



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

埼玉県 川越市立高階中学校



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**：上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月31日(月)

■ **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



・体操／トランポリンで北京2008大会、ロンドン2012大会に出場したと自己紹介。運動の時間と座学の時間を通して、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、授業の目的を確認。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」「全力を尽くす」「精一杯頑張る」、フレンドシップ：「友情」「仲間を思い合う」「チームワーク」、リスペクト：「お互いに尊重する」と説明し、この3つの価値を頭の片隅に置きながら、取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・体育館を2周ジョギングし、準備体操を行った。準備運動は、2人組になり、「バレーボールトス&パス」を実施(トス：1人1回ずつ、パス：全2回)。オーバーハンドとアンダーハンドを使い、1人で30秒間何回連続トスできるか、2人で60秒間何回連続パスができるかのルールで行った。  
 ・主運動として「バレーボールパス回し」を実施(全4回)。班毎にパスがしやすい大きさの円に広がり、準備運動と同じ方法で時計回りに左隣の人にパスを回す。60秒間で、ボールを落とさずに連続で何回パスができるかを競うルールで行った。



・運動の時間を振り返り、バレーボールのパス回しに挑戦してもらったが、回数がすべてではなく、大切なのはお互いへの思いやりを持つことや、仲間としっかりコミュニケーションを取ることであり、フレンドシップに重点を置いて実践することができていた。自分が得意なことや不得意なことを理解した上で、全力を尽くしていたことはエクセレンスである。失敗しても相手を責めるのではなく、それぞれの違いや個性を尊重し、励まし合って取り組んでいた姿勢が非常に良かったと称え、座学の時間では、運動の時間に感じたオリンピックバリューの3つの価値を皆で考えていきたいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**： 上山 容弘 先生 (体操／トランポリン) 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**： 2022年10月31日(月)

■ **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



・スライドを見せながら、2005年世界選手権の体操／トランポリン個人競技では、日本人で初めてメダルを獲得したと自己紹介。トランポリンの技や移動場所によって異なる得点方法について解説し、着地時には体重の10倍以上の負荷がかかるハードな競技だと説明。大きな目標の土台となるたくさんの小さな目標を確実に達成するため、日々努力を積み重ねる過程は、スポーツと普段の生活で共通している。オリンピックバリューについて、オリンピックだけの話だと漠然と捉えるのではなく、自分の夢や目標に向かって何をすべきかという視点で感じ取ってほしいと伝える。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、工夫したことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めない」「皆で意見を出し合い話し合いをした」「失敗しても責めない」等

フレンドシップ：「相手を考えてパスを出す」「優しく丁寧にパスを回す」「隣の人が取りやすいように高くあげる」「声をかけはげまし合えた」等

リスペクト：「個人のプレーを尊重し良い空気をつくる」「声を出しコミュニケーションをとる」「ルールを守る」「他の班の意見を活用」等



・座学の時間を振り返り、発表での皆からの意見を聞いて、オリンピックバリューをよく感じ取れていることが分かって良かった。特に、運動の時間では、お互いを励まし合いながらコミュニケーションを取る姿から、普段から思いやりの気持ちを持って行動している印象を感じた。オリンピックバリューの3つの価値は、スポーツだけでなく将来においても更にも必要となってくる考え方である。これから高校受験等で大変なときもあるかと思うが、目標達成に向けてどのように努力すべきかを心に留め、今後の生活に活かし、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**：上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月31日(月)

■ **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／トランポリンで北京2008大会、ロンドン2012大会に出場したと自己紹介。運動の時間では、オリンピックバリューのエクセレンス：「卓越」「全力を尽くす」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「友情」「仲間を思い合う」「チームワーク」、リスペクト：「お互いに尊重する」「相手を思いやる」の3つの価値を頭の片隅に置き意識し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



•体育館を2周ジョギングし、準備体操を行う。準備運動は、2人組になり、オーバーハンドもしくはアンダーハンドで30秒間に何回トスができるか、60秒間に何回パスができるかのルールで、「バレーボールトス&パス」を実施(トス：1人1回ずつ、パス：全2回)。  
•主運動として「バレーボールパス回し」を実施(全4回)。班毎に分かれ、パスがしやすいと思う大きさの円に広がり、時計回りに左隣の人にパスを回す。60秒間で連続何回パスができるかを競うルールで行った。



