



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

東京都 北区立稲付中学校



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、その榮譽を自覚し、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4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： 2022年4月～2023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/中・長距離) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月23日(木)

■ **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



・ロンドン2012大会に陸上競技/長距離の日本代表として出場したこと等を自己紹介した後、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」「フレンドシップ」「リスペクト」について、生徒に問い掛けながら説明し、運動の時間では、フレンドシップ:「友情」「協力」「チームワーク」を特に意識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



・準備体操後、準備運動として、①ラダーレーニング(全2回)、②尻尾取り鬼(全1回)を実施。
 ・主運動では、そりりレー(全2回)を実施。班毎に2人組を作り、そり(マット)に乗る人と引く人を決め、スタート後、折り返し地点のコーンを回り、役割を交代してスタート位置まで戻る。約束事として「そりから落ちたらその場からやり直す」、「紐の位置は腰の位置で固定する」、「しっかりラインを越えてから交代すること」の3つを守ってほしいと伝え、腕を振る時には、走り方の説明をした内容を思い出し、骨盤を倒すことを意識するように等、適宜アドバイスを送った。



・運動の時間を振り返り、最後にゴールした際に皆が拍手を送り合っていて、大変素晴らしかった。皆が一致団結しており、仲間意識が高いクラスだと感じた。座学の時間では、運動の時間に感じたことも意識しながら、皆で話し合い、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：吉川 美香 先生（陸上競技／中・長距離）【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2022年6月23日(木)

■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



・映像を見せながら自己紹介を行った後、座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値について、オリンピックを目指す過程や、オリンピック出場時の経験を基に伝えていきたいと授業の目的を確認。小学2年時のマラソン大会で1位になり、家族や友達から称えられたことがきっかけで走ることが楽しくなった。挫折することもあり、心が折れそうな時もあったが、仲間や尊敬する人に支えられ、競技を続けることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①好き、楽しいこと、頑張りたいことは何か？、②そのことに向けて自分自身、負けたくないことは何か？、③やりたい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？を考えてみよう。

発表：①「部活動や勉強」「友達との買い物やゲーム」「趣味やスポーツ」等
②「マイナスな気持ち」「コミュニケーション能力」「嫌なことから逃げる」等
③「勉強を教えてくれる家族」「部活動の顧問の先生」「業界に携わっている人」等



・オリンピックを目指す中で、エクセレンス：「好き・楽しいを全力で取り組む、フレンドシップ：「負けるということに負けない仲間の存在」、リスペクト：「感謝する人に尊敬する気持ちを持つ」を大切にしてきた。座学の時間を通して、改めて自分自身と向き合うことができたと思うが、失敗も1つの経験となるので、やりたいことを見つけた時に、自分の弱さに目を背けて逃げたりすることなく、負けることに負けない自分であることを心掛け、これからも挑んでいってほしいと伝え、授業終了。

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

■ **期 日** : 2022年6月23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



・ロンドン2012大会に陸上競技の日本代表として出場したと自己紹介した後、「負けるということに負けない」を今日のテーマにしたと伝え、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:「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」「仲間」、リスペクト:「敬意/尊重」について、生徒に問いかけながら説明。運動の時間では、フレンドシップ:「チームワーク」「協力」を特に意識してほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操後、準備運動として、①ラダートレーニング(全2回)、②尻尾取り鬼(全1回)を実施。
 ・主運動では、そりリレー(全2回)を実施。班毎に2人組を作り、そり(マット)に乗る人と引く人を決め、スタート後、折り返し地点のコーンを回り、役割を交代してスタート位置まで戻る。約束事として、「そりから落ちたらその場からやり直す」、「紐の位置は腰の位置で固定する」、「しっかりラインを越えてから交代すること」の3つを守ってほしい。さらに、腕を振る時には、骨盤を倒すことを意識するように等、適宜、アドバイスを送った。



・1回目終了後、「早く進むにはどのようにすればよいか」や、「骨盤を倒す」という意識ができていたかを再確認。アドバイスとして、アイコンタクトを取りながら、チームワークを高めることも大切と伝える。
 ・すべてのチームが、お互いに思いやりを持って協力できていた。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の3つの価値について、さらに詳しく話していきたいと伝え、授業終了。

