



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

福岡県 大牟田市立歴木中学校



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でき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でき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**：石野 枝里子 先生 (スケート/スピードスケート)【出場オリンピック/トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2022年12月2日(金)

■ **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



●スケート/スピードスケートでトリノ2006冬季大会に出場し、皆が生まれる前から世界で挑戦してきたと自己紹介。オリンピックには、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の3つのオリンピックの価値があるとオリンピックバリューについて紹介。運動の時間では、楽しみながら体を動かす、「一生懸命に取り組む」、「皆で協力し合う」、「人の話を聞く」の3つを意識して取り組んでほしいと伝える。準備体操として、ラジオ体操とジョギングを行った後、体の向きの転換や手足の動作を交えたサイドステップとスキップの運動を実施。

○主運動 等



●準備運動では、2人組でのボール取り競争を実施。先生が「ボール」と言ったときだけボールを取り、体の部位(頭、膝、肩等)を言われたら、同じ部位を触る。途中、「ボール」と体の部位の合図を入れ替える等、ルールにアレンジを加え実施。誤ってボールに触れた場合、ペナルティとしてタッチ行う。  
●主運動では、スケートルーを実行(全2回)。スケート靴の代わりに、両足にエコバックをバンドで留めて装着し、スケートのように滑らせて競う。ジグザグで等間隔に置かれたマーカーを取り、折り返しのコーンを周り、帰りはマーカーを置いて戻る。



●2回目終了後、1回目より工夫した点について聞くと、「頑張る気持ち」、「素早い交代」、「何も変えずに取り組んだ」、「エコバックの装着を速くした」等の発表があった。皆で工夫について考え実践できたことは素晴らしいと運動の時間を振り返った。また、授業の冒頭に伝えた「一生懸命に取り組む」、「協力し合う」、「人の話を聞く」について、しっかりと意識しながら取り組むことができていた。座学の時間では、運動の時間で考えたことや感じたことをオリンピックバリューに繋げながら振り返り、皆で話し合いたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：石野 枝里子 先生 (スケート/スピードスケート)【出場オリンピック/トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2022年12月2日(金)

■ **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



●オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表しており、人種、文化、言語に関わらず世界が団結する様子を表現する。近代オリンピックの創設者であるピーエル・ド・クーベルタンがオリンピックを通じて伝えたいことは、人生で大切なことは勝つことではなく、努力するという考えだと話す。オリンピックの精神とは、頭、心、体の資質を高め、素晴らしい人間を目指していく姿勢であると説明。そこに必要となるのが、エクセレンス：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「尊敬」のオリンピックバリューだと解説する。先生の場合、約20年の競技人生の中で努力し続けたことはエクセレンスと重なる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールをより良いものにするために必要なこと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：「金賞を取るために歌声を調和させ全員で輝く」「1人1人が大きな声を出す」「一生懸命頑張り、悔いが残らないようにする」等  
フレンドシップ：「みんなで協力して楽しむ」「声を合わせる」「協力」「良いところや改善点を見つけてより良いものにする」「一致団結する」等  
リスペクト：「姿勢と礼を正す」「開催してくれた方々に感謝して歌う」「他のクラスの合唱に敬意を示す」「支えてくれた人に感謝」等



●座学の時間を振り返り、オリンピックやオリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、人として成長するためのものであり、皆にも深く関係していることが分かったと思う。今後、オリンピックやスポーツを観戦する時、何か熱い感情が生まれたら、それはオリンピックバリューだと感じてもらえたら嬉しい。今日の授業を糧にし、オリンピックバリューを自分に当てはめて考えることで、成長のヒントを発見したり、夢や目標に一歩ずつ近づけることができる。皆の挨拶の仕方や授業に対する姿勢からリスペクトを感じ、刺激をもらうことができた。今後もその姿勢を忘れずに続けてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：坪井 保菜美 先生 (体操／新体操)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月2日(金)

■ **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



•体操／新体操で北京2008大会に出場したと自己紹介。体操／新体操では鉄棒や平均台は使用せず、「リボン」「フープ」「ボール」「クラブ」「ロープ」の道具を使用する。先生が持参したリボンは、中学3年生のシニアから使用する6mの長さがあるもので、オリンピックで使用したリボンと同じ仕様だと説明する。デモンストレーションでは、先生がリボンを代表生徒に向かって投げ、代表生徒は受け取ったらリボンを回す「らせん」と呼ばれる操作に挑戦し、観戦していた生徒から大きな拍手が起こる。体操／新体操で一番大切なことは、怪我防止にもなる柔軟だと話し、準備体操に移る。

○主運動 等



•準備運動では2人組でのボール取り競争を実施。先生が「ボール」と言ったときだけボールを取り、体の部位(頭、膝、肩等)を言われたら、同じ部位を触る。途中、ルールにアレンジを加え、「ボール」と「頭」の合図を入れ替える等して実施。ボールを取れなかった人は、腕立て伏せを10回行う。  
 •主運動では、2班3チームに分かれ、8の字跳びを実施(全2回)。作戦タイムを各回ごとに設け、90秒間の制限時間内に一番多く跳べた回数を競う。各班どのような作戦立てたか尋ね、「跳ぶ間隔を前に詰めた」「跳べるタイミングで跳んだ」「跳ぶ時の速さとリズムを覚えて跳んだ」等の発表が挙がった。



