



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

神奈川県 葉山町立南郷中学校



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** : 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** : 2022年11月25日(金)

■ **ク ラ ス** : 2年A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/三段跳で出場し、現在も現役選手として陸上競技大会に出場していると自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス:「卓越」「頑張る」「ベストを尽くす」、フレンドシップ:「周りの人を大切にする」、リスペクト:「敬意/尊重」と説明。自身もオリンピック出場を通して、オリンピックバリューが人生に於いて重要な要素であることを実感したと話す。運動の時間では、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。三段跳種目を皆に知ってほしいと話し、デモンストレーションを実施。

○主運動 等



・準備運動は、背中、腰、腿、胸等のストレッチを実施後、体育館を2周走る。その後腿上げを実施。体の軸をぶらさず姿勢を保つように伝える。  
 ・主運動は、「混成リレー」を実施(全2回)。走順によって走る方法を変え、班対抗で順位を競う。1走は走る、2走は歩く、3走はスキップ、4走は歩く、5走は走るの順番で実施。1回目終了後、作戦タイムを設け、一人一人の得意な走り方をお互いに伝えて順番を考える等、意見を出し合う。作戦タイムでは、自分達の思いをぶつけ合いチームワークを発揮してほしいと伝える。



・運動の時間を振り返り、皆の行動をオリンピックバリューに当てはめて考えると、皆がベストを尽くして走ったことは「エクセレンス」、コミュニケーションを取りながら話し合う様子は「フレンドシップ」、仲間の能力を認め、それを活かす気持ちは「リスペクト」だと話す。競争した順位で一喜一憂することもあるが、順位だけが全てではない。オリンピックバリューは、普段の生活の中にも存在し、人生を過ごす中でとても重要である。座学の時間は、自身のオリンピックに出場するまでの経験を話し、皆にもオリンピックバリューについて更に深く考えてほしいと伝え、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** : 2022年11月25日(金)

■ **ク ラ ス** : 2年A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



・自己紹介の後、オリンピックバリューについて、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、自身がどんな経験を通してオリンピックバリューを学んだかを話す。運動が決して得意ではなかったが、陸上競技に興味を持ち、それに同感してくれる友達ができ、自身の能力を理解し寄り添ってくれた恩師との出会いがきっかけで本格的に陸上競技に取り組むようになる。両親、友人、多くの人に支えられ陸上競技を諦めることなく今でも続けている。オリンピックバリューを意識することで、日常の幸せをより深く気付くことができたと話す。

○グループワーク等



発問： 日常生活の中で、オリンピックバリューに当てはまるものを考えてみよう。

発表： エクセレンス：「マラソン大会で自己ベストを出せた」「体育際で大縄を皆で協力して跳べた」「自分の限界を越えて走り切った」等

フレンドシップ：「学校行事を皆で協力して成功させた」「友達に勉強を教えてもらった」「友達が快く道具を貸してくれた」等

リスペクト：「家族がお弁当を作ってくれる」「感謝の気持ちを伝える」「学校の先生が教えてくれること」「試合中、相手や審判を尊敬する」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、日常生活の中にたくさん存在しているので、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について、より深く考えるきっかけになれば嬉しい。自身はオリンピック選手であっても決して特別な人間ではない。ただ、好きなことを挑戦し続けたことで、周りの人に応援してもらい支えられ、多くの可能性が開けた。それは皆にも当てはまる。学校生活をする上で、周りの人への感謝を忘れず、オリンピックバリュー大切にしてたくさんの可能性を広げて活躍してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 伊藤 俊介 先生 (水泳/競泳) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年11月25日(金)

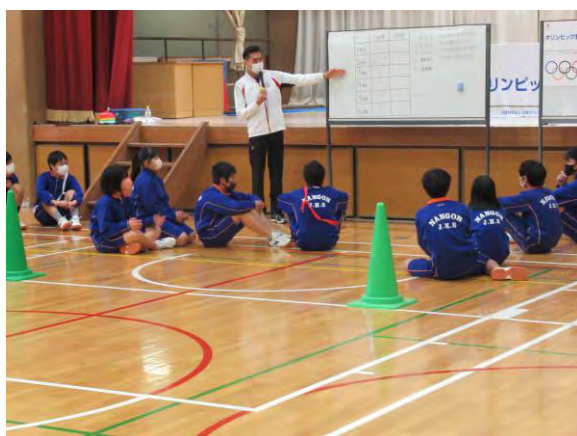
■ **ク ラ ス** : 2年B組/運動の時間

○ 自己紹介 ~ 授業の目的確認 ~ 準備体操



• 水泳/競泳でアトランタ1996大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス:「卓越」「努力」「一生懸命」、フレンドシップ:「友情」「分かり合う」、リスペクト:「尊敬」「感謝」と説明。運動の時間は、オリンピックバリューを体で感じ、頭でも感じてほしい。準備体操の後、2人組になり、相手が手を叩く方向にジャンプで動く。また、相手が手を叩く方向と逆の方向にジャンプで動く運動を実施。

○ 主運動 等



• 主運動は、「陸上版メドレーリレー」を実施(全2回)。水泳/競泳のメドレーリレーをイメージし、泳ぐ順番(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順)と同じ順番で走り、順位を競う。上半身は泳ぎと同じ動きをし、足は後ろ向きで走る、スキップ、両足跳び、前向きで走る動作を組み合わせて走る。続けて同じ人が走らないルールを伝え、1回目終了後、結果発表と作戦タイムを設ける。走順やどの種目を走るか、折り返し方法や次の人への引継ぎ等、工夫する点を話し合う。