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

■ **期 日** : 2022年6月23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



・競技映像を見せながら自己紹介と競技について説明した後、運動の時間に伝えたオリンピックバリューの3つの価値を問い掛けながら、改めてその意味を確認。競技人生を振り返り、エクセレンスは、好きや楽しいと思うことが全力で取り組みたいという気持ちに繋がったこと、フレンドシップは、自分の負けを認められなかったことに負けずにいさせてくれる仲間がいたこと、リスペクトは、ケガで諦めそうになった時、最後まで支えてくれた仲間への感謝がオリンピックバリューに当てはまると伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問 : ①好き、楽しいこと、頑張りたいことは何か?、②そのことに向けて自分自身、負けたくないことは何か?、
③やりたい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?を考えてみよう。

発表 : ①「部活動」「職場体験」等

②「努力」「中途半端になること」「弱い気持ち」「感謝や礼儀」等

③「先生や家族」「部活動の先輩」「職場体験先の方」「班の仲間」等



・座学の時間を振り返り、発表してもらった負けたくないことや強い気持ちを持ちたいこと、職場体験で班の仲間と支え合うことを目標とする等、オリンピックバリューの3つの価値に当てはめながら考えてほしい。負けるということに負けずに、周りの人たちに感謝の気持ちを持って過ごすことで自分自身が成長できると伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 梅原 玲奈 先生 (スキー/フリースタイル) 【出場オリンピック/平昌大会】

■ **期 日** : 2022年6月24日(金)

■ **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



・平昌2018冬季大会に、スキー/フリースタイルのスキークロス競技で日本代表として出場したと自己紹介。オリンピックに込められている価値を伝えるに來たと授業の目的を確認し、オリンピックには心や体、人生を豊かにする価値があるといわれ、オリンピックバリューと呼ばれている。オリンピックバリューの3つの価値、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」をしっかりと覚え、楽しみ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



・準備運動では、じゃんけん勝ち抜け(全3回)を実施。周りの人とじゃんけんを行い、勝った人のみ、その場に座る。40秒間で何人残っているかを競う。2、3回目は2チームに分かれ、どちらが早く最後の1人が立っている状態にできるかを競い合った。
 ・主運動では障がい物リレー(全4回)を実施。6班に分かれて、縦に並べられたマーカーを左右に跨ぐように走り、折り返し地点のコーンを回って、ミニハードルを飛び越えて戻ってくる、というルールで実施。



・運動の時間を振り返り、しっかりとルールを守って、協力し合い、一生懸命楽しみながら取り組んでいた。それぞれの取り組みの中にオリンピックバリューが沢山詰まっていた。次の座学の時間では、オリンピックバリューが皆の生活に、どのように関わってくるのか等、詳しく話していきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 梅原 玲奈 先生 (スキー/フリースタイル) 【出場オリンピック/平昌大会】

■ **期 日** : 2022年6月24日(金)

■ **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



・スキー/フリースタイルのスキークロスは、ウェーブ・キッカー(ジャンプ台)・バンク(コーナー)等のセクションが設置された約1kmのコースを4人で滑走し、上位2人が勝ち上がりで勝者を決める競技だと説明。座学の時間では、「オリンピックバリューを自分のこととして考えてみよう」をテーマに、皆で考える時間にしたいと授業の目的を確認。オリンピックには、年齢、性別、人種、文化等、に関係なく、世界中の選手達が1つの場所に集まり、交流を深める願いも込められていると話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問 : ①運動の時間やクラス行事で感じたオリンピックバリューを考えてみよう。

