



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**：高平 慎士 先生（陸上競技／短距離）  
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期** 日：2023年6月14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



- 陸上競技／短距離でオリンピック3大会に連続で出場し、現在は指導者として、また大会の解説者等としても競技に関わっていると自己紹介。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：「卓越」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「仲間」「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」「尊敬の眼差し」と説明し、これらはオリンピック選手だけではなく、学校生活等、日常生活にも置き換えて考えることができるので、運動の時間でも意識しながら取り組んでほしいと授業の目的を伝える。

○主運動等



- 準備運動として、「体を使ったじゃんけん」を実施。2人組でじゃんけんし、勝った方が相手の周りを指定の動きで1周し元の位置に戻る。その後、「追い掛けっこゲーム」を実施。2列に並び、各列に名前を付け、指名された列の生徒が逃げ、相手の列の生徒が追い掛ける。
- 主運動として、「ボール取り競争」を実施(全6回、各班4回+2回休憩)。中央にボールを置き、ボールを囲う四隅に置かれたフラフープを各班の陣地とし、中央または他の班の陣地からボールを取り、自陣にボールを3つ集める。



- 運動の時間を振り返り、他の班だけではなく、自分達の班についても分析しながら作戦を考えていて素晴らしかった。スポーツは勝ち負けの繰り返しなので、結果を受け入れながら次はどのようにすれば良いのかを考えながら取り組むことはとても重要である。座学の時間では、オリンピック出場時の経験も交えながら、運動の時間で感じたことも踏まえ、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**：高平 慎士 先生（陸上競技／短距離）  
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2023年6月14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



・アトランタ1996大会をテレビで見てこの舞台に立ちたいと思い、本格的に競技を始めた後、自己紹介した後、北京2008大会の映像を見せながら、1位だった国の選手がドーピング違反となり、10年後に日本は2位に繰り上がった。1人のルール違反により、本来であれば1位だった国や表彰台に上がれなかった国、チームメイト等、様々な人の人生に影響を及ぼす結果となった。ルール違反をすることで他の人の人生にも影響を及ぼすので、何事もしっかりとルールを守りながら生活してほしいと伝えた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分にとってのフレンドシップについて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「お互いを認め合う」「自分の目標になる」「学びを高められる」等  
フレンドシップ：「友達を第一に考える」「本音で話せる」「相手を信頼する」等  
リスペクト：「相手を大切にする」「尊重して思いやる」「喜びを分かち合う」等



・座学の時間を振り返り、フレンドシップを中心に様々な意見を出し合ってもらったが、エクセレンスやリスペクトに通じるものもあったかと思う。オリンピックバリューの3つの価値はオリンピック選手だけのものではなく、皆の生活の中にも含まれているので、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**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)
- 【出場オリンピック/長野1998冬季大会、ソルトレークシティ2002冬季大会、トリノ2006冬季大会】
- **期 日**： 2023年6月15日(木)
- **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



●スケート/ショートトラックについて、111.12mのコースを数名の選手で滑走し、順位を競い合う競技と説明しながら自己紹介。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：「一生懸命頑張る」「諦めない」、フレンドシップ：「仲間」「助け合う」、リスペクト：「ルールを守る」と説明し、運動の時間では、この3つの価値を意識しながら取り組んでほしいと授業の目的を確認し、準備体操に移る。

○主運動等



●準備運動として、「ダイナミックストレッチ」を実施した後、1人1枚雑巾を持ち、その場で足で円を描くように回る動作を体験。  
●主運動として、「ショートトラックリレー」を実施(全3回)。マーカーを均等に置き、スケート/ショートトラックを見立てたコースを作り、コースの外側をマーカーに触れないように雑巾掛けをしながら回る。必ず1人1周以上回り、班で合計10周回る。10周を回り終わったら、アンカーの生徒がゴールの合図を送り、着順を競う。



●運動の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値である、エクセレンス：「色々な工夫をして諦めない」、フレンドシップ：「仲間を思いやる」、リスペクト：「ルールを守る」ことを、しっかりと意識しながら取り組んでくれていた。座学の時間では、オリンピックバリューは運動だけではなく、普段の生活でも当てはめることができるので、オリンピックに出場した経験も伝えながら、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**：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
- 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティ2002冬季大会、トリノ2006冬季大会】
- **期日**：2023年6月15日(木)
- **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



●映像を見せながら3歳から競技を始め、スケート／ショートトラック競技でオリンピックに3大会連続で出場したと自己紹介。オリンピックについて、ピエール・ド・クーベルタンが、健全な肉体と健全な精神を持つことが社会の発展を促し、各国・地域の文化の違いを乗り越えて友好を深めることで世界平和にもつながると唱え、1896年にアテネで第1回近代オリンピックを開催したと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で工夫した点、良かった点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：「全力で取り組めた」「一生懸命できた」「1人1人がベストを尽くせた」「最後まで諦めない」等  
 フレンドシップ：「協力できた」「めっちゃ応援した」「順番を工夫した」「仲間がミスした時に全員で助け合えた」等  
 リスペクト：「ルールを守れた」「ルール違反しても隠さなかった」「教室を開いてくれたことに感謝」等



●座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値は、オリンピックに出場した選手だけのものではなく、運動の時間に感じたように皆の生活の中でも当てはまるので、これから社会に出て色々な道に進んでいくと思うが、オリンピックバリューの3つの価値を大切にして、夢を持って、諦めずに、頑張り続けてほしい。挫折することもあると思うが、その時には1人で悩まず、仲間と一緒に乗り越え、周囲の方への感謝と環境や自然にも感謝することを忘れずに頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技／短距離）  
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2023年6月14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／短距離でオリンピック3大会に出場し、北京2008大会でメダルを獲得したと自己紹介。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：「卓越」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「仲間」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明し、これらは、オリンピックに出場した選手だけの特別なものではなく、学校生活等、皆の日常生活の中にも含まれていることを楽しみながら実感してほしいと授業の目的を確認。

