



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

千葉県 栄町立栄中学校



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：小口 貴子 先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2023年5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



・平昌2018冬季大会にスケルトン競技で出場したと自己紹介。スケルトン、ボブスレー、リュージュの3つのそり競技について、滑走姿勢を写真で紹介。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」について説明後、運動の時間は体を動かしながら、全力で取り組む、友達と協力する、皆でルールを守ることの3つの約束を伝える。準備体操は、自身が現役の時にしていた、お尻回りを伸ばすストレッチや、体のバランスを意識した立ち方等を紹介し、皆で実践してみる。

○主運動等



・準備運動は、「ジャンけん勝ち抜け」を実施(全3回)。3箇所にカラーコーンを設置、じゃんけんで勝った人が次のコーンに進み、負けた人はスタート地点に戻る。40秒間に何人がゴールできるかに挑戦する。
 ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全3回)。3つのチームに分かれ、90秒間に連続で跳んだ回数を競う。縄に引っかかった場合は1回から数え直すルールを伝え、途中作戦タイムを設け、回数を増や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、8の字跳びの結果が全てではなく、チームの仲間同士がお互いに声を掛け合い、励まし合いながら、最後まで諦めずに取り組んだ姿勢が素晴らしい。作戦タイムで、チーム全員で意見を出し、それを全員で考えたことも、すべてオリンピックバリューに繋がる。それは授業の最初に伝えた3つの約束を一人一人が意識してくれたからだ。座学の時間は、自身の経験を話しながら、更にオリンピックバリューについて、深く考えていこうと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：小口 貴子 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2023年5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



・自身のオリンピック出場時の映像を見ながら、スケルトン競技について説明。約1,300m～1,400mの氷上のコースを、うつ伏せの姿勢で、時速約140kmのスピードで滑り、ゴールまでの時間は60秒程だと話す。生徒からの怖くないかという質問に、最初は怖さもあったが、慣れるうちに、より速く滑りたい、もっと上手く滑りたいという気持ちの方が大きくなったことで恐怖を克服することができたと答える。また、オリンピック出場の夢を周囲に話すことで、支えてくれる人が増えたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日々の生活の中で活かせるオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「校外学習の事前学習や係りの仕事を全力で行う」「合唱コンクールは練習から全力で取り組む」等

フレンドシップ：「校外学習で仲間の良いところを見つけ友情を深め、友達と協力する」「合唱では心を一つにする」等

リスペクト：「校外学習に行けることに感謝し、移動時等、公共の場のルールを守る」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も存在していることを忘れないでほしい。これからも、様々なことに感謝ができる人、頑張っている人を素直に応援できる人、思いやりを持った人になってほしい。お互いが優しい気持ちを持ち、応援し合うことで、優しさや感謝の連鎖がどんどん広がっていく。これからの学校生活や人生の中で目標を見つながら、思いやりの気持ちを忘れずに元気に過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：小口 貴子 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2023年5月11日(木)

■ **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



・スケルトン競技で平昌2018冬季大会に出場したと自己紹介。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」の意味を説明後、運動の時間は全力で取り組む、皆で協力する、ルールを守ることの3つを約束してほしい。準備運動は、自身が現役時代に行っていた、お尻周りを伸ばすストレッチや体のバランスを意識した立ち方等を行った後、スケルトン競技の姿勢を皆で実践してみる。

○主運動等



・準備運動は、「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全3回)。3箇所にカラーコーンを設置、じゃんけんで勝った人が次のコーンに進み、負けた人はスタート地点に戻る。40秒間に何人がゴールできるかに挑戦する。
 ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全3回)。3つのチームに分かれ、90秒間に連続で跳んだ回数を競う。縄に引っかかった場合は1回から数えなおすルールを伝え、途中作戦タイムを設け、回数を増や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、跳ぶ回数を増やすにはどうすれば良いかを工夫し、作戦を考え、意見を出し合えたことはとても良かった。失敗してしまった仲間を励ます様子は、思いやりの気持ちの表れだと思う。そして皆が一生懸命に取り組んだからこそ良い結果に結び付いた。また、授業の最初に伝えた3つの約束も守ることができていた。皆の行動のすべてがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピックバリューについて、更に一緒に考えていこうと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：小口 貴子 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2023年5月11日(木)

