



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

群馬県 高崎市立大類中学校



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**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年1月11日(木)
- **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



・2008年の北京大会と2012年のロンドン大会に競泳競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューはオリンピックだけが持つものではなく、皆にとっても大切なものだとして説明。運動の時間はルールを守り、楽しく、仲間と一緒に思いやりの気持ちを持って取り組んでほしい。準備運動は体を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。腕を大きく振りながらのスキップ、サイドステップ、股関節を大きく伸ばすランジ等を行う。

○主運動等



・主運動は「陸上版メドレーリレー」を実施(全3回)。競泳競技のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロール種目の順番で走る。上半身は泳ぎを真似し腕を動かし、バレーボールを使いそれぞれ違う動作で走る。4つの動作を順番に2回繰り返して、各班8往復して着順を競う。途中各班で作戦を考える時間を設け、工夫する方法を話し合う。



・運動の時間を振り返り、自分の班だけではなく、他の班も応援していたことが素晴らしい。またタイムを毎回更新できたことは皆が作戦を話し合って工夫し、一生懸命取り組んでくれたからであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自身の経験から感じるオリンピックバリューについて話し、皆にとってオリンピックバリューが身近にあることを感じてもらい、それを生かせるように一緒に学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年1月11日(木)
- **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



・自身が出場したロンドン2012大会の映像を見ながら自己紹介。選手層の厚い海外の国は、予選と決勝で泳ぐメンバーを入れ替えることが多いが、日本チームはチームワークを重視し同じメンバーで泳いだ。その結果、日本記録を更新し銅メダルを獲得することができた。小学校4年生の時、コーチに勧められ苦手だったバタフライに挑戦することになった。泳いだ結果、良い成績だったことがきっかけで、バタフライが得意種目となった。苦手なことに挑戦することで新たな可能性に気付くことができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたこと、仲間と話し合ったこと等が、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。
 発表：エクセレンス：「最後まで諦めずに頑張った」「楽しむことが一番」「ベストを尽くした」「諦めないことの大切さを知った」等
 フレンドシップ：「皆で楽しむ」「全力で応援する」「皆の得意不得意を生かした」「仲間を理解する」「仲間と協力する」等
 リスペクト：「1人1人にあった種目を選ぶ」「他の班に拍手を送る」「失敗しても励ます」「相手に感謝する」「個性を生かす」等



・座学の時間を振り返り、皆が各班のグループワークの発表を聞き、考えることで新たな成長につながる。オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、皆の日常生活でも生かすことができる。夢や目標に向かうために苦手なことに挑戦する時にオリンピックバリュー思い出して頑張してほしい。ロンドン大会で獲得したメダルを披露し、このメダルを獲得するために水泳競技に全てを捧げてきた。皆も夢中になる夢や目標を見つけ全力で取り組んでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：鈴木 祐美子 先生 (カヌー/スプリント)
【出場オリンピック/アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2024年1月12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



・2004年のアテネ大会と2008年の北京大会の2大会に、カヌー競技のスプリントカヤック種目出場したと自己紹介。アテネ大会で初めて日本女子選手が決勝に進出することができた。オリンピックを通して自身もオリンピックバリューを感じることができたと話す。準備体操は体育委員が前に出てラジオ体操と補強運動を行った後、1列に並びダッシュやスキップ、腕立て伏せの姿勢から振り向いて走る等のトレーニングを実施。

○主運動等



・主運動は「人間スラロームターン」を実施(全2回)。班毎に先頭の方はスタートした後にすぐに座る。2走者はその横を通り間隔を空けて前に座る。次走者は順番に前走者の横をS字を描くように走ってから座り、全員がゴールラインを越える速さを競う。練習を2回実施し、本番の2回はタイムを測定し着順を競う。途中作戦タイムを設け、どうすれば早くゴールできるかを班で話し合う。



・運動の時間を振り返り、1人1人が一生懸命に頑張ることでチームワークも良くなり記録も更新した。1人だけで頑張ることに限界があるが、班の仲間と協力し合うことでより大きな力を発揮できる。そしてどんなことでもチャレンジしなければ何も始まらない。やってみて失敗することも大切だ。座学の時間は、運動の時間で感じたことを振り返りながら、皆と一緒にオリンピックバリューを考えていきたいと話し、授業終了。

- オリンピック：鈴木祐美子先生（カヌー／スプリント）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2024年1月12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



