



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 横浜市立希望が丘中学校



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**：澤野 大地 先生（陸上競技 棒高跳）
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月29日(金)
- **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



・アテネ2004、北京2008、リオデジャネイロ2016大会の3つの大会に、陸上競技の棒高跳種目で出場したと自己紹介。棒高跳びはグラスファイバーやカーボン素材の棒1本で跳ぶ。今でも5m83cmの記録は日本記録として残っている。運動の時間は、オリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。準備運動は、数鬼ごっこを実施。鬼から逃げる間に数を伝え、数通り集まれば鬼に捕まらないルールとし、先生が鬼役になり、生徒は体育館を全力で走り回る。

○主運動 等



・準備運動の後、体育館中央に円になって集まり、体の使い方の基礎について説明。スポーツをする上で重要な体幹を焼き鳥の串に例え、その串を真っすぐに保ったまま体を動かすことの大切さを話す。班毎に分かれ、歩く、ジョギング、3点スタート、両足跳び、片足跳び等のトレーニングを行う。その後、班対抗リレーを実施(全2回)。スタートから折り返し地点を回り全員がゴールする速さ(着順)を競う。



・運動の時間を振り返り、班対抗リレーの作戦タイムで、皆が意見を出し合い仲間全員で協力する様子は素晴らしい。このクラスの仲間は今ここにしか居ないので、この縁を大切にしてほしい。皆が一生懸命に走り、各班で作戦を考え、声を出して応援したことは全てオリンピックバリューに結びつく。座学の時間は、オリンピックやオリンピックバリューについて皆と一緒に考えていく時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：澤野 大地 先生（陸上競技 棒高跳）
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月29日(金)
- **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



・スライドを使って競技生活を振り返った後、近代オリンピックは、ピエール・ド・クーベルタンがスポーツを通して世界平和を願い、ギリシャのアテネから始まったと説明。その発祥の地で開催された大会に出場できて嬉しい。競技生活の中で辛いことや苦しいことがたくさんあったが、諦めずに続けたこと、海外の選手やコーチとの交流やその後の友情関係、ロンドン大会への出場が叶わなかった時に、仲間が自宅まで来て励ましてくれたことへの感謝等、オリンピックは人生に大きな価値を与えてくれた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の夢や目標を実現させるために、どんなことをしたら良いか、どんなことができるかを書いてみよう。
 発表：エクセレンス：「可能性を信じる」「諦めない」「自信を持つことで夢や目標が持てる」「楽しいことを見つけて挑戦する」等
 フレンドシップ：「仲間を助け、お互いを高め合う」「人との関わりを大切にする」等
 リスペクト：「感謝することを忘れない」「頑張っている人を応援する」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは皆の日常生活の中にあり、意識し取り組むことで皆の人生をより豊かにしてくれる。また、人との縁も大切であり、その仲間を支えられていることに気付くことができる人になってほしい。自分が周りの人を大切にすることで、自分も応援してもらえる人になれる。人を愛し、人に愛される素晴らしい人材になってほしい。皆がこれから夢や目標を目指し、充実した毎日が送れるように応援していると話し、授業終了。

- **オリンピック**：澤野 大地 先生（陸上競技 棒高跳）
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月29日(金)
- **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



・陸上競技の棒高跳種目でオリンピックに3回出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は、目標を達成するためにどうすれば良いか考えながら取り組んでほしい。準備運動は数鬼ごっこを実施。先生が鬼役になり、皆が走り回る間に数を伝え、数通りの人数で集まることができたら座る。集まれなかったらそのまま鬼に追いかける。どんなことも一生懸命取り組み、楽しむことが大切だと話す。

○主運動等



・準備運動の後、体育館中央に円になって集まり、体の使い方の基礎について説明。スポーツをする上で重要な体幹を焼き鳥の串に例え、その串を真っすぐに保ったまま体を動かすことの大切さを話す。班毎に分かれ、マーカーを置き体の使い方を意識しながらトレーニングを行う。その後、班対抗リレーを実施(全2回)。スタートから折り返し地点を回り全員がゴールする速さ(着順)を競う。人数の少ない班に先生が加わる。途中作戦タイムを設け、順位を上げるための作戦を話し合う。



・運動の時間を通して、一生懸命取り組み頑張ったことはエクセレンス、友達と協力したことはフレンドシップ、頑張った人や最後まで諦めなかった班に拍手を送ったことはリスペクトであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。皆が感じたことはオリンピックと共通しており、皆の日常生活にある。座学の時間は、オリンピックバリューについて皆と考える時間にしたい。また、靴紐をしっかり結び動く準備をすることは安全管理であり、スポーツをする上でとても重要なことだと話し、授業終了。

