してほしい。20Kgのバーを挙げて、ウエイトリフティング競技について説明。準備運動は「言うこと一緒、やること一緒」を実施。体を動かすだけではなく頭を使うことも大切だと話す。

○主運動等



・主運動は「8の字跳び」を実施(全2回)。2つの班を1チームとし、3チーム対抗で跳んだ回数を競う。制限時間は90秒とし、縄に引っかかっても続けて数える。ルール説明後、作戦タイムを設け、回し手や跳ぶ順番を決め、回数を多く跳ぶための作戦を考える。2回目終了後、結果を発表。縄を回す速度を速くする、真ん中で跳ぶ、テンポ良く跳ぶ等、各班で考えた作戦も発表する。



・運動の時間を振り返り、8の字跳びの記録を伸ばすために、チーム全員で話し合い、工夫しながら挑戦していたことは素晴らしい。また全員がベストを尽くして取り組んだことは、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、運動の時間に感じたことを思い出し、皆にとつてのオリンピックバリューについて考える時間にしたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2023年9月15日(金)

■ **ク ラ ス**： 2年A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



・自身の競技映像を見ながら自己紹介。ウエイトリフティング競技を始めたのは高校生からで、北京2008大会出場時、練習で一度も成功しなかった122Kgの重さを挙げることに成功し、6位入賞を果たした。ウエイトリフティング競技の最高峰の大会であるオリンピック大会への出場を目標に、日々過酷な練習を積み、全力で取り組んだからこそ、本番で勇気を持って挑戦し成功することができた。たくさんの仲間の協力に心から感謝している。

○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：「90秒間全力で跳んだ」「最後まで諦めなかった」「集中して跳んだ」「他チームに勝つ目標を持って跳んだ」等

フレンドシップ：「1人1人の課題を見つけた」「声を掛け合った」「回し手同士がリズムを合わせてくれた」「皆で楽しんだ」等

リスペクト：「失敗しても仲間を責めない」「どのチームも制限時間のルールをしっかりと守れた」「感謝の気持ちを持った」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表は全てがオリンピックバリューに当てはまる。オリンピックだけではなく運動の時間や、皆の日常の中にもオリンピックバリューがあることに気付いたと思う。特に諦めずに努力し続けることはとても大切なことだ。皆も日常生活や学校生活を送る中で、オリンピックバリューを意識しながら様々なことに挑戦し、諦めずに続ける気持ちを忘れずにいてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技／長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月14日(木)
- **ク ラ ス**：2年B組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・リオデジャネイロ2016大会の陸上競技5,000mに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」「全力で取り組む」「諦めない」、フレンドシップ：「友情」「チームワーク」、リスペクト：「敬意/尊重」「ルールを守る」「感謝」と説明。準備運動はラダートレーニングを実施。両足跳びや片足跳び等の基本的なステップでも、体の軸を意識し、テンポ良く跳ぶように伝える。

○主運動 等



・主運動は「障害物リレー」を実施(全4回)。スタート後ラダーを跳び、折り返した後は2台のミニハードルを越えて戻り、次の人に交代する。6班対抗で行いタイムを競う。ラダーの跳び方は自由、ただし班全員が同じ方法で跳ぶ。またミニハードルの設置場所は自由とする。ルール説明後、ラダーの跳び方、ミニハードルの設置場所を班で考える作戦タイムの時間を設ける。



・運動の時間を振り返り、皆が全力で走り、決められたルールをしっかり守りながら取り組んでくれたこと、作戦タイムで仲間と一生懸命考え協力していたこと、そして何より楽しんでいたことは素晴らしい。全ての行動はオリンピックバリューを意識できていた。座学の時間は、運動の時間で感じたことを振り返りながら、オリンピックバリューを今後活かすために、より深く考える時間にしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技／長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月14日(木)
- **ク ラ ス**：2年B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、自身が出場した競技映像を見ながら、同じレースで海外の選手同士が接触して転倒してしまい、その後お互いが声を掛け合い支え合いながらゴールするシーンを、オリンピックバリューに結び付けて話す。オリンピックシンボルについて、5大陸を表し、背景の白色を含めた6色で世界の国旗が描ける。オリンピックは、スポーツを通じて平和でより良い世界の実現を目指す狙いがあると説明。

○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、工夫した点や実行したことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。  
 発表：エクセレンス：「全力で走った」「最後まで諦めなかった」「1位を目指した」「勝つために努力をした」等  
 フレンドシップ：「仲間を全力で応援した」「明るく声を掛けた」「仲間を大切に思った」「全員で話し合えた」等  
 リスペクト：「ルールを守った」「仲間同士褒め合った」「準備や片付けを早くした」「仲間の意見を尊重した」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表は全てオリンピックバリューに当てはまる。オリンピックバリューは出場した選手だけのものではなく、皆の日常生活の中や学校生活の中で経験し、感じることができる。今日学んだことを忘れずに、興味のあることには積極的に挑戦し、夢や目標の実現に向けて頑張してほしい。来年のパリ2024大会を見る際は、勝敗だけではなく、オリンピックバリューを感じながら応援してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技／長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月14日(木)
- **ク ラ ス**：2年C組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・リオデジャネイロ2016大会の陸上競技5,000mに出場したと自己紹介。オリンピックには、スポーツを通して伝えたいことや大切にしてほしいオリンピックバリューがある。運動の時間は、全力で取り組む、仲間と協力する、ルールを守ることを約束してほしい。準備運動はストレッチの後、ラダートレーニングを実施。両足跳びや片足跳び等の基本的なステップでも、体の軸を意識し、テンポ良く跳ぶように伝える。

