



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**：長谷川 大悟 先生（陸上競技／三段跳）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年7月5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



・リオデジャネイロ2016大会に陸上競技／三段跳の日本代表として出場し、現在も現役選手として、パリ2024大会を目指して競技を続けている。三段跳について、あまり馴染みのない競技かと思うが、簡単に言うとジャンプする3歩でどれだけ遠くに跳べるかを競い、1歩目、2歩目は同じ足で、3歩目は反対の足で踏み切ると説明し、デモンストレーションを披露。運動の時間では、体を動かしながらオリンピックバリューの3つの価値を体感してほしいと授業の目的を確認し、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動は、体の部位に番号を振り、指示された番号通りに体の部位を触る運動と数種類のストレッチを実施。
・主運動は「混成リレー」を実施(全2回)。走順によって走法(1走：走る、2走：歩く、3走：スキップ、4走：歩く、5走：走る)を変え、班対抗で順位を競う。お互いに尊重し合い、走る順番を決めてほしいと伝え、作戦タイムを設けた後、1回目を実施。歩く時にしっかりと腕を振ることで早く歩くことができる等、適宜アドバイスしながら実施した。



・運動の時間を振り返り、1回目と2回目の間の作戦タイムで、しっかりと意見交換をしながら作戦を考えたことで順位に変化が見られた。どのような作戦を取り入れたのかを問い掛けると「しっかりと靴紐を結んだ」「歩く時に大きく腕を振った」「全力で楽しみながら取り組んだ」等の発表があった。皆が体感してくれたようにオリンピックバリューの3つの価値は日常生活にも含まれている。座学の時間では、運動の時間に感じたことも踏まえながら、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**：長谷川 大悟 先生（陸上競技／三段跳）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年7月5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



・座学の時間では、運動の時間に感じたことも踏まえながら、オリンピックバリューについて話し合っていきたい。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：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意／尊重」と説明し、幼少期は運動が苦手だったが、高校2年生の時に三段跳に出会い、記録を伸ばしたいと一歩を踏み出したことで、少しずつ記録が伸びるようになり、高校3年生の時にはインターハイに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：日常生活においてオリンピックバリューに当てはまるものについて考えてみよう。
発表：エクセレンス：「諦めないこと」「試合に出ている人を全力で応援した」「部活動を頑張る」等
フレンドシップ：「助け合い」「分からないことを教え合う」「友達に挨拶をする」等
リスペクト：「指導者への感謝」「個性を認め合う」「支え合う」等



・座学の時間を振り返り、運動が苦手でもオリンピックに出場することができたように、諦めずに挑戦し続けることで目標を達成できる可能性が高くなるので、興味があることには積極的に挑戦してほしい。皆が意見を出し合ってくれたように、オリンピックバリューの3つの価値は日常生活にもたくさんあるので、頭の片隅に置きながら生活し、より良い学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：山田 優梨菜 先生 (スキー/ジャンプ) 【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】

■期 日：2023年7月5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



- 運動の時間に感じたオリンピックバリューの3つの価値について、座学の時間ではさらに深掘りして考えていきたいので、頭の片隅に置きながら参加してほしいと授業の目的を確認。
- 準備体操は5種類のストレッチを実施。準備運動は「ライン移動ゲーム」を実施(全3回)。体育館内のライン上のみを歩き、制限時間内に指定された順番で1列に整列する。

○主運動等



- スキー/ジャンプ競技は重心を意識することが重要であり、それを体感してほしいと伝え、主運動として「滑走リレー」を実施(全3回)。班毎に分かれ、片足にモップシューズを履き、モップシューズを履いている足を床から離さないように滑らせながら進み、折り返し地点を回って戻ってくるリレーで順位を競う。



- 運動の時間を振り返り、1位のチームに工夫した点を問い掛けると「全力で応援した」「どちらの足にモップシューズを履くか、しっかりと考えた」等の発表があった。班で協力して取り組んだこともオリンピックバリューの3つの価値に当てはまる。座学の時間では、運動の時間に感じたオリンピックバリューをさらに掘り下げて皆で考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：山田 優梨菜 先生 (スキー/ジャンプ) 【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】