- **オリンピック**：澤野 大地 先生（陸上競技 棒高跳）
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年9月29日(金)
- **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



・自身の競技映像を見ながら、皆と同じ中学生の時に棒高跳種目と出会いその後本格的に競技に取り組んだ。高校生の時に全国大会優勝を果たし、その頃からオリンピックへの出場が目標となった。アテネ、北京大会と2大会連続で出場することができ、3回目は2012年のロンドン大会を目指した。しかし残念ながら落選してしまい引退も考えたが、そこで諦めずに再度次大会への挑戦を決め、恩師が勧めてくれた選考試合に出場した。そのお陰で3回目のオリンピック出場の夢が叶い、恩師に感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の夢や目標を実現させるために、どんなことをしたら良いか、どんなことができるかを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「目標に向かい努力する」「勉強を一生懸命頑張る」「野球を一種懸命練習する」「ゴールをたくさん作る」等

フレンドシップ：「相手の立場で物事を考える」等

リスペクト：「相手を敬う」「生活リズムを整える」「目標を積み重ねる」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表は全てオリンピックバリューに結び付く。日常的に意識することで、人生を豊かにできる。誰でも夢や目標を達成するまでには、挫折や苦しいこと、辛いことがある。しかしそれを乗り越えることで、次の1歩を踏み出すことができる。どんなことでも良いので挑戦する気持ちを忘れずに日々の生活を過ごしてほしい。人の気持ちを考えて行動できる人は、人からも応援され愛される人になる。人との縁によって人生は開けるのでぜひ縁を大切にしてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：佐藤 真太郎 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■ **期 日**：2023年9月29日(金)

■ **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



・ボブスレー競技でソチ2014冬季大会に出場したと自己紹介。ボブスレー競技は、ソリ競技の1つで約1.3kmの氷上のコースを時速約150kmで滑走する。オリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、物事を追求すること。フレンドシップは仲間、協力すること。エクセレンスは敬意、尊重、ルールを守ることだと説明。準備運動は、走る基本となるドリル練習を実施。脚の振り上げ方、運び方、力の入れ方、腕の振り方等、見本を見せながら行う。

○主運動等



・1人1枚新聞紙を体の前で広げ、新聞紙が落ちないように体を真っすぐに保ちながら走る。2回目以降は徐々に新聞紙を小さく折って走る。主運動は「ボールパス回し」を実施(全2回)。ライン上に全員が内側を向いて並ぶ。スタート位置からボールを隣の人に反時計回り方向に回す。ボールを回したら反対方向に走って移動し最後尾に並び、再度ボールを受け取る。ボールが1周するタイムを計測する。ボールを投げたり落とした場合はペナルティとして5秒加算する。1回目は1分03秒、2回目は36秒だった。



・運動の時間を振り返り、ボールパス回しでは、効率の良い方法を考え実行できたことはエクセレンス、皆で協力してボールを回せたことはフレンドシップ、ルールをしっかり守ったことはリスペクトに当てはまる。オリンピックバリューは、スポーツだけではなく、普段の学校生活や日常生活にも存在し結び付いている。座学の時間は、ボブスレー競技やオリンピックについて、またオリンピックバリューについても詳しく話すので、皆と一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：佐藤 真太郎 先生（ボブスレー）【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2023年9月29日（金）

■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



・ソチ2014冬季大会に出場した映像を見ながら自己紹介。皆と同じ中学生の時は陸上競技部で、400m種目で優勝した経験がある。その後も一生懸命に陸上競技に打ち込んだが、オリンピックに出場することはできなかった。しかしボブスレー競技に出会ったことで夢を叶えることができた。目標を持つことはとても大切であり、その目標に向かってやみくもにやるのではなく、計画を立て、学ぶことを忘れずにいてほしい。何事も集中するのが集中しないのでは大きく結果が変わる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：クラスを良くするために、自分ができていることは何かを考えよう。