•運動の時間では回数を伸ばせるよう意識しながら取り組んでほしいと伝えましたが、今日授業の最終的な目標は、オリンピックバリューのエクセレンス：「自分自身が頑張る」、フレンドシップ：「皆で話し合ってコミュニケーションを取る」、リスペクト：「相手のことを思いやる」を意識できるようになるので、座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値をどれだけ運動の時間に反映できていたか皆で振り返って考えよう伝え、授業終了。



■ **オリンピック**： 上山 容弘 先生 (体操／トランポリン) 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**： 2022年10月31日(月)

■ **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



・自己紹介の後、父がトランポリンのコーチをしていたため、幼いころからトランポリンを遊具として身近に触れていたことが体操／トランポリンを始めたきっかけとなる。競技を始めた頃はオリンピック出場は意識していなかったが、皆と同じ中学生の時にシドニー2000大会から体操／トランポリンが正式種目になることが決まり、オリンピック出場が明確な目標となった。目標ができたことで世界選手権での金メダル獲得や、2大会連続でのオリンピック出場を果たすことができた。東京2020大会への出場は叶わなかったが、そのために重ねた努力と挑戦が、その後の自分にも良い影響を与えたと話す。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、工夫したことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。

発表：エクセレンス：「ミスしても諦めず笑顔で取り組んだ」「作戦タイムで出した内容を1人1人が意識した」「ボールを上げることを意識した」等  
 フレンドシップ：「得意、不得意を踏まえ順番を考えた」「声を掛け合った」「名前を呼びながらパスをした」等  
 リスペクト：「失敗しても責めない」「相手チームにも拍手した」「ルールを守った」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表からも普段からオリンピックバリューのフレンドシップやリスペクトの両方にあたる、チームワークや相手への尊重を大事にしていると感じた。運動の時間と同様に、何事も諦めずに取り組むというのは重要である。最初から大きな目標達成への方法を考えずに、様々な分野で小さな目標をたくさん作り、ひとつずつ確実に達成していき、最終的に大きな目標が達成できるように取り組んでほしい。日頃から何気なく時間を過ごすのではなく、1日1つでも小さな目標を立て、充実した日常生活を過ごしてほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：小口 貴子 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2022年11月1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



・平昌2018冬季大会にスケルトン競技の日本代表として出場したと、自己紹介。運動の時間と座学の時間の2時間を通して、オリンピックバリューの3つの価値を考えていきたいと授業の目的を確認。座学の時間でオリンピックバリューについて詳しく説明するが、運動の時間では「全力で取り組む」、「協力し合う」、「ルールを守る」の3つ約束事を守り参加してほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動として、「ジャンけん勝ち抜け」を実施(全3回)。スタートからゴールまで、4箇所にカラーコーンを設置し、じゃんけんで勝った人のみが次のコーンへと進んでいく。負けた人は、1つ目のコーンまで戻る。最終的に何人が4つ目のコーンまでたどり着けるかに挑戦。  
 ・主運動として、「8の字跳び」を実施(全3回)。チームごとに縄を回す人を2人決める。1回跳ぶごとに1カウントとし、引っかかったら0から数えなおし、90秒間で連続で跳べた回数を競うルールで実施。どのようにすれば回数が増やせるのか作戦を考えながら実施した。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムではルールの中でどのようにすれば回数が増やせるのかをしっかりと話し合い、出し合った案を練習していた。本番では皆が一致団結して一生懸命取り組んでいたと称えた。声を出すように伝えていなかったが、皆で回数を数え、跳ぶのが苦手な人のために掛け声を出してあげたり、縄に入る心の準備ができるまで待つてあげる等の工夫が自然とできていて素晴らしいかった。座学の時間では、実際の競技映像や競技用具を見せながら、競技やオリンピック、オリンピックバリューの3つの価値について、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**：小口 貴子 先生 (スケルトン)【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2022年11月1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



・スケルトンはそりを押しながら走ってスタートし、そりにうつぶせの体制で飛び乗り、約1400mの距離を時速140kmで60秒からずり滑り切る。「体は固定されているのか」という生徒からの問い掛けに対し、ベルト等はなく遠心力を受けて滑ると説明。自分は周囲の人のおかげで最後まで諦めず大会出場まで努力し続けることができた。ゴールや夢を声に出して話すことにより、自身でも認識できるようになり、責任を持つことにもつながる。夢を叶えるためには1人では成し遂げられないので、もし周りに夢や目標について話している人がいたら、友情と尊重の気持ちで応援してあげてほしいと話す。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じ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：「最後まで諦めない」「失敗しても諦めずに挑戦する」「全力で取り組む」「苦手な人もあきらめないで無理をせずに跳んだ」等  
 フレンドシップ：「声掛けをした」「皆で協力しながら作戦を考えた」「力を合わせて案を実行した」等  
 リスペクト：「失敗しても励まし合った」「他の人の意見を取り入れた」「相手を優先した」「ルールを守った」等