• 運動の時間を振り返り、息を切らすほど一生懸命取り組んでいたことは「エクセレンス」、どの種目を走るかを友達に聞きながら、思いやりを持って接していたことは「フレンドシップ」、自分のチーム以外の仲間を応援したことは「リスペクト」だ。オリンピックバリューを皆は自然に実践できていた。座学の時間は、自身のオリンピック出場までの経験を話し、皆も運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに結び付けて考えてほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック** : 伊藤 俊介 先生 (水泳/競泳) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年11月25日(金)

■ **ク ラ ス** : 2年B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大会に水泳/競泳で出場したと自己紹介。第1回オリンピック大会が開催された1896年は、世界中で戦争や紛争が絶えない時代であったが、スポーツを通して世界平和を願い、オリンピック大会を開催したのは、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンだと説明。自身は双子の弟と共に、辛い練習にも耐え、試合ではライバルであり仲間として切磋琢磨して競技人生を送ってきた。自身だけがオリンピック出場を決めた時も、弟や家族の応援が力となったことは今でも感謝している。オリンピックバリューは、常に自分の中にあると話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：コロナ禍の中、自分たちが生活する上で改めて大切だと思うことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「部活や試合ができ、全力で取り組める」「自分の好きな場所に行ける」「校歌を全力で歌える」「外で遊べる」等  
 フレンドシップ：「友達に会える」「友達表情を見て話せる」「コミュニケーションの大切さを感じる」「給食の時間に友達と話せる」等  
 リスペクト：「学校に来ることができる」「学校行事を開催してくれる」「対面授業を受けられる」等



・座学の時間を振り返り、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」は、普段の生活の中にある。オリンピックに出場した人だけの特別なものではなく、皆の中にもあることを今日実感できたと思う。今と向き合うことで、成長し、仲間との人間関係が作られていく。まだ色々な制限があり、コミュニケーションが取り辛いこともあると思うが、その中でも学ぶことはたくさんある。皆が話し合ってくれた意見をこれからも大事にして、学校生活を豊かなものにしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：伊藤 俊介 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■期 日：2022年11月25日(金)

■ク ラ ス：2年C組/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・水泳/競泳でアトランタ1996大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「頑張る」「一生懸命取り組む」「努力する」、フレンドシップ：「友情」「協力」「チームワーク」、リスペクト：「敬意/尊重」「感謝」と説明。運動の時間は、オリンピックバリューを体と、頭でも感じながら楽しく取り組んでほしい。準備運動は、ストレッチをした後、2人組になり、相手が手を叩いた方向にジャンプで動く、また、手を叩いた方向と逆の方向にジャンプで動く運動を実施。

○主運動 等



・主運動は、「陸上版メドレーリレー」を実施(全2回)。水泳/競泳のメドレーリレーをイメージし、泳ぐ順番(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順)と同じ順番で走り、順位を競う。上半身は泳ぎと同じ動きをし、足は後ろ向きで走る、スキップ、両足跳び、前向きで走る動作を組み合わせて走る。続けて同じ人が走らないルールを伝え、1回目終了後、結果発表と作戦タイムを設ける。走順やどの種目を走るか、折り返し方法等、工夫する点を話し合う。



・運動の時間を振り返り、皆が一生懸命取り組んでいたことは「エクセレンス」、作戦を立てる際、友達の意見を良く聞いていたことは「フレンドシップ」、他のチームを積極的に応援したことは「リスペクト」につながる。オリンピックバリューは普段の生活の中にたくさんあり、改めて意識すると、実は自然と行っていることでもある。オリンピックバリューは、オリンピックに出た人だけの特別なものではなく、皆にもあることを実感してもらえたら嬉しい。座学の時間は、自身のオリンピックに出場するまでの経験を話し、皆にもオリンピックバリューをもっと知ってほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 伊藤 俊介 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日** : 2022年11月25日(金)

■ **ク ラ ス** : 2年C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



・スライドを見ながら、アトランタ1996大会に水泳/競泳で出場したと自己紹介。東京2020大会の聖火リレーに参加した際のトーチを披露。近代オリンピックの創始者である、ピエール・ド・クーベルタンは、スポーツを通して世界平和を願い、オリンピック大会を開催した。自身は小さい頃から双子の弟と一緒に泳ぎ、同じ種目で切磋琢磨したが、弟と一緒にオリンピック大会に出場することはできなかったが、いつも心の支えであり感謝している。2030年に北海道札幌市でオリンピック・パラリンピックが開催できるように応援しよう話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：コロナ禍の中、自分たちが生活する上で改めて大切だと思うことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「部活動ができる時間が増えた」「試合が再開され、練習の成果を発揮できる場ができた」等

フレンドシップ：「文化祭で仲間と協力し一つのを創り上げることができた」「黙食だった給食が友達と話せるようになった」等

リスペクト：「校外学習で地域の方と交流できた」「学校行事を開催してくれたことに感謝」「仲間を応援できる」「言葉を交わす喜び」等



・座学の時間を振り返り、コロナ禍という辛い時期は、普段当たり前だと思っていたことができない大変さを気付かせてくれ、対面でコミュニケーションをすることの大切さを改めて考える機会になったと思う。今後、この貴重な経験をどのように活かすかが大事だ。オリンピックバリューは、オリンピックに出場した人だけのものではなく、皆の日常生活の中にある。「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を意識して今後の学校生活に活かし、活躍の場を広げてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■ 集合写真

・2年C組



■ 記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



■ 修了証贈呈

