



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

東京都 北区立赤羽岩淵中学校



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5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 : 2023年4月～2024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：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：2023年10月2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／新体操競技で北京2008大会に出場したと自己紹介。新体操はリボン、ボール、フープ、ロープ、クラブの5つの手具を使用し、音楽に合わせて踊る競技だと説明。長さ6mのリボンで蛇の様に動かす「蛇形」と円を描くように動かす「らせん」を披露。デモンストレーションでは、代表生徒が先生が高く投げたリボンをキャッチした後、リボンが床に触れないよう回すことに成功し、周りの生徒から拍手が起る。新体操では、柔軟がとても大事なのでしっかり取り組もうと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



●準備運動は2人組で「ボール取りゲーム」を実施。お互いの中央にボールを置き、先生が指示した体の部位(頭、腰、膝等)と同じ箇所に手を置く。「ボール」と指示があった時のみボールを取り合う。最後は、「頭」と「ボール」の指示を入れ替えて実施。
●主運動として、「8の字跳び」を実施(全3回)。作戦タイムを各回ごとに設け、引っ掛かってもカウントを0にせず、90秒間で跳べた総合計で競う。実施後、各チームに感想や作戦を尋ねると「多く跳ぼうとして、縄を回すスピードを上げすぎた」「縄を短く持つことで縄のスピードを上げて皆が跳びやすいようにした」等様々な気づきが挙がる。



●運動の時間を振り返り、チームで協力して一生懸命取り組むことで、気づいたことや、オリンピックバリューを感じる場面があったと思う。学校での目標や夢を目指す時も、前向きな気持ちで挑戦することを忘れないでほしい。次の座学の時間では、先生が競技を通して経験したオリンピックバリューについて話し、仲間と協力する大切さや、夢や目標に向かい努力することの大切さについて伝えたい。皆で一緒に考えたいので、運動の時間で感じたことを話せるように覚えていてほしいと伝え、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：2023年10月2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



●北京2008大会の体操／新体操に団体で出場したと自己紹介。幼少時に競技を始め、夢は新体操の先生になることだったが、続けていく中で、オリンピックに出場する選手と同じ舞台上で踊ることに目標が変わる。代表選考チームへの誘いを受け、家族に背中を押してもらい、覚悟を決めて上京する。代表入りのためには大技に挑戦することが必要だと考え、諦めずに努力を重ねた結果、日本代表メンバーに選ばれる。選ばれなかったメンバーや支えてくれた家族への感謝の思いを込めて全力で大会に臨んだと話す。

○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をすべきか、取り組みたいことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「人一倍努力して、始めたら諦めない」「夢に向かって努力する」「大きな目標を達成する努力法を考える」等

フレンドシップ：「自分が分かることをチーム内で共有する」「応援声掛けをする」「一致団結する」等

リスペクト：「日頃の感謝を忘れない」「自分を信じる」等



●グループワークの後、諦めずに努力するという発表が多くあり、1番伝えたかった「エクセレンス」を皆に感じて貰いとても嬉しい。発言を行動に移すということは難しいことだが、一歩踏み出すことで、成績を伸ばすことや自分の成長に必ずつながるので、将来のため、恐れずに挑戦してほしい。現在は体操の先生という夢も叶え、絵を描くという好きなことに取り組み、新たな夢や目標にも挑戦している。皆も夢や目標について積極的に考え、チャレンジを続けていってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：久保倉 里美 先生（陸上競技／短距離）

【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2023年10月3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



●陸上競技の400mハードルで、3大会連続でオリンピックに出場し、現在はクラブチームのコーチを務めると自己紹介。先生は高校3年生でオリンピック出場という目標を見つけ、競技を通して人生が大きく変わった。運動の時間は、仲間と協力し、どうしても速く走れるのかを考えてゲームに取り組んでもらうが、走るということを通して皆の中に変化を起こしたいと話す。準備運動は、頭の体操として「体を使ったじゃんけん計算」で行ってから、体の素早さを鍛える体操として「ラダートレーニング」を実施。

