



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

広島県 福山市立松永中学校



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：オリンピック（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：オリンピック（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き「
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** : 西内 洋行 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年11月29日(火)

■ **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



・トライアスロン競技で、シドニー2000大会、アテネ2004大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値は、エクセレンス：「卓越」「過去の自分を超越する」「記録を伸ばす」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」「感謝する」と説明し、この3つの価値について考えながら取り組もうと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動として、トライアスロン競技で重要な、視野を広く保ち、相手を尊重することを意識し、体育館を使用したランニングゲームを実施。
 ・主運動として、トライアスロンラングージョンリレーを実施(全3回)。5m先のラングージョンエリアまで靴とヘルメットの代わりにたすきを手に持った状態で進み、同エリアで靴を履き、たすきをかける。自転車の代わりにフラフープを指定のエリアまで持って走る等、トライアスロン競技に見立てたルールで実施。



・運動の時間を振り返り、結果が全てではなく、チーム一丸となって目標達成に向けて取り組むことができたか、具体的に、何を、どのように取り組んだかが重要である。次の座学の時間では、オリンピックではメダル獲得には至らなかったが、出場したことで得たこと、感じたことを話したいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 西内 洋行 先生 (トライアスロン) 【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会】

■ **期 日** : 2022年11月29日(火)

■ **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



•2011年、東日本大震災の年にアメリカで開催されたアイアンマンレースに出場した際、自分がレースに出場し、最後まで諦めずにゴールする姿を届けることで、日本に元気を送ることができればという思いで走った。また、走者だけではなく、完走できずともチャレンジしたことに大きな価値を置いていることがトライアスロンの素晴らしさであると話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間にあっ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：「回を重ねるごとにタイムを上げることができた」「最後まで諦めなかった」「班全員が全力を出し切った」等

フレンドシップ：「リレーでフラフープを置く際、次の走者のことを考えて置いて」「走者へ応援の言葉をかけた」等

リスペクト：「他の班の結果を称えることができた」「早く走っていた人を褒めることができた」等



•グループワークでは、活発に話し合い、沢山の意見が次々と挙がっていた印象で、取り組む姿勢が素晴らしかった。運動と座学の2時間を通して、オリンピックバリューの3つの価値を身近に感じられたと思う。今日のことを忘れずに、今後も皆で協力しながら、スポーツに限らず、勉強等、色々な事に励んでほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：小林 祐梨子 先生（陸上競技／中・長距離）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2022年11月29日(火)

■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



- 陸上競技／中・長距離の1500mで以前は日本記録を保持しており、北京2008大会に長距離の5000mで出場したと自己紹介。運動の時間は、全力で取り組み、仲間と協力することを約束事として取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。
- バランス感覚を確認するゲームを行った後、準備運動として、四隅にポイントを設け40秒の制限時間内に何名ゴールできるかを競う「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全2回)。また、早く走るコツや、姿勢をレクチャーするため、腿上げ等のトレーニングを行った。

○主運動 等



- 主運動として「リレー」(全1回)、「バリエーションリレー」を実施(全3回)。バリエーションリレーでは、第1走者はペアでボールを背中挟みながら走る、第2走者は1人でボールをドリブルしながら走る、第3走者はペアで2人3脚で走り、着順を競うルールで実施。
- 各班どのような作戦を立てたかを尋ねると、「ペアの身長を合わせた」「ワン・ツートと声を掛け合いながら走った」等の意見が挙がった。



- バリエーションリレーでは、レース中にも関わらず、他の班の飛んでいってしまったボールを拾いについてあげる姿が見受けられ、フェアプレーを感じた。自然に声掛けもできており、全力で、仲間と協力し、取り組む姿勢が素晴らしかった。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、自分の競技人生を通して掘り下げていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小林 祐梨子 先生 (陸上競技/中・長距離) 【出場オリンピック/北京2008大会】

■ **期 日** : 2022年11月29日(火)