発表：エクセレンス：「自ら進んで発言する」「ゴミを拾う」「身のまわりを整える」「1つ1つのことに本気で取り組む」等

フレンドシップ：「クラスの仲間を大切にする」「他の人の意見を聞く」「困っている人を手伝える」「思いやりを持つ」等

リスペクト：「挨拶をする」「ルール違反を注意する」「感謝を言葉で伝える」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表は人に言われて書いたのではなく、自らが考えた自主的な言葉だ。スポーツだけではなく日常生活でも考え方は同じだ。1人1人がオリンピックバリューを意識しながら行動することで、夢や目標に近付くので、人生の糧として活かしてほしい。今日の2時間を通して感じたこと、学んだことは、周りにも共有しどんどん広げていってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：蛭沢大輔先生（バイアスロン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年9月28日(木)

■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



・バイアスロン競技でトリノ2006冬季大会に出場したと自己紹介。バイアスロン競技は、クロスカントリーとライフル射撃の両方を行う競技だと説明し、実際に履いていたスキー板を披露。運動の時間は、オリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。準備運動はスキップやサイドステップを入れながら体育館をゆっくり走る。その後、じゃんけんに勝ったら4箇所のコーンを順番に進み、誰が最後まで進めるかを競う。

○主運動等



・主運動は「8の字跳び」(全3回)を実施。2つの班を1チームとし、90秒間に何回跳べるかを3チームで競う。途中で縄に引っ掛かっても続きから数える。途中作戦タイムを設け、記録を伸ばすための工夫をチームで話し合う。各チームに作戦を尋ねると、縄をしっかり回す、チームの連携を大切にしたい等の意見が出た。先生も1回ずつ各班を回り、生徒と一緒に跳ぶ。



・運動の時間を振り返り、皆が全力で跳び、チームの仲間と協力し合ってルールを守りながら取り組んでくれたことは、オリンピックバリューに当てはまる。近く開催される合唱祭でも、運動の時間に感じたオリンピックバリューを活かすことができるので、クラス一丸となって頑張ってもらいたい。座学の時間は、目標に向かって努力するために何が必要かや、オリンピックバリューについて皆で考える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：蛭沢大輔先生（バイアスロン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年9月28日(木)

■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



・スライドを使い自己紹介。オリンピックシンボルは下地の白色を含めた6色で世界中の国旗を描くことができる。5つの輪は5大陸を表し、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンが団結と世界平和を願ったと説明。どんなことも挑戦していく中で、辛いことや挫折することもある。粘り強く諦めない気持ちを持ち、努力し続けることで困難を乗り越え、次に繋がることを覚えておいてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：プレッシャー(緊張)を克服するためにどうすれば良いか、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：「イメージトレーニングをする」「緊張を楽しみに変える」「自分に自信を持つ」「全員ジャガイモだと思う」等
 フレンドシップ：「皆で勝った時のことを想像する」「友達と話して落ち着く」「円陣を組む」等
 リスペクト：「基礎をしっかり練習する」「仲間を思いやる気持ちを持つ」「周りのことに気を取られないように集中する」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表は全て正解で、その行動がオリンピックバリューに繋がる。自分が満足するまで練習をすることでプレッシャーに強くなる。イメージトレーニングは大切で自身もよくやっている。周りで支えてくれる人と常にコミュニケーションをとることで進むべき道が開ける。また、皆は常に挑戦者であってほしい。これからもオリンピックバリューを忘れずに、充実した学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：蛭沢大輔先生（バイアスロン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年9月28日(木)

■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



・トリノ2006冬季大会にバイアスロン競技で出場したと自己紹介。実際に履いていたスキー板とブーツを披露し、バイアスロン競技はクロスカントリーとライフル射撃の両方を行う競技だと説明。ヨーロッパ地方では競技が盛んで、子供の頃から競技を始める人も多いが、日本は銃規制の問題で練習場所が限られてしまう。準備運動は、スキップやサイドステップをしながら体育館をゆっくり走る。

○主運動等



・ストレッチ後、4箇所にコーンを置き2人組でじゃんけんをする。勝ったら次のコーンに進み何人が最後のコーンに進めるかを競う(全3回)。主運動は「8の字跳び」(全3回)を実施。2つの班を1チームとし、90秒間に何回跳べたかを3チームで競う。途中で引っ掛かっても続きから数える。途中作戦タイムを設け、記録を伸ばすための工夫をチームで話し合う。



・運動の時間を振り返り、決められたルールの中で、記録を伸ばすためにチームの仲間と協力しながら、一生懸命跳ぶ様子は、オリンピックバリューを意識できていたからだ。近く開催される合唱祭でも、運動の時間のようにクラスの団結力を発揮して頑張してほしい。座学の時間は、オリンピックバリューについて更に深く考えていこうと話し、授業終了。

