



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 川越市立南古谷中学校



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：新谷 志保美 先生（スケート／スピードスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2024年1月23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



•2010年のバンクーバー冬季大会にスピードスケートの女子500m種目で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、運動の時間は全力で取り組む、協力をする、話をよく聞いてルールを守ることを意識して取り組んでほしい。ストレッチの後、2人組でハチマキを使用して押し引き相撲や、足の裏を合わせて押し合い競走等を行う。その後、腰に下げたハチマキを取り合うしっぽ取り鬼を実施。

○主運動等



•主運動は「トライリレー」を実施(全3回)。各班3つの種目を実施しタイムと着順を競う。1つ目の種目は、1列に並び頭上から後ろの人にバスケットボールを渡し折り返し地点まで進む。2つ目の種目は、再度1列に並び股下から後ろの人にバスケットボールを送りスタート地点に戻る。3つ目の種目は、ドリブル、片足けんけん、スピードスケートの姿勢で上体を落として走るかのいずれか1つを選び1人1往復する。途中作戦タイムを設け、順番やボールの渡し方等、各班工夫して取り組む。



•運動の時間を振り返り、全力で取り組み、皆と協力し、話をよく聞いてルールを守り取り組めたことは素晴らしい。全てオリンピックバリューに当てはまる行動だ。座学の時間は、運動の時間の皆の行動を振り返りながら、どのように頑張ったか、どんな工夫をしたか、仲間とどんなことを協力できたか、何を注意して取り組んだか等を考え、更にオリンピックバリューについて考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：新谷 志保美 先生（スケート／スピードスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2024年1月23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



・映像を見ながら競技説明と自己紹介。実際にオリンピックで着用したウェアとスケートシューズを披露し、ウェアは空気抵抗を考え薄く作られ、表面はゴルフボールのようなおうとつがあり空気の流れを良くする。オリンピックバリューは皆の日常の中にあり、意識することで自分だけではなく周りの環境にも変化がある。オリンピックシンボルについて、5大陸を表わし世界中が団結することで平和を願うという意味が込められていると説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや協力したこと、皆が考えた作戦等、オリンピックバリューに当てはめてみよう。
 発表：エクセレンス：「苦手でも挑戦した」「試行錯誤しながら全力で取り組んだ」「最後までやり抜く」「動きを素早くする」等
 フレンドシップ：「掛け声を掛け応援した」「ボールを丁寧に渡した」「仲良く協力できた」「皆で考えて取り組んだ」等
 リスペクト：「話をよく聞く」「相手の結果にも拍手できた」「ルールを守れた」「行動を素早くした」「他チームも応援した」等



・座学の時間を振り返り、皆が身近なことからオリンピックバリューを感じることができ、学校生活や日常生活の中にオリンピックバリューが溢れていることを理解してもらえたと思う。中学校時代は勉強や部活動、遊び等、やりたいこととやらなくてはならないことがたくさんある。1日の時間を有効に使い、オリンピックバリューを意識して夢や目標に向かって頑張ってほしい。一生懸命頑張ることで発見があり、更なる高みに到達できるので、これからも皆を応援していると伝え、授業終了。

■オリンピック：新谷 志保美 先生（スケート／スピードスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2024年1月23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



・バンクーバー2010冬季大会にスピードスケート競技で出場したと自己紹介。スケートシューズを履いて行う競技は、スピードスケートの他にショートトラック、フィギュアスケート、アイスホッケーがある。オリンピックバリューについて説明し、運動と座学の時間を通してたくさん考え学んでほしい。ストレッチの後、2人組でハチマキを使用して押し引き相撲や、足の裏を合わせて押し合い競走等を行う。その後、腰に下げたハチマキを取り合うしっぽ取り鬼を実施。