■ **期 日**：2023年7月5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



・9歳から競技を始め、高校2年生の時にソチ2014冬季大会に出場し、19歳で引退した。現在はアスリートの就職支援等を行う企業でアスリートのサポートを行っている。競技人生で良かった経験、悪かった経験をグラフに示しながら説明し、大きな怪我でオリンピックという夢を諦めかけていたが、応援してくれている方々への感謝の気持ちを表したいという想いから、諦めずに練習を重ねた結果、オリンピックに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：自分たちの生活の中にあるオリンピックバリューを考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「部活動を一生懸命頑張る」「良い成績を残せるように勉強を頑張る」「試合で諦めない」等
 フレンドシップ：「皆で協力する」「応援をする」「仲間と声掛けをする」等
 リスペクト：「ルールをしっかり守る」「人生を諦めない」「いろんな人のプレーを真似する」等



・座学の時間を振り返り、毎日学校に通い、勉強できることは恵まれていることなので、普段の日常にも感謝しながら生活してほしい。今後の人生で良いことも悪いことも沢山あるかと思うが、最後まで諦めずに様々な挑戦をすることで、より良い人生を送ることができる。挫折した時は今日皆で考えたオリンピックバリューの3つの価値を思い出しながら、乗り越えてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：山田 優梨菜 先生 (スキー/ジャンプ) 【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】

■期 日：2023年7月5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



- オリンピックバリューの3つの価値について、運動と座学の時間を通して皆で考えていきたい。運動の時間では、オリンピックバリューの3つの価値を頭の片隅に置きながら参加してほしい。
- 準備体操は6種類のストレッチを実施。準備運動は「ライン移動ゲーム」を実施(全3回)。体育館内のライン上のみを歩き、制限時間内に指定された順番で1列に整列する。

○主運動等



- スキー/ジャンプ競技は重心を意識することが重要であり、それを体感してほしいと伝え、主運動は「滑走リレー」を実施(全3回)。班毎に分かれ、片足にモップシューズを履き、モップシューズを履いている足を床から離さないように滑らせながら進み、折り返し地点を回って戻ってくるリレーで順位を競う。前のめりになり過ぎると進み難いので、重心を体の中心に置くことを意識してほしい等、適宜アドバイスを送りながら実施した。



- 運動の時間を振り返り、皆で協力して取り組んでいたが、何か感じたことがあったかを問い掛けると「初めて取り組んだ内容で仲間と協力しながら参加できて楽しかった」等の発表があった。班毎にどのようにすれば勝てるのか、早く滑走するにはどのようにすれば良いかを考えたと思うが、皆で話し合ったことはオリンピックバリューの3つの価値に当てはまる。座学の時間では、運動の時間に感じたことも踏まえながら、オリンピックバリューについて、皆で話し合っていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：山田 優梨菜 先生 (スキー/ジャンプ) 【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】

■ **期 日**：2023年7月5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



・高校2年生の時にソチ2014冬季大会に出場し、19歳で引退した。現在はアスリートの就職支援等を行う企業でアスリートのサポートを行っている。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：「ベストを尽くす」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「友情」「協力し合う」、リスペクト：「ルールを守る」「フェアプレー」と説明し、支えてくれた仲間の声援に応えるために膝の怪我を乗り越え、諦めずに練習を続けた結果、オリンピックに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：自分たちの生活の中にあるオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「部活動を一生懸命頑張る」「良い結果が出なくても努力する」「諦めないでベストを尽くす」等

フレンドシップ：「色々な場面で仲間と協力して助け合う」「仲間と励まし合う」「仲間を理解する」等

リスペクト：「友達や親に支えてもらっていることに感謝する」「相手チームに感謝する」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値について皆に考えてもらったが、どのようなことを感じたかを問い掛けると「身近なものだと感じたので、日常生活でも意識して生活したい」等の発表があった。様々な人の支えがあり、日常生活を送れている。家族や友達、先生等、支えてくれている方に常に感謝の気持ちを持ちながら生活してほしい。諦めそうになった時はオリンピックバリューの3つの価値を思い出しながら、全力で取り組んでほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2023年7月6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



・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：「卓越」「ベストを尽くす」、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」「フェアプレー」と説明し、運動の時間では、班毎に分かれて実施するので、1人でプレーしないように、皆で協力しながら参加してほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・上半身を動かしながらのジョギング、ストレッチを実施した後、準備運動は「言うこと一緒、やること一緒」を実施。班毎に横1列に並び手を繋ぐ。指示された方向を声に出しながら、1歩進む等を実施。
 ・主運動は「ボール取り競争」を実施(全5回)。6班対抗で行い、中央に置かれたボールを自陣に運び、中央のボールがなくなったら、他の班の陣地からボールを運ぶ。得点の違う3種類のボールを取り合い、獲得した点数を競う。