■オリンピック：蛭沢大輔先生（バイアスロン）【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2023年9月28日(木)

■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



・スライドを見ながら競技の説明と自己紹介。オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表し、近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは世界の団結と世界の平和を願い、オリンピックを開催したと説明。どんなことでも挑戦していく中で、辛いことや挫折することがある。それでも粘り強く諦めない気持ちを持ち、努力し続けることで困難を乗り越えることができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：プレッシャー(緊張)を克服するためにどうすれば良いか、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：「自信を持つために繰り返し練習する」「失敗を恐れない」「成功を想定する」「楽しいことを考える」等
 フレンドシップ：「声を出す」「友達に話を聞いてもらう」「1人じゃないと思う」等
 リスペクト：「仲間に背中を叩いてもらう」「失敗しても責めない」「友達から勇気をもらう」等



・座学の時間を振り返り、自身がオリンピック出場や競技人生を通して経験してきたことや努力してきたことは、現在の仕事に活かしている。全ての経験が無駄ではなかったと確信している。皆も今日の2時間を通して学んだオリンピックバリューをこれからの人生に役立ててくれたら嬉しい。スポーツは結果が付いてくるが、アスリートが結果に至るまでの過程を想像しながらオリンピックや大会等を見ると、違った視点で楽しむことができるのでぜひこれからもアスリートを応援してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：三好智弘先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／バルセロナ1992大会】

■期 日：2023年9月28日（木）

■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



・バルセロナ1992大会に競泳競技で出場したと自己紹介。オリンピックはどんな大会か、またオリンピック選手が大切にしてきたエクセレンス、フレンドシップ、リスペクトのオリンピックバリューが皆にとってどんな意味があるかを学んでほしい。オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表し、その輪が重なることで世界中の団結を意味している。準備運動は、体全身を動かしながら様々なステップを取り入れ、体育館をゆっくり走る。

○主運動等



・ストレッチを実施後、班毎に分かれ、フラフープを使ったヘリウムリングを実施(全3回)。フラフープを目線の高さで片手の人差し指の上に乗せ、指からフラフープが落ちないように床に下ろす速さを各班で競う。主運動は「風船リフティング」を実施(全3回)。各自手で持ったハチマキを班でつなぎ円を作る。手を使わずに隣の人に風船を回す。時計回りに回し同じ人が1回以上風船に触れてはいけない。時間内に連続でパスできた最高回数を競う。風船は大小2種類の大きさから選ぶ。



・運動の時間を振り返り、ヘリウムリングや風船リフティングも、どうすれば上手くできるかを考えることが大切で、その方法を意見を出し合い工夫していたことは素晴らしい。お互いの行動の中で、何か感じたり、オリンピックバリューに繋がることに気付いたと思う。座学の時間は、運動の時間を思い出し、オリンピックバリューをもっと皆と考えていきたい。また、自身がオリンピック出場の経験を通して感じたことを話すので、楽しみながら一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：三好智弘先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／バルセロナ1992大会】

■期 日：2023年9月28日(木)

■ク ラ ス：2年6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



・スライドを使い自己紹介。大学4年生の時にオリンピック出場を果たし、現在は高校の教員として教壇に立っている。競泳競技はタイムを競う競技で、日々苦しい練習を繰り返さなければならなかった。ただ練習するのではなく、自分の良い所を伸ばすために他の人よりも努力することが大切だと言うことを1人の恩師に教えてもらった。それをプラス1の法則と名付け、人よりも1回多く頑張ることを常に心掛けたことで、夢を叶えることができた。

○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、皆にとってプラス1の行動はどんな行動だったか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「声を掛け合うことで動きが変わり記録が伸びた」「良いところは継続する気持ちを持つ」等

フレンドシップ：「普段より仲間とコミュニケーションをとった」「失敗しても優しく声を掛けた」「仲間の意見を聞いた」等

リスペクト：「仲間が動きやすいよう自分が動いた」「思いやりの気持ちを持った」「パスをくれてありがとうと思った」等



・運動と座学の時間を振り返り、オリンピックに出場した選手と皆は、共通する気持ちを持っていて、何も変わらないことを知ってほしい。オリンピックに出場する選手が初めから全て上手くできたわけではない。日々の練習をベストを尽くし努力を続け、相手や仲間を思いやる気持ちを持つこと等、考え方1つで生き方が変わり成長していく。これからもオリンピックバリューを頭の片隅に置いて、充実した学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