○主運動等



・主運動は「トライリレー」を実施(全3回)。各班3つの種目を実施しタイムと着順を競う。1つめの種目は、1列に並び頭上から後ろの人にバスケットボールを渡し折り返し地点まで進む。2つ目の種目は、再度1列に並び股下から後ろの人にバスケットボールを送りスタート地点に戻る。3つ目の種目は、ドリブル、片足けんけん、スピードスケートの姿勢で上体を落として走るかのいずれか1つを選び1人1往復する。途中作戦タイムを設け、順番やボールの渡し方等、各班工夫して取り組む。



・運動の時間を振り返り、トライリレーではタイムを縮めるために3つ目の種目の選択を仲間と考え、慣れない動きや苦手な動作も一生懸命取り組む様子は素晴らしい。全力で取り組むことや一生懸命頑張ることは、オリンピックバリューのエクセレンスに当てはまる。座学の時間は、運動の時間を振り返り、頑張ったことや工夫したこと、仲間と話したことや感じたこと等をオリンピックバリューに結びつけて考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：新谷 志保美 先生（スケート／スピードスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2024年1月23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



・映像を見ながら自己紹介。実際に着用したウェアとスケートシューズを披露し競技の説明をする。運動の時間に触れたオリンピックバリューはオリンピック選手だけではなく皆の日常生活の中にある。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、スポーツを通して国際的な相互理解を深め世界の平和を願った。オリンピック出場までの過程で挫折しそうになったこともあったが周りの仲間の支えがあり、諦めずに目標を達成することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや協力したこと、皆が考えた作戦等、オリンピックバリューに当てはめてみよう。
 発表：エクセレンス：「本気で取り組む」「3つ目の種目を勝つために考えた」「苦手なことも頑張った」「疲れていても走った」等
 フレンドシップ：「1人1人の得意を優先」「仲間と声を掛け合った」「取りやすいようにボールを渡した」「失敗を責めない」等
 リスペクト：「ルール説明をよく聞いた」「他チームを応援し拍手をした」「仲間の意見を尊重した」「ルールを守った」等



・オリンピックバリューは皆の身近な日常生活の中に沢山存在している。オリンピックは勝つことではなく参加することに意義がある、という有名な言葉があるが、ピエール・ド・クーベルタンは、人生にとって大切なことは成功することではなく努力することだという言葉を残した。勝ち負けの結果だけではなく努力する過程で得られることが人生を豊かにする。限られた時間を有効に使い、自分の夢や目標に向かって頑張ってほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：三井 梨紗子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月24日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・2012年のロンドン大会と2016年のリオデジャネイロ大会に、シンクロナイズドスイミング競技で出場したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミング競技に名称が変わった。運動の時間は明るく元気に全力で参加してほしい。ストレッチ後、先生の上下左右の手の動きに合わせて同じ方向にジャンプする。次に班毎に1列になり前の人の肩に手を乗せ全員で左右前後同じ方向にジャンプする。先生の合図と逆に動く等、徐々に難易度を上げていく。

○主運動等



・主運動は「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2つの班を合わせ3チーム対抗でタイムを競う。2人組を作り新聞紙の端を持ちその上にバレーボールを乗せる。折り返し地点のコーンを回って戻り各班6往復する。ボールを直接手で触らずに次のペアに渡す。ボールを落とした場合は落とした場所から再スタートする。途中作戦タイムを設け、新聞紙の持ち方やペアの組み合わせ、ボールの受け渡し等について各班考える。