■ **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



・自己紹介の後、自身が出場した平昌2018冬季大会の映像を見ながら、スケルトン競技について説明。実際に着用した競技用スーツとシューズを披露。オリンピックだけではなく、普段使っている道具等を大切にすることは皆にとっても、とても大切なことだ。オリンピックシンボルについて、5つの輪は5大陸を表わし、白を含めた6色で世界中の国旗が描けると紹介。自身が諦めずに目標を達成できたのは、周りで応援してくれた人達の支えのお陰であり、それがオリンピックバリューだと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：校外学習に活かせる、オリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「事前学習からしっかり準備する」「鎌倉の歴史について全力で学ぶ」「全力で楽しむ」等

フレンドシップ：「班の仲間を理解する」「友達が困っていたら助ける」「友達と協力する」「友情を深める」等

リスペクト：「校外学習の開催に感謝する」「見学や移動の際、公共の場のルールを守る」「時間を守る」等



・座学の時間を振り返り、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」は、オリンピックだけのものではなく、校外学習等の活動や皆の日常生活の中にも存在し活かすことができる。運動の時間での皆の思いやりのある行動や、座学の時間のグループワークでの仲間の意見を真剣に聞く姿勢等は、これからの日々の生活に必ず生きていく。仲間を尊重し、家族や周りの人に感謝しながら、思いやりの気持ちを忘れずに生活してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志氏 先生 (ボート※) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2023年5月12日(金)

※現：ローイング

■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



・ボート(現在はローイングに名称変更)競技で、リオデジャネイロ2016大会に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、運動の時間は体を動かしながらオリンピックバリューを感じてほしい。準備運動は、腿の後ろをしっかり伸ばし、腰の位置を安定させるストレッチや、2人組でお互いの肩の位置を確認し、鎖骨周りをほぐすことで肩の位置を正常に戻す方法等を実践。その後、金沢弁で掛け声を掛けながら、全員でボートの漕ぎ方を実践してみる。

○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人組になり、広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点を回って戻り、次の組にボールを渡す。1回終了毎に作戦タイムを設け、班で工夫した点を皆の前で発表。新聞紙の持ち方、ボールの渡し方、ペアとの走り方、ミスしたときの立て直し方等、たくさんの工夫や反省点が発表され、その意見を参考に各班がまた新しい作戦を考えてみようと呼びかける。失敗しても反省して次に活かそうとする気持ちはオリンピックと同じだと話す。



・運動の時間を振り返り、皆一人一人が速く走る工夫をし、失敗しても次に活かすことが「卓越」、班の記録を伸ばすために皆で作戦を考え、それをチームで共有したことは「フレンドシップ」、ルールを守るためにお互いに声を掛け合ったことは「リスペクト」だ。各班の作戦を皆で共有することで、クラス全員に気付きを与えることができる。自分が強くなることは「卓越」、チームが強くなるのは「友情」、皆が良くなるのが「敬意／尊重」だと伝え、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志氏 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2023年5月12日(金)

※現：ローイング

■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



・スライドを使用しながら自己紹介。ポート競技を始めたのは19歳。それまで、水泳、サッカー、テニス、陸上競技と、様々なスポーツを経験するがなかなか結果が付いてこない。どのスポーツも一生懸命努力してきたが、努力は報われないと思っていた。しかし、努力する経験を経てオリンピックに出場できたことで、「努力はいつかは報われる」ことを確信した。人生をオセロに例え、失敗や上手くいかないことが続いても、ひとつ成功することですべてが変わるので、諦めずに夢を持ってほしいと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