○主運動等



- 準備運動として、「体を使ったじゃんけん」を実施。2人組でじゃんけんし、勝った方が相手の周りを指定の動きで1周し元の位置に戻る。その後、「追い掛けっこゲーム」を実施。2列に並び、各列に名前を付け、指名された列の生徒が逃げ、相手の列の生徒が追い掛ける。
- 主運動として、「ボール取り競争」を実施(全6回、各班4回+2回休憩)。中央にボールを置き、ボールを囲う四隅に置かれたフラフープを各班の陣地とし、中央または他の班の陣地からボールを取り、自陣にボールを3つ集める。



- 運動の時間を振り返り、準備運動から息が上がるほど一生懸命に取り組んだり、勝つためにチームワークを高めたり、相手の意見を尊重して聞いたり、オリンピックバリューの3つの価値を実感することができたと思う。座学の時間は、自分がオリンピックで感じたことや経験を話すと共に、運動の時間に感じたオリンピックバリューについて皆で振り返り、今後の学校生活にどう活かせるかを一緒に考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：高平 慎士 先生（陸上競技／短距離）  
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期日**：2023年6月14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



- 競技映像を見せながら、陸上競技／短距離でオリンピック3大会に出場し、北京2008大会では、銀メダルを獲得したと自己紹介。オリンピックバリューについて、普段の生活の中で意識したことはないと思うが、毎日学校に通うことも素晴らしいことでエクセレンスに当てはまる。小さいことを続けることや、大きな目標に向かって頑張ること等、様々なと思うが、普段の生活の中で努力していることを見つけ、自分自身を褒めてほしいと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分にとってのフレンドシップについて考えてみよう。

- 発表：エクセレンス：「一生懸命になる」「自分の全力を出す」「継続」「やり遂げる」等
- フレンドシップ：「友達と協力して助け合う」「チームワークを意識する」「仲間を思いやる」「明るく接する」等
- リスペクト：「相手のことを尊敬する」「相手を認める」「ルールを大切にする」「失敗しても悪く言わない」等



- 座学の時間を振り返り、これから皆が生活していく中で、多くの出会いがあり、多くの選択があると思うが、お互いに認め合い、尊重し、頑張っている仲間がいるということを忘れずに大切にしてほしい。オリンピックバリューは特別なものではなく、皆の日常生活でも感じられる身近なものである。今日学んだオリンピックバリューとの繋がりを考えながら、8月に開催される世界陸上競技選手権大会や、パリ2024大会を親しみを持って観戦、応援してほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)
- 【出場オリンピック/長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会、トリノ2006冬季大会】
- **期日**： 2023年6月15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



- スケート/ショートトラック競技でオリンピックに3大会連続で出場したと自己紹介。スケート競技は、スピードスケート、フィギュアスケート、シュートトラックがあり、ショートトラックは1周111.12mのリンクを4、5人の選手が一斉に滑走するが、距離が短く、体を傾けないとコーナーを回りきれない競技と説明。準備体操として、ストレッチを行った後、1人1枚雑巾を持ち、雑巾の上に置いた左手を軸に、足を1m以上離して円を描くように回るショートトラックの動きを体験。

○主運動等



- 主運動として、「ショートトラックリレー」を実施(全3回)。マーカーを均等に置き、ショートトラックを見立てたコースを作り、コースの外側をマーカーに触れないように雑巾掛けをしながら回る。必ず1人1周以上回り、班で合計10周回る。10周を回り終わったら、アンカーの生徒がゴールの合図を送り、着順を競う。各回開始前に作戦タイムを設け、走順と誰が何周するか等を各班で話し合う。話し合った作戦を確認すると、「大きく回る」「交代の回数を少なくする」等の意見が挙がった。



- 運動の時間を振り返り、皆がしっかりとルールを守り、コーンに触れてしまったことを正直に自己申告してくれたことは、とても素晴らしい。オリンピックバリューについて、真剣に諦めずに最後まで頑張る姿勢は、エクセレンス。仲間を思いやり、応援したことは、フレンドシップ。ルールを守り、嘘をつかずにルール違反を自己申告したことは、リスペクトに当てはまる。座学の時間は、運動の時間に感じたオリンピックバリューについて、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**：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
- 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティ2002冬季大会、トリノ2006冬季大会】
- **期日**：2023年6月15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



●映像を見せながら、スケート／ショートトラック競技でオリンピックに3大会連続で出場したと自己紹介。家族の影響で3歳からスケートに取り組み、姉に勝ちたいという気持ちで取り組んでいた。毎日一生懸命頑張ったことが結果に繋がり、中学2年生の時に日本一になることができた。当時クラスの友達が、海外遠征中に学校を休んだ分の授業をまとめたノートを作ってくれ、そのお陰で勉強も遅れることなく学ぶことができ、その協力に感謝すると共に、それが自分の力の大きな源にもなったと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で工夫した点、良かった点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：「最後まで頑張った」「諦めなかった」「一生懸命取り組んで、全力を尽くす」等  
 フレンドシップ：「仲間と協力できた」「お互いの特性を理解して協力できた」「フレンドシップで協力できた」等  
 リスペクト：「ルールを守れた」「フェアプレーできた」「感謝した」「フェアプレーを意識した」等



●座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値は、夢を叶えようとする時に大切なものなので、自分の夢や目標に向かって、この3つの価値を意識しながら努力してほしい。様々な壁に直面することもあるが、状況を察知して助けてくれる人はいるので、1人で悩まず、周囲に助けを求めるとも大切である。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、より良い学校生活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



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