・運動の時間を振り返り、リレーでの作戦を尋ねると、掛け声を掛けた、1枚の新聞紙を皆で回して使った等、各班工夫しながら取り組んでいた。最初は新聞紙が破れるチームが多かったが、各班で考え工夫したことで、最後は破らずに走りきることができた。座学の時間は、オリンピック出場の経験話をしながら、皆が運動の時間に考えたことや感じたことをオリンピックバリューに当てはめて考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：三井 梨紗子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月24日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・映像を見ながら自己紹介。シンクロナイズドスイミング競技は、2人で泳ぐデュエットと8人で泳ぐチーム種目がある。水深3mのプールで3～4分間演技し、プールの底に足が着くと減点になる。チーム最年少で出場したロンドン2012大会では5位、4年後のリオデジャネイロ2016大会では銅メダルを獲得することができた。メダルを獲得したことよりも、出場するまでの過程で苦しいことや辛いことを乗り越えられたことが自分自身にとっての財産である。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分自身や同じ班の人のどのような行動が、オリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「勝つために作戦を考える」「工夫する」「全力を出す」「経験から学ぶ」「笑顔」「課題を見付け改善する」等
 フレンドシップ：「応援」「励ましの言葉」「速度を相手に合わせる」「皆で案を出す」「前向きな声掛け」「仲間の意見を尊重」等
 リスペクト：「仲間同士の拍手」「ルールを守って楽しむ」「仲間に感謝」「勝つためにルールを守る」「相手チームにも拍手」等



・運動の時間では自然と皆が拍手や声掛けをし、グループワークでは積極的に意見を出し合う様子は素晴らしい。オリンピックバリューはオリンピックだけの特別なものではなく、皆の普段の学校生活や日常生活の中にある。これからの学校生活はもちろん、中学校を卒業してその後の人生を進む中で、今日学んだオリンピックバリューを生かし、頑張って努力し続けてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：三井 梨紗子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月24日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・シンクロナイズドスイミング競技で、2012年のロンドン大会、2016年のリオデジャネイロ大会の2大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューの説明後、準備運動に移る。先生の合図に合わせて前後左右にジャンプ。次にシンクロナイズドスイミング競技は手と足が全く違う動きで演技をするので皆も左右の手を別々に動かす難しさを体験してほしいと話し、片手を上、横、下に左右別々に動かす運動に挑戦。その後、班ごとに1列に並び前の人の肩に手を乗せ全員で同じ方向にジャンプする運動を実施。

○主運動等



・主運動は「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2つの班を合わせ3チーム対抗でタイムを競う。2人組を作り新聞紙の端を持ちその上にバレーボールを乗せる。折り返し地点のコーンを回って戻り各班6往復する。ボールを直接手で触らずに次のペアに渡す。ボールを落とした場合は落とした場所から再スタートする。途中作戦タイムを設け、新聞紙の持ち方やペアの組み合わせ、ボールの受け渡し等について各班考える。



・運動の時間を振り返り、一生懸命全力で走ったことや、ボールを運ぶ際に相手を気遣う声掛けをしたり、決められたルールをしっかりと守って取り組む姿勢は、全てオリンピックバリューに当てはまる行動だ。座学の時間は、運動の時間を振り返り、皆の行動や考えたこと、感じたことがどのようにオリンピックバリューに結びついているかを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**：三井 梨紗子 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月24日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・映像を見ながら競技説明と自己紹介。シンクロナイズドスイミング競技に於いて、日本チームは世界でも強豪国に位置付けられ、メダルを獲って当たり前というプレッシャーの中、日々の厳しい練習を続けた。練習の質を上げるために常に考え、改善しながら努力を重ねた結果、銅メダルを獲得し夢を叶えることができた。恩師から、頑張るのは当たり前でどんな質の頑張りをすることが結果につながると教えてもらったことを今でも感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分自身や同じ班の人のどのような行動が、オリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「今自分ができることを全力でやる」「目標を立てて頑張る」「諦めない気持ち」「本気で取り組む」等

フレンドシップ：「ボールを落としたらすぐ駆けつける」「失敗を責めない」「解決する方法やアドバイスをする」「応援」等

リスペクト：「相手チームにも拍手」「ルールを守る」「挨拶をする」「負けた相手を認める」「ありがとうと言えた」等



・グループワークの発表は具体的な行動を皆が理解できたからこそたくさんの意見が出た。何事にも全力で取り組んだ表れであり素晴らしい。このクラスはチームプレーが良いクラスだと思う。これからも団結力を生かしクラスを良くしてほしい。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、皆の学校生活や日常生活でも同様に感じることができる。今日伝えたオリンピックバリューを意識しながら充実した学校生活を送ってほしいと話し、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