・4つの質問をグループで考える。回答する際は、赤のブレザーを着て答える。
 発問①：「何をやってもダメな人間なんだ、と嘆いている人にどんな声を掛ける？」 回答：「いつかできるよ」等
 発問②：「練習しても上手くいかない時どう思ったら良い？」 回答：「練習方法を変えてみよう」等
 発問③：「自分には〇〇できない、ここに入る前向きな言葉2文字はなに？」 回答：「まだ」等
 発問④：「ヨーロッパの選手が負けた後に言う前向きな言葉はどんな言葉？」 回答：「今日は、俺の日ではなかった」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューが皆にも共通しているように、自分自身が何に向いているか、何ができるかを探し続け、何事にも努力してほしい。落ち込んでいる時間があつたら次に進んでほしい。決して人の夢を否定する側にはならず、もっと頑張ろうと励ます側の人間になってほしい。オセロのように、黒色が続いたとしても、自分自身が白色に替えることができると信じ続けることが大切だ。どんな時も挑戦する人を勇気付け、励ますことができる人になってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志氏 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2023年5月12日（金）

※現：ローイング

■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



・ポート（現在はローイングに名称変更）競技で、リオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。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」について説明。運動の時間は、体を動かしながらオリンピックバリューを感じてほしい。準備運動は、腿の後ろをしっかりと伸ばし、腰の位置を安定させるストレッチや、2人組でお互いの肩の位置を確認し合い、その後各自で鎖骨周りをほぐすことで肩の位置を正常に戻す方法等を実践する。

○主運動等



・準備運動は、ポートの漕ぎ方を説明し、全員で金沢弁の掛け声を掛けながらその場でポートを漕ぐ動作を行う。
 ・主運動は、「新聞紙でボール運びリレー」を実施（全3回）。2人組になり、広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点を回って戻り、次の組にボールを渡す。1回終了毎に作戦タイムを設け、その後発表。各班の意見を参考にしてまた新しい作戦を考えるように伝える。失敗しても反省して次に活かそうとする気持ちはオリンピックと同じだと話す。



・運動の時間を振り返り、エクセレンスを意識すると、自分自身とペアが上手くいく。フレンドシップを意識すると、チームワークが良くなる。リスペクトを意識すると、他のチームも良くなる。一生懸命に取り組み、ライバルチームがいたからこそ頑張ることができる。それがオリンピックバリューである。オリンピックは、遠い存在ではなく、身近な生活の延長上にあることを知ってほしい。座学の時間は、オリンピックバリューについてもっと考えていこうと話し、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志氏 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2023年5月12日(金)

※現：ローイング

■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



・スライドを使用して自己紹介。19歳でポート競技を始めるまで、水泳、サッカー、テニス、陸上競技と様々なスポーツを経験する。その全てに於いて努力を続けてきたつもりだったが、結果は思うようにはいかず、何度も挫折を繰り返した。人生をオセロに例え、生まれた時を白だとすると、挫折した時は黒。しかしポート競技に出会い、オリンピックに出場する夢を叶え、成功をつかんだことで、黒が全て白に変わる。努力はいつか報われることを信じて、努力し続けてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



・4つの質問をグループで考える。回答する際は、赤のプレザーを着て答える。
 発問①：「何をやってもダメな人間なんだ、と嘆いている人にどんな声を掛ける？」 回答：「何もできない人はいない」等
 発問②：「練習しても上手くいかない時どう思ったら良い？」 回答：「練習方法を変えてみよう」等
 発問③：「自分には〇〇できない、ここに入る前向きな言葉2文字はなに？」 回答：「まだ」等
 発問④：「ヨーロッパの選手が負けた後に言う前向きな言葉はどんな言葉？」 回答：「今日は、俺の日ではなかった」等



・座学の時間を振り返り、自分ができることは必ずあるので、見つかるまで探し続けてほしい。そして努力することを諦めなければ、自分自身がより強くなり、そして自分の周りにいる人、関わっている人を励ますことのできる存在となる。今日学んだオリンピックバリューは皆の日常にあり、繋がっていることを忘れないでほしい。そして努力はいつか必ず報われると信じ、これからの生活を諦めないで過ごしてほしいと伝え、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



■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