○主運動等



●主運動は、「班対抗リレー」を実施(全2回)。班毎に分かれ、折り返しのコーンを回って、次の走者につないで如何に早くゴールできるかを競う。リレー実施前に、先生が速く走るために必要な体の動かし方を見せながら解説。速く走るためには「弾む」ことが大切であり、速く弾むためには「腕を速く振る」、地面を蹴るときは「母指球を使う」、膝をおろすときは「膝を伸ばす」ことを意識することだと話し、皆で練習をする。1回目は誕生日順で走り、2回目からは、実施前に作戦タイムを設け、どのようにすると速く走れるか、走順や走り方について班で話し合った。



●運動の時間を振り返り、班対抗リレーでは、全力で走るだけでなく、仲間と意見を出し合い、速く走れる人を尊重して走順を考え、走るのが苦手な人もチームの力を発揮させるために戦略を考えていた。それぞれがチームに違う形で貢献したことで、より良い結果が生まれた。走ることを通じて、チームワークや意識の持ち方で、変化を起こせるという経験が出来たと思う。次の座学の時間でも、夢や目標達成のため、オリンピックバリューをどのように活かせるのか一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：久保倉 里美 先生（陸上競技／短距離）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年10月3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



●競技映像を見ながら、400mで10台のハードルを超えるレースはとても過酷だと説明。走ることが好きで、高校2年生の時に陸上競技を始め、より速く走りたいという目標を叶えるために、受験勉強に取り組み、陸上部が強い大学に進学する。尊敬する仲間と切磋琢磨しながら厳しい練習に取り組み、自分とは異なる考えを持った人等との出会いや、お互いを理解しようとする力を育んだ。その結果、大きな夢を持つことや、目標実現のために努力を行う習慣ができ、オリンピック出場への夢を叶えた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：目標を達成するためには、どのようなことを考え、行動する必要があるのか考えよう。

発表：エクセレンス：「努力して諦めない」「日々の練習内容を決めて取り組む」「食生活や怪我をしないように自己管理」等

フレンドシップ：「仲間と協力して励まし合う」「団結力」「仲間のアドバイスを大切にする」等

リスペクト：「周りの人への感謝を忘れない」「他人の良いところを見つける」「尊敬する人を目指す」「ルールを守る」等



●座学の時間を振り返り、皆が発表してくれた通り、オリンピックバリューは選手だけのものではなく、皆の日常生活の中に存在している。今から意識しながら生活していくと、将来の自分に大きな変化をもたらすことができる。今は夢や目標がなくても良いので、自分の可能性を否定せずに、どんなことでもよいので何かに一生懸命取り組む姿勢を習慣を身につけてほしい。今後も人とのつながりを大切に、チャンスが近付いてきたら積極的に掴んでほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：星瑞枝先生（スキー／アルペン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年10月3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



●トリノ2006冬季大会にスキー／アルペン競技で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：「ベストを尽くす」「全力で取り組む」、フレンドシップ：「仲間」「協力」「チームワーク」、リスペクト：「フェアプレー」「尊重」「ルールを守る」と紹介。今日は、全力で取り組むこと、チームワークを持つこと、ルールを守ることの3つを約束事として、取り組んでほしいと伝える。準備運動は、アルペン競技の動きを取り入れた「ラダートレーニング」を実施。

○主運動等



●主運動は、チーム対抗で「人間スラロームターン」を実施(全1回)。1人ずつスタートし、2.5m間隔で手前から順番に座っていく。先に座った人の横をジグザグにすり抜けて走って座る。最後の人が座ったら、今度は最初に座った人から立ち上がりレースを続ける。2つ目の主運動は、チーム対抗で「スラロームターンリレー」(全3回)を実施。1人ずつ等間隔に置かれたマーカの横をジグザグに走り、折り返してスタートまで戻り、次走者へタッチしてつなぎ、最終走者がゴールするまでの順位とタイム競う。各回実施前に、作戦タイムを設け、走順やどのようにすると上手くつなぐことができるかチームで話し合う。