②オリンピックバリューは普段の生活でどのように活かせるかを考えてみよう。

発表 : ①エクセレンス : 「運動会の大縄で協力し声を出した」「全力で取り組み楽しんだ」等

フレンドシップ : 「他のクラスも応援した」「運動会で助け合った」「仲間がミスしても声掛けた」等

リスペクト : 「ルールを守り、取り組んだ」「お互いの努力を拍手で称え合った」等

②「困っている人に声を掛けて助ける」「目標に向かって努力する」「何事にも全力で取り組む」等



・座学の時間を振り返り、温暖化で降雪量が減り、競技を行うスキー場も減少してきている。自然を守るためにごみの分別やプラスチックごみの削減意識することもオリンピックバリューに当てはまる。スポーツや勉強でも何かしらの道具を必ず使うので、道具を雑に扱ったりせず、敬意を持って扱ってほしい。今後の学校生活においても、オリンピックバリューの3つの価値を意識し、より良い生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 梅原 玲奈 先生 (スキー/フリースタイル) 【出場オリンピック/平昌大会】

■ **期 日** : 2022年6月24日(金)

■ **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



・平昌2018冬季大会にスキー/フリースタイル競技の日本代表として出場したと自己紹介し、オリンピックにはオリンピックバリューという3つの価値があり、エクセレンス:「一生懸命頑張る」「努力する」「全力で取り組む」、フレンドシップ:「友情」「協力」、リスペクト:「敬意/尊重」「ルールを守る」「道具や自然を大切に」等の意味があると説明。オリンピックバリューは、オリンピックの外の世界にも存在するもので、皆も日常的に触れているはずだが、運動の時間は深く考えすぎず、楽しみながら全力で取り組んでみよう伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動では、じゃんけん勝ち抜け(全3回)を実施。周りの人とじゃんけんを行い、勝った人のみ、その場に座る。40秒間で何人残っているかを競う。2、3回目は2チームに分かれ、どちらが早く最後の1人が立っている状態にできるかを競い合った。
 ・主運動では障がい物リレー(全3回)を実施。6班に分かれて、ラダーを1マスずつジャンプして進み、折り返し地点のコーンを回ったら、マーカーをジグザグに走り抜け、ミニハードルを両足でジャンプしてからゴールするルールで実施。



・運動の時間を振り返り、「全員で全力で楽しむ」ことを目標としていたが、ルールをしっかり守りながら、全員で全力で楽しんでいて素晴らしかった。座学の時間では、オリンピックバリューをオリンピックに出場するまでやオリンピック出場時に当てはめながら紹介するので、運動の時間に感じたことがどのように繋がってくるのかを皆で考える時間にしたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 梅原 玲奈 先生 (スキー/フリースタイル) 【出場オリンピック/平昌大会】

■ **期 日** : 2022年6月24日(金)

■ **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



・自己紹介後、競技映像を見せながら、スキークロスは、4人で時速80キロ近い高速度でコースを滑り、25mの起伏をジャンプしたりして最速を競い合うため、スキー/フリースタイルの中でもスピード感がある種目だと説明。オリンピックバリューの3つの価値とは、どのようなものなのかを、競技人生やオリンピック出場時の体験を通して伝えたいと授業の目的を確認。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」について説明し、普段の生活や習い事等、様々な場面に含まれていることを意識しながら、今後の生活に活かしてみたい。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問 : ①運動の時間やクラス行事で感じたオリンピックバリューを考えてみよう。
 ②オリンピックバリューは普段の生活でどのように活かせるか考えてみよう。
- 発表 : ①エクセレンス : 「運動会で一番良い結果を出せた」「諦めずに最後まで全力で取り組んだ」等
 フレンドシップ : 「大縄の練習の時に声を掛け合った」「大縄の練習の時に皆で教え合った」等
 リスペクト : 「他の学年も応援した」「大縄で誰かが引っ掛かっても責めなかった」等
 ②「部活動の準備や後片付けをしてくれる人に感謝する」「家族や先生に感謝する」「諦めずに全力で取り組む」等



・座学の時間を振り返り、学校生活や日常生活で、どのようなところにオリンピックバリューが関わっているのかを考えてもらったが、自然とオリンピックバリューに当てはめながら生活できている。普段からオリンピックバリューを意識しながら生活することで、頑張りたいたいことや夢への近道となるので、オリンピックバリューを忘れずに、より良い生活を過ごしてほしいと伝え、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