・スライドを使いながら自己紹介。現役時代に、より強くなりたいと思いカヌー競技の強豪国であるドイツに渡り、ドイツの選手と一緒に練習した。ドイツ選手は自分にあった練習を自分で決める。日本とは大きく違う練習方法に初めは驚いた。自分の力を発揮するためには自分で決定権を持つことが大事だ。自分と向き合い自分らしさを見つけることで、自分自身にあった練習を組み立てることができる。限界を自分で決めずに取り組み続けることの大切さをオリンピックを通して学んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に考えた作戦、話し合ったこと、思ったこと等が、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。
 発表：エクセレンス：「目標に向かって一致団結できた」「1人1人がベストを尽くす」「最後まで諦めない」「素早くステップする」等
 フレンドシップ：「仲間を意識し協力した」「お互いの良さを理解できた」「走り易い間隔を作った」「右手を上げて合図」等
 リスペクト：「決められたルールを守って取り組んだ」「仲間を責めない」「責任を押し付けない」等



・座学の時間を振り返り、これから夢や目標に向かって行く中で挫折したり、壁にぶつかったりする時が必ずある。途中で諦めたらそこで終わってしまう。最後まで諦めずに自分の気持ちをしっかりと持ち、自分を信じて乗り越えてほしい。皆には困難を乗り越える力がある。そして自分を高めていくことが成長につながる。常に何事も自分が楽しむ気持ちを持ち、挑戦し努力し続けることを忘れないでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月11日(木)
- **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



・2004年のアテネと2008年の北京、そして2021年に開催された東京大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間はオリンピックバリューにもある、全力で取り組む、協力する、ルールを守ることを意識しながら取り組んでほしい。準備体操の後、体育館をサイドステップやスキップ等行いながら走る。その後2人組でストレッチを実施。準備運動は体育館のライン上のみ移動することができる鬼ごっこを実施。自身も鬼役になり1回目は60秒、2回目は45秒で実施。

○主運動等



・主運動は「的狙いゲーム」を実施(全3回)。3ヶ所に実施エリアを作り、2つの班毎に的を狙って球を投げ得点を競う。各班持ち玉を10球とし交互に投げ合う。的の上にある相手の球を弾き出しても良い。的の中心の黄色部分が5点、赤が2点、青が1点とし合計得点で勝敗を決める。途中作戦タイムを設け、より多く得点をとる工夫や投げる順番、玉の投げ方等各班話し合う。3勝した班に作戦を尋ねると、上手く相手の玉を弾き出すことでたくさん得点できたと話す。



・運動の時間を振り返り、準備運動から元気に取り組む姿勢が素晴らしい。的狙いゲームではお互い話し合いながら協力し、玉を投げる線を越えないようにルールを守って取り組んでいた。授業の最初に話したオリンピックバリューを全て実践できていた。座学の時間は、オリンピック出場までの経験話し、オリンピックバリューが、皆の学校生活の中でどのように生かせるかを一緒に考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月11日(木)
- **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



・映像を見ながら競技説明と自己紹介。各大会で獲得したメダルを披露。アテネ大会では期待されていたにもかかわらず、金メダルを獲得できず悔しい思いをした。その悔しさをばねに次の大会で金メダル獲得を目標にそれまで以上に何倍もの練習を4年間続けた結果、北京大会で金メダルを獲得することができた。その後、東京大会までの12年間は、途中、目標と意欲を失いかけた時もあったが、周囲への感謝と恩返しを持ち競技を続け、金メダルを獲得することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューが学校生活でどのように生かせるか考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「将来の夢に向かって努力する」「部活動と勉強の両方でベストを尽くす」「学校行事に一生懸命取り組む」等
 フレンドシップ：「学校行事でリーダーシップを発揮する」「仲間が失敗した時に励ます」「協力して掃除する」等
 リスペクト：「班の活動でお互いの意見を尊重する」「自らの成長のためにルールを守る」「給食に感謝する」等



・運動の時間と座学の時間を振り返り、皆がこれから様々な経験をしていく中で、オリンピックバリューは学校生活や日常生活の多くの場面で生かすことができる。今日学んだことや体験したことを思い出し、テスト勉強や部活動等で、やるべきことに全力で取り組み、友達や周りの人を大切に相手を尊重してほしい。普段からどんなことにも感謝をしながら学校生活を過ごしてほしい。これからの皆を応援していると話し、授業終了。

- **オリンピック**：鈴木 祐美子 先生 (カヌー/スプリント)
【出場オリンピック/アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2024年1月12日(金)
- **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



・アテネ2004大会と北京2008大会の2回のオリンピックにカヌー競技のスプリント種目で出場したと自己紹介。3歳からクラシックバレエを習い、高校生の時はバレーボール競技、カヌー競技は大学生から始めた。オリンピックバリューを説明し、運動の時間も座学の時間も全力で取り組み、何事も楽しみ、自分の壁を自分で越える経験をしてもらいたい。準備運動はラジオ体操を行った後、1列に並びダッシュやスキップ、座った姿勢から走り出す等のトレーニングを実施。