•運動の時間を振り返り、作戦タイムでは皆で意見を出し合い、一生懸命練習に取り組んでいた。また、跳ぶ人のタイミングを尊重し、失敗しても仲間を責めずに励ましの声を掛け合っていた。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」を自然と実践していたことが素晴らしいと話し、クラス全員で拍手を送り合った。座学の時間では、運動の時間を振り返り、オリンピックバリューについてより深く話し合いたい。また、体操／新体操や、競技人生での経験についても伝えたいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：坪井 保菜美 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月2日(金)

■ **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



●体操／新体操の日本代表選考メンバーに選ばれ、初めて家族と離れて生活することになり、当たり前だと思っていた生活環境や周囲からの支えについて改めて有難みを感じた。毎日の長時間練習に加え、リボン3本の大技のため自己練習にも打ち込む。ミスすることもあったが、大事な試合で技を成功させ、オリンピック出場の目標を達成した。ライバルでもある競技仲間との共同生活は辛いこともあったが、一緒に同じ目標を目指した仲間でもあり、多くのことを教えてくれた。オリンピックでは、全力で演技をし、選ばれなかった仲間のためにもリスペクトを示した。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールを成功させるために何をすべきか書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「全員でしっかりと声を出す」「本気で練習に取り組む」「諦めない」「自信を持つ」「全力で歌う」「一生懸命頑張る」等

フレンドシップ：「クラス一丸となる」「協力し合う」「姿勢や発声方法についてアドバイスをし合う」「仲間と協力」等

リスペクト：「リラックス」「ぶざけない」「本番は練習のようにする」等



●座学の時間を振り返り、今日の授業で話したオリンピックバリューを活かし、自分の目標や夢を達成させるために何が 필요한のか具体的に考え、行動で表せるようになるよう努力を続けることが大切だ。周りで支えてくれている人に感謝や思いやりの気持ちを持って、前向きに生活し、勇気を持って何事にも挑戦して欲しい。明日の合唱コンクールでは、クラス一丸となって良いものを作り出せるよう、皆でもう一度話し合い、気持ちを一つにして全力で取り組めることを願っている。皆の将来を応援しているので、お互いに頑張っていこうと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：坪井 保菜美 先生 (体操／新体操)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月2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



●体操／新体操の団体に、日本代表として北京2008大会に出場したと自己紹介。手具はリボン、クラブ、フープ、ボール、ロープの5種類あり、手具を扱いつつ音楽に合わせて踊ると説明。リボンを使った団体に、長さが6mあるリボンを仲間同士で交換する技を披露していた。先生が投げたリボンを代表生徒が受け取るデモンストレーションを実施し、大きな拍手が起こる。リボンは扱いが難しく、結ばってしまうと減点対象となると話す。柔軟は、体操／新体操において一番重要であり、怪我防止にもなるので、皆も毎日取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



●準備運動として2人組でのボール取り競争を実施。先生が「ボール」と言ったときだけボールを取り、体の部位(頭、膝、肩等)を言われたら、その部位を触る。途中、「ボール」と「頭」の合図を入れ替える等、ルールにアレンジを加え実施。ボールを取れなかった人は、腕立て伏せを10回行う。  
●主運動では、2班3チームに分かれ、8の字跳びを実施(全3回)。90秒間の制限時間内に一番多く跳べた回数を競う。各回実施前に設けた作戦タイムでは、改善のために工夫について意見を出し合い、練習を行う。



●運動の時間を振り返り、作戦タイムで話し合ったことを実践し、ベストを尽くし、仲間を思いやる気持ちを持って取り組んでいたことは素晴らしい。アスリートやオリンピックも、オリンピックバリューやポジティブな気持ちを意識しながら日々練習や試合に励んでいる。学校で授業を受けられていること、先生や友達、家族の存在があり、当たり前前の生活ができていることに、感謝の気持ちを感じながら毎日を過ごしてほしい。座学の時間では、自分の経験談を交えながら、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」についてより詳しく話していきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：坪井 保菜美 先生 (体操／新体操)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月2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



●競技映像を見せながら、体操／新体操の団体では、5人で2分30秒間演技を13メートル四方のフロアで行い、2種目の総合得点を競うと説明。リボン3本を投げ、後ろにいる3人が動かずに受け取るという大技は自分にはできないと考えていたが、オリンピック出場のため練習を重ね、一番大事な試合で技を成功させることができた。どんなに難しいことでも勇気を出してチャレンジし続ければ、夢や目標に繋がる1歩となる。皆も挑戦する前から無理だと決めつけず、目標を達成させるために一番大切なことは、諦めずに努力を続けることだと覚えてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールを成功させるために何をすべきか書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「1人1人が大きな声で一生懸命頑張る」「失敗しても諦めない」「大きな声ではきはき歌う」「今までの努力を全部出す」等  
 フレンドシップ：「心を1つにする」「全員が協力し最後まで諦めない」「仲間と全力で取り組む」等  
 リスペクト：「人任せにしない」「歌詞に意味を込めて歌う」「間違えても笑わない」等



●オリンピックに出場できたことは、厳しい練習を乗り越え、努力し続けた結果である。出場が叶わず悔し涙を流すメンバーもいたが、仲間でもライバルでもあるお互いの存在があったからこそ、一生懸命頑張ることができた。オリンピックの舞台では仲間や家族への尊敬や感謝の意味も含めて、やり切ろうという想いで挑んだ。明日の合唱コンクールでも、今日の授業で学んだ3つのオリンピックバリューを意識して、皆で協力し、頑張ってほしい。今後も、周囲の人へ感謝することを忘れずに、夢や目標に向かって努力を続けてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■ 集合写真

・2年3組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■ 修了証贈呈