●運動の時間を振り返り、皆が仲間と協力し、全力で走ったことや、勝利したチームへ拍手を送っていたのは、オリンピックバリューに当てはまる行動だと伝える。授業の冒頭に伝えた3つの約束事をしっかりと意識して、取り組んでくれていた結果だ。座学の時間では、先生が競技を通して経験したオリンピックバリューについて伝えたい。皆にも運動の時間で学んだことや、感じたことを振り返ってもらい、オリンピックバリューについて更に深く知ってもらいたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：星瑞枝先生（スキー／アルペン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2023年10月3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



●アルペンスキーは滑走2本の合計タイムで競い、1回目は世界ランキング順で滑り上位30位までが2回目に進出。2回目は30位の人から順番に滑る。滑走の順番で雪上の状態が変わるので、タイムに影響すると競技映像を見ながら説明。オリンピックシンボルの5つの輪の意味を生徒に聞くと、「5大陸」と正解する。世界が国や文化等の違いを越えて団結している様子を表現していると説明。オリンピックバリューを共有し合い、より良い世界の実現に貢献することは、オリンピックが大切にしていることである。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活、合唱コンクール、運動会、部活動等での目標達成に向けて、どんなことをするべきか当てはめて考えよう。

発表：エクセレンス：「前日まで練習し本番に全力を出した」「1人1人がしっかりと声を出す」「成功させる気持ちを持つ」等

フレンドシップ：「全員で同じ目標に向けて協力した」「みんなを信じる」「皆で息を揃えるようにした」「声掛け」等

リスペクト：「全員のおかげで優勝できた」「他のクラスを称えた」「態度を良くする」「聞いてくれる人に感謝する」等



●今まではオリンピックは遠い世界のように感じていたかもしれないが、改めてオリンピックバリューに当てはめたことを言葉にして発表すると、皆も共有している価値だと分かってくれたと思う。何事も勝ち負けの結果だけが重要ではなく、そこに至るまでに、どのように努力したかが大切であり、自分の頑張りを支えてくれる家族やライバルにも感謝や尊敬の心を持つことを忘れないでほしい。今後は、今日学んだオリンピックバリューを活かして、どんなことにも積極的に挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：酒井友之先生(サッカー)【出場オリンピック/シドニー2000大会】

■期 日：2023年10月2日(月)

■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



・シドニー2000大会にサッカーの日本代表として出場し、現在はクラブチームで指導者をしていると自己紹介。代表生徒数名とリフティングを披露。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」を紹介し、運動の時間では、この3つの言葉を意識して、仲間と取り組もうと授業の目的を確認。スキップやサイドステップを使い体育館をジョギングし、掛け声に合わせて素早く動く「反応チェックゲーム」を実施。その後、サッカーボールを使った2人組での準備運動を4種類行う。

○主運動等



・1つ目の主運動は、「ボール送りリレー」を実施(全2回)。2班1チームになり、後ろ向きで1列に並び、1人ずつ交互に頭上と股下で次の人にボールを手渡しして進む。ゴールラインを越えたら、全員が座り先頭の人が「ハイ」と手を挙げてゴール。同着の場合、より元気に声を出したチームを勝ちとする。
 ・2つ目の主運動は、「4人組でボールonボール運びリレー」を実施(全2回)。3人で3つのボールを押し合いながらピラミッド型で持ち、その上にボールを1個積み、コーンをジグザグに進む。もう1人は3人の側につき、落ちたボールを拾う役目をする。



・運動の時間を振り返り、順位に関係なく、どのチームも仲間と協力して取り組んでいたと伝える。最初にオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと話したが、皆の運動の時間での取り組みが「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」にどのように当てはまっていたのかを思い返し、次の座学の時間で話し合う準備をしてほしい。先生がオリンピックに出場して感じたことや経験したことを皆に伝え、オリンピックバリューについて掘り下げて考える時間にしたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：酒井 友之 先生（サッカー）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2023年10月2日(月)

■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



●ピエール・ド・クーベルタンは、スポーツが人の心身を向上させ、オリンピックの価値を分かち合うことで、国や言葉の壁を越えて世界平和を実現できると提唱し、近代オリンピックを創設した。先生の競技人生に当てはまるオリンピックバリューについて、代表選手になるために諦めないという気持ちを大切に努力を続けたことは「エクセレンス」、辛い時に仲間が温かく支えてくれたことは「フレンドシップ」、相手チーム、審判、サポーター等、競技を支える人達への感謝の気持ちは「リスペクト」だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間でどんな行動、考え、想いがあったかを振り返り、どのオリンピックバリューに繋がるか考えよう。