■ **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



●中学校の陸上競技部で出会った恩師の勧めで、毎年1年の目標と目標の達成に必要なことを紙に書き出すことを習慣とした。高校生の時、スランプに陥り、目標を見失った時期もあったが、仲間の支えにより前を向くことができた。この頃の仲間は現在も交流があり、北京2008大会出場後も落ち込む自分を支えてくれたかけがえのない存在だと話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：夢や目標を実現するために何ができるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「何事にも挑戦してみる」「夢を諦めない」「小さな努力を積み重ねる」等
 フレンドシップ：「相談できる人を作る」「仲間と一緒に目標に向かう」「仲間と助け合う」等
 リスペクト：「感謝の気持ちを大切に」「相手の気持ちを考えられる優しい人になる」等



●今はまだ夢や目標が無い人も、好きなことを見つけ、挑戦し続けることで、できることが増え、自信につながり、夢や目標となる。自分も目標を持っている時は、生き生きし、モチベーション高く、仲間を大切にでき、様々なことに感謝することができた。オリンピックバリューの3つの価値を意識し、今日感じたことや、考えたことを今後の人生に活かしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小林 祐梨子 先生 (陸上競技/中・長距離) [出場オリンピック/北京2008大会]

■ **期 日** : 2022年11月29日(火)

■ **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/中・長距離の1500m以前は日本記録を保持しており、その速さは50m走を8秒台で30回繰り返して走る程である等と自己紹介。運動の時間は、全力で取り組み、仲間と協力することを約束事として取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。
- バランス感覚を確認するゲームを行った後、準備運動として、四隅にポイントを設け40秒の制限時間内に何名ゴールできるかを競う「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全2回)。また、早く走るコツや、姿勢をレクチャーするため、腿上げ等のトレーニングを行った。

○ 主運動 等



- 主運動として「リレー」(全1回)、「バリエーションリレー」を実施(全3回)。バリエーションリレーでは、第1走者はペアでボールを背中挟みながら走る、第2走者は1人でボールをドリブルしながら走る、第3走者はペアで2人3脚で走り、着順を競うルールで実施。
- 作戦タイムでは、前回よりも良い結果になるよう、班毎に走順やペアの組み合わせ、たすきの渡し方等を話し合ってもらった。



- バリエーションリレーでは、転倒している生徒もいたが、それだけ勝ちたいという強い気持ちで、全力で取り組んだ証拠である。また、2人3脚で足に縛ったたすきが外れないよう、靴の中に入れ込む等の工夫も見受けられた。同じ目標に向け、それぞれの役割を果たそうと、思考錯誤し、取り組む姿勢は素晴らしく、徐々にチームワークも高められていたと思う。
- 次の座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値について、自分の経験も踏まえ掘り下げていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 小林 祐梨子 先生 (陸上競技/中・長距離)【出場オリンピック/北京2008大会】

■ **期 日** : 2022年11月29日(火)

■ **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



•高校卒業後、姉と2人暮らしを始め、姉と2人3脚でオリンピック出場を目指した。姉は「妹と絶対にオリンピックに行く」と言い、マッサージ師や栄養士の資格を取り、献身的に支えてくれたお陰で、北京2008大会への出場を果たすことができた。オリンピックの舞台では、あと一步のところまで目標としていた決勝進出とはならなかったが、他国・地域の選手と、レース前にはお互いの健闘を祈り、レース後「あなたの分も決勝で頑張る」と声を掛けてくれた選手もあり、相手への思いやりや敬意で溢れた大会であったと振り返った。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：夢や目標を実現するために何ができるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「日々の練習を一生懸命取り組む」「筋力トレーニングに励む」「生活リズムや食習慣に気をつける」等

フレンドシップ：「誰かのために行動する」等

リスペクト：「礼儀を大切にする」「使用する競技用具等を大切にする」等



•今は、まだ夢や目標が無い人も、これから好きなことを見つけ、それを挑戦し続けることで、できることが増え、自信につながり、夢や目標となる。目標や夢ができた時、その達成に向かう道のみで、オリンピックバリューの3つの価値が皆の手助けとなる。自分自身と向き合い、何事も諦めずに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■ 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

