



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

石川県 輪島市立輪島中学校



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**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2023年1月17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



- 自己紹介の後、2時間を通してオリンピックについて一緒に考える時間にしたいと授業の目的を確認。ウエイトリフティングには「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種類があると、デモンストレーションを交えながら説明。力だけではなく、跳躍力が必要であり、今日はジャンプを取り入れた様々な運動を体験してほしいと伝え、準備体操に移る。
- 準備運動では、「言うこと一緒、やること一緒」、ウエイトリフティングの動きを取り入れた「体を使ったじゃんけん勝ち抜け」を実施した。

○主運動 等



- 主運動では、8の字跳びを実施(全3回)。引っ掛かっても続きから数え、制限時間内に跳べた回数を競う。各回終了後、結果を発表し、どのように工夫すれば回数を増やすことができるのか、各チームで考えてほしいと伝え、作戦タイムを設ける。終了後、工夫した点を尋ねると、「縄を弛ませずに短く持った」、「回し手と跳ぶ順番を変えた」、「縄を速く回した」等の意見が挙がった。



- 運動の時間を振り返り、最後の1回は体力的にも厳しかったと思うが、それでも皆が全力で最後まで力を出し切れていて良かった。最初から全力を尽くしながらも、回数を増やそうという目標に向かって、工夫する点を話し合いながら実施する姿は、最初に話したオリンピックバリューを、しっかりと意識できていた。座学の時間では、運動の時間で体感したオリンピックバリューについて詳しく説明し、皆で振り返る時間にしたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2023年1月17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



•オリンピックやその前後の経験、道のりについて話しながら、オリンピックがどのような大会であるのかを一緒に考える時間にしてほしいと授業の目的を再確認。北京2008大会の映像を見ながら、競技の説明や経験を伝える。メダルの個数や順位が取り上げられることが多いが、ピエール・ド・クーベルタンは、体を鍛えることで心も鍛えられ、美しくなれる。多くの国と地域が集まることで、他の人種を知ることができると考え、近代オリンピックを創設したと説明。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に工夫した点や良かった点をオリンピックバリューに繋げて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めなかった」「疲れた時でも全力で取り組めた」「協力して回数を増やすことができた」等

フレンドシップ：「皆で話し合いができた」「皆で励まし合うことができた」「全員で声を出して回数を数えることができた」等

リスペクト：「他のチームの結果に拍手を送ることができた」「跳びやすいように縄を回すことができた」「仲間にアドバイスができた」等



•座学の時間を振り返り、運動の時間を振り返ただけでもオリンピックバリューの3つの価値に結び付け話し合いをすることができた。オリンピックバリューはオリンピックに出場した人や目指している人だけの言葉ではなく、学校生活や日常生活にも活かすことができる。オリンピックバリューを意識して取り組むことで皆が思い描いた未来に辿り着けると思う。困った時や頑張りたいと思った時に思い出せるよう、頭の片隅に入れておいてほしい。皆には様々な可能性があるの、その可能性に向かって日々を大切に過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2023年1月17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



●北京2008大会に出場し、当時は石川県民だったと自己紹介した後、2時間を通してオリンピックバリュースやオリンピックが皆と、どのように関係するのか一緒に考えていきたいと授業の目的を確認。ウエイトリフティングには「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種類あり、その合計で競う。デモンストレーションでフォームを披露しながら、手の力と地面を蹴り上げる力が重要であると説明し、準備体操に移る。準備運動では、「言うこと一緒、やること一緒」、ウエイトリフティングの動きを取り入れた「体を使ったじゃんけん勝ち抜け」を実施。

○主運動 等



●主運動では、8の字跳びを実施(全3回)。2班1チームに分かれ、制限時間内に跳べた回数を競う。各回開始前に作戦タイムを設けながら実施し、意識したポイントを生徒に問い掛けると、「回し手の身長差が出ないようにした」「回すスピードを上げた」「縄を短くした」等の回答が挙がった。