○主運動等



・主運動は「人間スラロームターン」を実施(全3回)。班毎に先頭の方はスタートしてからすぐに座る。2走者はその横を通り間隔を空けて前に座る。次走者は順番に前走者の横をS字を描くように走ってから座る。全員がゴールラインを越える速さを競う。練習を1回実施後、3回対戦しタイムを測定、着順を競う。途中作戦タイムを設け、どうすれば速くゴールできるかを班で話し合う。3回終了後結果を発表。各班タイムを縮め全力で取り組んでいたと話す。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムで話し合い工夫したことで大幅にタイムを縮めることができた。皆が自分自身を越えるために一生懸命に頑張り、仲間と協力し合ったことが結果につながった。全てオリンピックバリューに当てはまる。皆の行動の積み重ねが成長につながることを忘れないでほしい。座学の時間は、運動の時間にどんなことを話し合い工夫したかを考え、皆にとってのオリンピックバリューを考えていこうと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：鈴木祐美子先生（カヌー／スプリント）
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2024年1月12日（金）
- **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



・スライドを使い競技説明と自己紹介。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、スポーツを通じて健康な体や健全な精神を育むことの重要性や異なる文化やお互いを理解することで平和な社会を築くことだと伝えた。運動の時間を振り返ると、オリンピックバリューを意識して一生懸命に取り組み、協力することができていた。ルールを守り感謝の気持ちを大事にすると、自分が思っている以上に大きな力が発揮できる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に考えた作戦や自分達の行動は、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「床を強く蹴って速く動いた」「走りやすいように座る間隔を工夫した」「座っている人の近くを走る」等

フレンドシップ：「全員で積極的に意見を出し合った」「声を掛け合った」「誰かを責めるのではなく皆で考え改善した」等

リスペクト：「速いチームの良い所を探す」「上手くできたことを称え合った」「ルールをしっかり守る」等



・運動と座学の時間を振り返り、何事も自分自身が楽しみながら挑戦する気持ちを持つことの大切さを知ってほしい。皆は努力する素質を持っている。自分自身の卓越性を高めることで、同じように頑張っている仲間とさらに高め合うことができる。そして常に感謝の気持ちを忘れずにいてほしい。夢や目標に向かう中で、オリンピックバリューを忘れずに、色々なことにチャレンジし、周りから応援してもらえる人になってほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年1月11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



•2008年の北京大会と2012年のロンドン大会に競泳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説明し、運動の時間は、楽しく仲間への思いやりの気持ちを持って取り組んでほしい。準備運動は体を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。腕を大きく振りながらのスキップ、サイドステップ、股関節を大きく伸ばすランジ、仰向けになり両手両足で後ろ向きに進むトレーニング等行う。

○主運動等



•主運動は「陸上版メドレーリレー」を実施(全3回)。競泳競技のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロール種目の順番で走る。上半身は泳ぎを真似し腕を動かし、バレーボールを使いそれぞれ違う動作で走る。4つの動作を2回繰り返し各班8往復する。1回目は着順のみ、2回目と3回目はタイムで着順を競う。途中各班で作戦を考える時間を設け、タイムを更新するために工夫する方法を話し合う。



•運動の時間を振り返り、最後の3回目は、特に皆が一生命懸命取り組んでいると感じた。頑張ることで人の心を動かすことができるので、一生命懸命取り組むことは大切である。ルールを守りながら仲間と協力できたこと、そして何より楽しく取り組んできたことは素晴らしい。座学の時間は、オリンピックを通して学んだ自身の経験を話し、オリンピックバリューが皆にとってどんな関わりがあるかを学ぶ時間にしよう話し、授業終了。

- **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年1月11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



•映像を見ながら競技説明と自己紹介。小学校4年生の時に東京で開催された全国大会に初めて出場した。東京に行ったことは楽しかったが本来の目的だった記録を出すことができなかった。大学4年生の時、オリンピック出場が決まりそのことに舞い上がり、具体的な目標を設定せずに大会に臨んだ結果、納得のいく成績が残せなかった。それらの失敗から明確な目標設定をするこの大切さを学び、2回目に出場したロンドン大会ではメダルを獲得することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：運動の時間に感じたこと、仲間と話し合ったこと等をオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「一生懸命頑張る」「調子に乗らない」「最後まで諦めずに頑張る」等
- フレンドシップ：「仲間を応援する」「長所を生かせる種目を担当するように話し合った」「仲間に声掛けをする」等
- リスペクト：「ミスした仲間を励ます」「相手チームを称える拍手」「難しい種目を率先して担当してくれたことに感謝」等



•座学の時間を振り返り、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、皆の日常生活や身近にあることを理解してくれたと思う。もうすぐ3年生になりクラス替えてこのクラスの友達と離れてしまうが、新しいクラスでも今日学んだオリンピックバリューを生かし、どんなことも楽しんでチャレンジし、諦めずに頑張してほしい。悩んだ時には誰かに相談することを忘れずにこれからも充実した学校生活を過ごしてほしいと話し、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



■集合写真

・2年5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



■修了証贈呈