○主運動等



・主運動は「障害物リレー」を実施(全4回)。スタート後ラダーを跳び、折り返した後は2台のミニハードルを越えて戻り、次の人に交代する。6班対抗で行いタイムを競う。ラダーの跳び方は自由、ただし班全員が同じ方法で跳ぶ。またミニハードルの設置場所は自由とする。ルール説明後、ラダーの跳び方、ミニハードルの設置場所を班で考える作戦タイムの時間を設ける。



・運動の時間を振り返り、皆が真剣に走り全力で取り組んでいる様子は素晴らしい。授業の最初に話した約束をしっかり守ることができていた。座学の時間は、運動の時間で感じたオリンピックバリューを振り返りながら、皆自身の行動の中で、どんなことがオリンピックバリューに当てはまるかを考える時間にしたい。また自身がオリンピックに出場して感じたことを話すので楽しみにしてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技／長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月14日(木)
- **ク ラ ス**：2年C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、自身が出場した5,000mのレースの映像を見せ、そのレース中に、海外の選手2人が接触して転倒してしまうが、その後2人は一緒に支え合いながらゴールする。その行動はオリンピックバリューに当てはまる。オリンピックは人間を育て、そして平和を願う意味が込められている。オリンピックシンボルは、5大陸の団結を表し、白色を含めた6色で世界の国旗が描ける。オリンピックバリューは、運動の時間に感じたように、皆の日常生活にもあることを知ってほしい。

○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、工夫した点や実行したことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。  
 発表：エクセレンス：「全力で走った」「ベストを尽くした」「接戦でも負けない気持ちで取り組んだ」「オリンピックを感じた」等  
 フレンドシップ：「皆で仲間を応援した」「協力できた」「チームワークを良くした」「仲間を思いやることができた」等  
 リスペクト：「ルールを守った」「皆の意見を大切にした」「声を掛け合った」「他の班も尊重して応援した」等



・運動と座学の時間を振り返り、運動の時間で、更にもう1回やりたいと声を上げてくれたり、ラダーを整えてくれた行動等は全てオリンピックバリューに当てはまる。またグループワークの発表では、仲間を思いやる気持ちや真剣に取り組む様子が見えた。オリンピックバリューはオリンピックに出場した選手だけのものではなく、皆の日常生活の中で経験できることを理解できたと思う。これからも興味のあることや好きなことに積極的に挑戦してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2023年9月15日（金）

■クラス：2年D組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・北京2008大会のウエイトリフティング競技に出場したと自己紹介。ウエイトリフティングは、スナッチとクリーン&ジャークの2種目があると話し、実際に2種目の挙げ方を披露。大会では2種目の合計点を競う。挙げる動作の中にジャンプが入っているため、自身もジャンプ力を付ける練習を積んでいた。準備運動の「言うこと一緒、やること一緒」でもジャンプ動作を意識して動いてほしいと伝える。

○主運動等



・主運動は「8の字跳び」を実施(全2回)。2つの班を1チームとし、3チーム対抗で跳んだ回数を競う。制限時間は90秒とし、縄に引っかかっても続けて数える。ルール説明後、作戦タイムを設け、回し手や跳ぶ順番を決め、回数を多く跳ぶための作戦を考える。2回目終了後、結果を発表。回し手の変更や跳ぶ順番の工夫等、各班作戦を立てて実施。



・運動の時間を振り返り、各班記録を伸ばすために仲間と協力して取り組んでいる姿勢は素晴らしい。全力で跳んだことはエクセレンス、仲間と仲良く取り組んだことはフレンドシップ、思いやりの気持ちを持って仲間を尊重したことはリスペクトであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピックバリューを皆自身の行動に置き換えて考えていこうと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2023年9月15日(金)

■ **ク ラ ス**：2年D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



・自身の競技映像を見ながら自己紹介。近代オリンピックは、ピエール・ド・クーベルタンが世界平和を願い開催した。ウエイトリフティング競技は第1回開催のアテネ1896大会から実施している。オリンピックは記録が全てではなく、オリンピックを通して人間を成長させる。オリンピックバリューの「ベストを尽くす」、「お互いを理解する」、「フェアプレー」はオリンピックに出場した選手だけではなく、皆が日常生活の中で感じることができる。

○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き出してみよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めずに1回でも多く跳ぶ努力をした」「全力で跳んだ」「挑戦する気持ちを持って跳んだ」等

フレンドシップ：「失敗してもお互い優しく声掛けをした」「励まし合った」「失敗を笑いに変えて楽しんで跳んだ」等

リスペクト：「回し手が跳ぶ人の気持ちを考えながら縄を回してくれた」「ルールを守った」「失敗した時の皆の声に感謝」等



・グループワークの発表を聞いて、皆が運動の時間にオリンピックバリューを心から感じて貰えたのはとても嬉しい。オリンピックバリューはオリンピックに出場した人や、オリンピックを目指す人だけのものではなく、皆の日常生活や学校生活にも活かすことができる。これから夢や目標の実現に向けて進み中で、オリンピックバリューを意識して取り組むことで思いがけないチャンスや出会いがあると思う。様々なことに挑戦し続け、ベストを尽くして頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



・2年D組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



■修了証贈呈