・運動の時間を振り返り、エクセレンスでは全力でベストを尽くす、フレンドシップではチームワークや1人でプレーしない、リスペクトではルールを守ることを意識することができたかを確認し、前向きに積極的に取り組み、明るく皆で話し合っていて素晴らしい。座学の時間では、運動の時間に感じたことや、オリンピック出場時の経験も踏まえて、オリンピックバリューの3つの価値について、皆で考えていきたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2023年7月6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



・サッカー競技の日本代表として、北京2008大会、ロンドン2012大会に出場した。オリンピック等の大きな舞台では、チームメイトや、応援してくれるサポーター、コーチ等の支えが重要であり、皆にも感じてもらえるように、運動の時間では1人でプレーしないことをテーマとして参加してもらった。学校生活でも様々な壁があると思うが、1人で乗り越えようとはせずに、周りの仲間に相談しながら乗り越えてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返ってオリンピックバリューについて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「最後の1秒まで諦めないで頑張れた」「皆が同じ目標を持って戦った」「全力で取り組んだ」等
 フレンドシップ：「思いやりを大切にしながら取り組めた」「皆で意見を出し合った」「協力して楽しくできた」等
 リスペクト：「失敗しても励まし合った」「ルールを守って平等に戦った」「お互いを理解した」等



・座学の時間を振り返り、皆が積極的に参加してくれていて素晴らしかった。人生を豊かにするには、仲間の存在が大切である。オリンピックバリューの3つの価値に当てはめながら充実した生活を送り、沢山の仲間を作ってほしい。挑戦の数だけ失敗することもある。失敗することに怯えずに、何事にも積極的に取り組み、皆が思い描く人生を過ごせるように頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2023年7月6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



・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：「ベストを尽くす」「一生懸命」、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」「フェアプレー」と説明し、運動の時間では、オリンピックバリューの3つの価値を意識しながら、1人でプレーしないように皆で協力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



・上半身を動かしながらのジョギング、ストレッチを実施した後、準備運動は「言うこと一緒、やること一緒」を実施。班毎に横1列に並び手を繋ぐ。指示された方向を声に出しながら、1歩進む等を実施。
 ・主運動は「ボール取り競争」を実施(全5回)。6班対抗で行い、中央に置かれたボールを自陣に運び、中央のボールがなくなったら、他の班の陣地からボールを運ぶ。得点の違う3種類のボールを取り合い、獲得した点数を競う。



・運動の時間を振り返り、エクセレンスでは一生懸命全力を尽くす、フレンドシップではチームワークやしっかり話し合うこと、リスペクトではルールを守ることやフェアプレーを意識することができたかを生徒へ問い掛けた後、座学の時間では、運動の時間に感じたことや、オリンピック出場時の経験も踏まえて、オリンピックバリューの3つの価値について、さらに深掘りして考えていきたいと伝え、授業終了。

- オリンピック：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2023年7月6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



・オリンピックに出場するまでの過程や出場した際に感じたことを紹介したい。そこにどのようなオリンピックバリューが含まれているかを考えながら聞いてほしい。サッカー競技の日本代表として、北京2008大会、ロンドン2012大会に出場したが、中学生の時にはサッカーから離れたこともあった。友人がサッカーを続けるべきだと説得してくれたことで競技に復帰したが、友人の強い思いがなければ、サッカーを続けておらず、オリンピックに出場することもできなかった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返ってオリンピックバリューについて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「全力で取り組めた」「最後まで諦めなかった」「大差をつけられても諦めなかった」等

フレンドシップ：「皆で意見を出し合った」「全員で作戦を考えたい」「全員で協力できた」等

リスペクト：「相手を称えた」「ルールをしっかり守った」「他の班と拍手で称え合った」等



・座学の時間を振り返り、挑戦することで失敗することもあると思うが、失敗の数は挑戦の数なので、失敗を恐れずに、何事にも全力で挑戦してほしい。一生懸命取り組み、頑張ることで、大切な仲間にも出会うことができる。人生は1人で生きていくことはできないので、大切な仲間と長所、短所を補いながら支え合い、より良い人生を送ってほしいと伝え、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