●運動の時間を振り返り、全員が全力で8の字跳びに取り組み、全力で作戦を考えているところが見られて良かった。全力で実施した結果を、毎回上回ることはとても難しいことだが、中でもベストを尽くし、チームで協力して作戦を立て、他のチームの意見を取り入れた点は、オリンピックバリュースに当てはまる。座学の時間ではオリンピックバリュースの3つの価値について、運動の時間を振り返りながら皆で考え、話し合いをしていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 齋藤 里香 先生 (ウエイトリフティング)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2023年1月17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



●オリンピックについて一緒に考え、運動の時間を振り返っていきたく授業の目的を再確認。北京2008大会の映像を基に競技について説明し、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」「ベストを尽くす」「全力で取り組む」、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」「フェアプレー」と経験を交えながら伝える。ピエール・ド・クーベルタンは戦争の多い時代に、世界をより良くしたいと考え、近代オリンピックを創設した。多くの国と地域が参加することで、他の人種を知ることができる機会になると考えられていたと伝える。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に工夫した点や良かった点をオリンピックバリューに繋げて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「全力で取り組んだ」「最後に最高記録を出すことができた」「1人1人が集中して取り組むことができた」等  
 フレンドシップ：「チームで協力してできた」「縄を回す人を変えて協力できた」「掛け声を掛け合いながら取り組むことができた」等  
 リスペクト：「他のチームの意見を積極的に取り入れた」「ルールを守って取り組むことができた」「相手の意見を尊重した」等



●座学の時間を振り返り、2時間を通してオリンピックバリューについて考えてきたが、大切なことは3つを分類することではなく、皆の日常生活にも関係していることだと気づいてもらったのではないかな。オリンピックバリューはオリンピックやオリンピックを目指す人だけのものではなく、運動の時間で皆も体験することができるように、自分のなりたい姿に密接に結びついている。この先、様々なことがあると思うが、何事にも挑戦しようという気持ちを忘れずに、毎日を楽しく大切に過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：木田 知宏 先生 (射撃／ライフル射撃) 【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年1月18日(水)

■ **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



•自己紹介の後、2時間を通してオリンピックの目的や意義、オリンピックバリューについて、一緒に考えていきたいと、授業の目的を確認。運動の時間は、一生懸命全力で取り組むこと、皆でよく話し合って協力をして進めること、フェアプレーの精神を持ち、お互いの話をよく聞き、ルールを守って取り組むことの3つの約束事を伝える。代表の生徒に模型ピストルを持ってもらい、射撃競技ではバランス感覚も必要なため、バランスボードを使用し練習していること等、競技について説明。準備運動では、ストレッチをした後、じゃんけん勝ち抜けを実施。

○主運動 等



•主運動として、8の字跳びを実施(全3回)。2班1チームに分かれ、引っ掛かっても続きから数えるルールとし、制限時間内に跳べた回数を競う。各回毎に作戦・練習タイムを設け、回数を増やすために必要な工夫をチームで話し合った。終了後、工夫した点を生徒に尋ねると、「縄を回すスピードを速くした」、「間をあまり空けないように並ぶ人の距離を短くした」等の意見が挙がった。



•どのチームも一生懸命、全力を尽くして取り組めていて良かった。練習では上手くできていたのに、緊張していたことで本番で引っ掛かってしまうこともある。そのような時はチームで声を掛け合い、話し合いながら協力することで乗り越えることができる。1人で頑張ることも大切だが、皆で協力し合うことも非常に大切である。座学の時間では、オリンピックバリューについて、自分がオリンピックに向けて、どのような競技生活を送ってきたか等を含めて話したいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：木田 知宏 先生 (射撃/ライフル射撃)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年1月18日(水)

■ **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



●オリンピックの目的や意義、その価値についての理解を深めながら、皆の今後の日常生活で活かしてもらいたいと授業の目的を再確認。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、スポーツを通じて、世界の国と地域の人々が交流し、様々な文化等を含めた1つの大きな意義のあるイベントを実施したいと考えていた。オリンピックシンボルは背景を含めた6色で世界のほとんどの国旗を描くことができ、5つの輪は5大陸を表している」と説明。続いて、アトランタ1996大会映像を見ながら、射撃競技について、紹介した。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分が達成したい夢や目標を班で共有し、その目標を達成するために、やるべきことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「練習を全力で取り組む」「苦手なことにも取り組む」「少しの時間でも勉強をする」等