発表：エクセレンス：「グループで1位を目指して頑張った」「負けていても最後まで諦めない」「妥協せず、全力を尽くした」等

フレンドシップ：「相手を思いやり取りやすい位置へパスをした」「応援した」「話し合いをした」「アドバイスをした」等

リスペクト：「相手チームも応援し拍手を送った」「相手への感謝」「反則をしない」等



●座学の時間を振り返り、今後の人生で様々な困難にぶつかると思うが、その困難が大きければ大きいほど乗り越えたときに皆の成長につながり、その経験は皆を守ってくれる盾になる。目標や夢を見つけたら、失敗を恐れずに、諦めない気持ちを大切に頑張してほしい。今日学んだオリンピックバリューの3つの価値は、選手や大人だけのものではなく、誰もが共有できるものなので、皆も心の中に留め、周りの人や環境への感謝の気持ちを忘れずに前進して行ってほしいと伝える。

■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：2023年10月2日(月)

■ク ラ ス：2年5組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



●北京2008大会に体操／新体操競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは目標に向かい一生懸命諦めないで努力すること、フレンドシップはお互いに思いやり支え合うこと、リスペクトは周りの人への敬意と感謝であると紹介する。今日の授業を通して、皆の夢や目標達成の手助けになれば嬉しいと話す。代表生徒が先生が高く投げたリボンを受け取りリボンを回す技に挑戦。新体操では柔軟体操が重要であり、皆も怪我防止のために、毎日続けてみてほしいと話す。

○主運動等



●準備運動は2人組で「ボール取りゲーム」を実施。お互いの中央にボールを置き、先生が指示した体の部位(頭、腰、膝等)と同じ箇所に手を置く。「ボール」と指示があった時のみボールを取り合う。最後は「頭」と「ボール」の指示を入れ替えて実施。負けた人は、勝った人に足を抑えてもらい腹筋20回を実施。
●主運動として、3チームに分かれて「8の字跳び」を実施(全3回)。実施後、どのような作戦を考えたか聞くと、「跳ぶ順番を変更した」「確実に跳ぶことを意識」「諦めないで取り組んだ」「皆で団結した」等、より良い結果へ繋げるための様々な答えが挙がった。



●運動の時間を振り返り、8の字跳びでは回を重ねるごとに、皆の取り組み姿勢が変わっていき、オリンピックバリューの3つの価値を意識していることを感じる事ができた。仲間と協力して一生懸命に取り組んだ過程や、目標を達成することの喜びを忘れずに、今後の学校生活でも活かしてほしい。座学の時間では、先生がオリンピックを通して感じたことや、仲間と協力する大切さについて伝え、皆と一緒にオリンピックバリューについて学ぶ時間にしよう伝え、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**：2023年10月2日(月)

■ **ク ラ ス**：2年5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



●競技映像を見ながら、北京2008大会に体操／新体操で出場したと自己紹介。高校生で地元を離れ、ライバルでもある同世代の選手と共同生活を始め、毎日8時間以上の過酷な練習に取り組む。家事の大変さを知り、改めて家族や周りの人の支えに感謝の気持ちを感じ、絶対に家族をオリンピックに連れていくと決める。自主練習を少しずつ積み重ねた結果、大技を習得し代表入りする。皆もまだ知らない自分の可能性を発見するためにも、出来ないと言わずに挑戦する気持ちや行動に移す勇気を持ってほしい。

○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をすべきか、取り組みたいことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「人一倍努力」「後悔がないように諦めない」「継続する」「何事もチャレンジ」「行動に移す」等