・座学の時間を振り返り、皆が仲良く積極的に取り組む姿が素晴らしいので、これからも元気な雰囲気を活かしてお互いに思いやりを持って、友情を深めてほしい。普段の生活でもオリンピックバリューの3つの価値を活かせるので、この場面はリスペクトに当てはまる等、意識しながら過ごし、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**：小口 貴子 先生 (スケルトン)【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2022年11月1日(火)

■ **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冬季大会にスケルトン競技の日本代表として出場したと、自己紹介の後、運動の時間と座学の時間の時間を通して、皆と楽しみながらオリンピックバリューの3つの価値を考えていきたいと授業の目的を確認。運動の時間では、「全力で取り組む」、「協力し合う」、「ルールを守る」の3つの約束事参加してほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動では「ジャンケン勝ち抜け」を実施(全3回)。4箇所にカラーコーンを設置し、1つ目のコーンから順番にじゃんけんを行っていく。勝った人のみ次のコーンに進み、負けた人はじゃんけんした箇所に関係なく、スタート地点に戻る。40秒間で4つ目のコーンまで何人たり着けるかに挑戦した。  
 ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全3回)。1回跳んだら1回としてカウントし、引っ掛けてしまったら0から数えなおすこと、また、跳んだら後ろに回るルールで実施。縄を回す役割を担う2人を決め、90秒間の制限時間の中で回数を増やす方法について作戦を出しながら取り組む。



・皆で一致団結して一生懸命取り組んでいたことや、その場ですぐに微調整できることがあれば、それを声に出して教え合い、改善していたことが素晴らしかったと運動の時間を振り返る。また、作戦タイムでは、ルールを守りながらどのようにすれば回数を増やせるのか考えてアイデアを絞り出し、ひたすら懸命に練習する班や、ユニークな跳び方を発見した班もあり、最終的に全班が確実に回数を増やすことができた。座学の時間では、運動の時間で感じたオリンピックバリューの3つの価値について、実際の競技映像も見せながらより深く考えていきたいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：小口 貴子 先生 (スケルトン)【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2022年11月1日(火)

■ **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



・「ボブスレー」、「リュージュ」、「スケルトン」の3つのそり競技の違いを説明。競技映像を見せながら、スケルトンでは約1400mのコースを4回滑走し、100分の1秒の単位で合計タイムを競うと説明。オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表現し、世界が平和の精神のもとスポーツを通じて手を取り合う意味が込められている。使用されている6色でほぼすべての国旗を描くことができると解説する。平昌2018大会まで、多くの試練があったが、支えてくれる人たちが、自分が持つ絶対に諦めない精神を大事にして努力を続け、14年越しにオリンピック出場への夢を叶えることができたことを伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日々の生活の中で活用できるオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「部活を頑張る」「コツコツと勉強を頑張る」「挑戦心を持ち最後まで練習する」「テスト勉強やテスト中最後まで全力でする」等  
 フレンドシップ：「仲間と協力し合う」「合唱際に向けて皆で協力する」「行事活動やクラスの取り組みを協力して行う」等  
 リスペクト：「号令をしっかりとる」「いただきますを言う」「試合で一生命応援する」「家族、友達に感謝する」「礼に始まり、礼に終わる」等



・座学の時間を振り返り、自分は家族や仲間の支えによって夢を叶えることができたが、皆も目標や夢を声に出して周りの人に伝えるようにしてほしい。自分が言葉にしたことに対して責任を感じ、無意識に頑張ることができ、周りに努力して頑張っているところを知ってもらうことで次に繋がる。努力してベストを尽くした結果、失敗することは恥ずかしいことではない。周りに目標に向かって挑戦し頑張っている人がいたら、フレンドシップやリスペクトの気持ちを持って応援してほしい。今後もオリンピックバリューの3つの価値を思い出しながら、日常生活に活かして欲しいと伝え、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