フレンドシップ：「チームで協力する」「チームメイトにアドバイスを送る」「チームワークを深める」等

リスペクト：「チームの決め事を守る」「ルールを守って競技に取り組む」「様々な人に感謝をする」等



●座学の時間を振り返り、考える機会を持つことは非常に大切であり、今後もこのように取り組むことで目標が自分に近づいてくると思う。自分もそうであったように、努力を惜みず、一生懸命頑張ることで、結果を手に入れることができる、と話し、最後に射撃競技の映像を見せ、射撃競技も含めて、オリンピックに興味を持って見てもらえると嬉しいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：木田 知宏 先生 (射撃／ライフル射撃)【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年1月18日(水)

■ **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



●射撃／ライフル射撃競技でアトランタ1996大会に出場したと自己紹介した後、2時間を通してオリンピックの目的や意義を考え、これからの日常生活に活かしてほしいと授業の目的を確認。運動の時間の約束事として、「一生懸命頑張る」「チームで話し合い、協力する」「話をよく聞き、フェアプレーの精神を持ってルールを守る」の3つを意識して取り組んでほしい。代表の生徒に模型ピストルを持ってもらい、射撃競技ではバランス感覚も必要のため、バランスボードを使用し練習していること等、競技について説明した後、準備運動に移る。

○主運動 等



●主運動では、8の字跳びを実施(全3回)。2班1チームに分かれ、制限時間内に跳べた回数を競う。各回終了後に結果を発表し、作戦タイムを設ける。終了後、工夫した点を生徒に尋ねると、「縄を短く持ち、回し手の距離を近くした」、「縄を回すスピードを速くした」、「回し手を変えた」等の意見が挙がった。



●運動の時間を振り返り、チームでの声掛けができていた。声を掛け合うことで、頑張ろうという気持ちになることができる。さらに授業冒頭に伝えた3つの約束事を守って授業に取り組むことができていたため、とても良い時間を過ごすことができたのではないかと。座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値について掘り下げ、競技生活を含めて紹介するので、皆の生活を想像しながら聞いてもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：木田 知宏 先生 (射撃/ライフル射撃)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年1月18日(水)

■ **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



●オリンピックの目的や意義、価値について考え、皆の日常生活に活かしてもらいたいと授業の目的を再確認。近代オリンピック創設100周年記念大会であるアトランタ1996大会の映像を見ながら、射撃競技を紹介。ピエール・ド・クーベルタンは国や地域で環境は違うが、スポーツを通じて、お互いを理解し、高め合おうと考え、近代オリンピックを創設した。スポーツの祭典の印象が強いと思うが、オリンピックは勝つことだけが重要ではなく、参加し、学ぶことが重要だと考えられていると伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分が達成したい夢や目標を班で共有し、その目標を達成するために、やるべきことを書き出してみよう。  
 発表：エクセレンス：「ロングトーンの練習を一生懸命頑張る」「県大会出場に向けて諦めない」「他の学校よりも努力をする」等  
 フレンドシップ：「協力して練習に励む」「仲間とのチームワークを大切にする」「仲間への声掛けを行う」等  
 リスペクト：「ルールを守って試合に出場する」「他の学校を参考にする」「大会運営者や保護者に感謝をする」等



●座学の時間を振り返り、1つ1つのことを具体的に考える思考の意識は、物事を成功に導く1つの方法であり、そのことを周りの人に伝えることが大切である。伝えることで協力を得ることができたり、お互いを理解することに繋がる。協力してもらえたら、そのことに対して感謝を伝えるように、全てが繋がっている。オリンピックバリューはオリンピックだけのものではなく、皆のものでもあり、これから先の目標の達成に向けて、覚えておいてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



・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