フレンドシップ：「自分のことだけではなく仲間を思いやる」「ライバルの存在」「仲間同士で高めあう」等

リスペクト：「自分を信じる」「常に感謝を忘れない」「チャンスを無駄にしない」等



●座学の時間を振り返り、先生はリボン3本投げを通して、日々の生活が当たり前と思わずに周りに感謝すること、諦めずに一生懸命に努力し続けることの大切さを学んだ。皆の発表から、今日先生が一番伝えたかった諦めずに挑戦し続ける大切さが伝わっていたと分かり嬉しい。現在は、絵を描くことが好きで、体操の先生をしながら個展を開く等、新たな挑戦をしている。皆もオリンピックバリューに加え、何事にも挑戦する気持ちを忘れずに、目標に向かってお互いに頑張っていこうと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：星瑞枝先生（スキー／アルペン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2023年10月3日（火）

■ **ク ラ ス**：2年6組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



●スキー／アルペン競技でトリノ2006冬季大会に出場したと自己紹介。オリンピズムとは、スポーツを通じて心と体の資質を高め、文化や国籍の違いを理解し合い、平和でよりよい世界の実現に貢献する考えだと説明。運動の時間は、全力で取り組む、チームワークを大切にする、ルールを守りお互いに尊重し合うことの3つの約束事を意識しながら取り組んでほしい。今日の授業を通して、オリンピックの価値やオリンピックが大切にする考えについて皆に学んでもらいたいと伝え、準備運動に移る。

○個人ワーク～グループワーク等



●主運動は、チーム対抗で「人間スラロームターン」を実施(全2回)。1人ずつスタートし、2.5m間隔で手前から順番に座っていく。先に座った人の横をジグザグにすり抜けて走って座る。最後の人が座ったら、最初に座った人から立ち上がりレースを続ける。2つ目の主運動は、チーム対抗で「スラロームターンリレー」(全3回)を実施。1人ずつ等間隔に置かれたマーカの横をジグザグに走り、折り返してスタートまで戻ったら次走者へタッチしてつなぎ、最終走者がゴールするまでの順位とタイムを競う。各回実施前に、作戦タイムを設け、走順やどのようにすると上手くつなぐことができるかチームで話し合う。



●アルペンの特性を体験してほしくて、1人1人がタイムを上げることができるゲームを選んだ。順位に関わらず、どのチームもルールをしっかり守りながらも、回数を重ねるごとにタイムが大幅に縮まっている。これは、1人1人が全力で取り組んだだけではなく、仲間と協力して作戦を考え、チームワークを発揮できた結果である。形には残らなくても、自分の頑張った姿勢や、仲間と団結したことは心に残るのでスポーツには価値がある。オリンピックバリューを皆で体験できてよかったと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：星 瑞枝 先生 (スキー／アルペン) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2023年10月3日(火)

■ **ク ラ ス**：2年6組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



●小学生の時に開催された長野1998冬季大会をきっかけに、オリンピックを目指すことを宣言した。周りの人が力強く応援してくれたことで、それまで以上に自分と競技に真剣に向き合い、トリノ2006冬季大会へ出場。国内外のライバル選手達と敬意を持って交流し、自分を支えてくれるスタッフや仲間へは常に感謝の気持ちを持って行動した。オリンピックバリューに富んだ競技人生となる。競技には勝敗があるが、皆の日常生活で勝敗関係なく全力で取り組むと何を得られるか、想像してほしいと話す。

○主運動 等



発問：日常生活、学校生活(合唱コンクール等)、部活動等での目標達成に向けて、どんなことをするべきか当てはめて考えよう。

発表：エクセレンス：「練習から全力で取り組む」「最後まで諦めない」「合唱コンクールでは大きな声で歌う」等

フレンドシップ：「仲間と役割分担する」「応援し合う」「仲間とアドバイスをし合う」「チームワーク」等

リスペクト：「対戦相手に敬意を示す」「フェアプレーの精神でルールを守る」「仲間や応援してくれる人に感謝」等



●先生が競技を続けることができたのは、仲間や家族の支えがあり、同じ志を持った仲間がいたからであり、1人では成し遂げられなかった。これは皆の目標や日常についても共通している。ただ日々を過ごすのではなく、オリンピックバリューを意識しながら過ごし、自分のやり方で日々の中から価値を探してみしてほしい。その変化を積み重ねると、好きな事や大切にしたいことを発見し、自己を高めていけると思うので、わくわくする気持ちを忘れずに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■集合写真

・2年5組



・2年6組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



・2年5組



・2年6組



■修了証贈呈

