



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

長野県 長野市立篠ノ井東中学校



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**：多治見 麻子 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／バルセロナ1992大会、アトランタ1996大会、北京2008大会】
- **期 日**：2023年11月2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



●バレーボールの代表選手で、オリンピックに3度出場したと自己紹介。オリンピックシンボルの5つの輪は、5大陸が団結する様子であり、オリンピックは競技で競い合うだけではなく、世界平和も象徴する。バレーボールでは、最後にスパイクを打つ人がすごいという印象があるかもしれないが、そこまでにつなげる時間がとても重要だと説明。運動の授業では、仲間でバレーボールでつなぐことに取り組んでもらうが、その前にオーバーとアンダーハンドパスの練習をしようと言え、準備運動に移る。

○主運動等



●主運動は「円陣パスまわし」を実施(全3回)。グループで円を作り、2分間で連続して何回パス出来るか回数を競う。途中でボールが落ちたら最初から数え、パスをもらった人以外の人にパスを返すようルールを伝えて実施。2回目からは実施前に、前回の回数を超えるための戦略を考える。作戦について生徒からは「自分が取る時に声を出して知らせる」「積極的に取りに行く」「次の人が取りやすい場所に打つようにした」「他チームの作戦を参考にした」等の案が出る。バレーボールに必要な相手のことを考えるということができていたので、仲間とパスをつなげることができ、回数を重ねるごとに結果を伸ばすことが出来たと伝える。



●最初はバレーボールの扱いが難しい人もいたが、短い時間でも、一生懸命取り組んでいたのが、手の使い方やパスの回し方も磨かれていった。どのチームも自発的に作戦を出し合い、声を掛け合ったり、遠くに飛んでしまったボールも一生懸命追いかけてりと、積極的なプレーが出来ていたと話す。座学の時間では、先生のオリンピックでの経験や出場までの過程に何があったのか皆に伝えていくので、運動の時間で見せてくれた積極性を持って話し合いや発表に取り組んでほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：多治見 麻子 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／バルセロナ1992大会、アトランタ1996大会、北京2008大会】
- **期 日**：2023年11月2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



●競技映像を見ながら自己紹介。オリンピックに2大会連続で出場したが、シドニー2000大会予選の時期に怪我で代表から外れてしまう。引退を考えたが、年齢に関係なく実力のあるアスリートがコートに立つべきだという助言を受け、再挑戦を決意し、12年越しに3度目のオリンピック出場を果たす。自分にとってベストな選択をし、諦めずに頑張ったこと、尊敬できる仲間が存在や、自分を思って正直な助言をくれた人達への感謝の気持ちは、オリンピックバリューと深く結びついていると話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中にあるオリンピックバリューについて考えて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「部活や勉強を全力で取り組む」「毎日努力する」「決断した事を継続」「1回1回の練習や試合を大切にする」等

フレンドシップ：「友達と協力し合う」「友達にアドバイスを積極的にする」「思いやり」「声を掛け合う」等

リスペクト：「親や友達に感謝」「教えてくれる人に感謝を伝える」「大会が開催されることに感謝」「ルールを守る」等



●グループワークを通して、皆にとってのオリンピックバリューについて整理することで、新たに発見するものがあったと思う。オリンピックでメダルを獲得できず悔しかったが、頑張って努力した経験が自信となり、今の自分につながっている。オリンピックは選手だけではなく、世界中の人にとって様々な意味がある。皆もオリンピックバリューの中で生きている事を忘れずに、ベストを尽くすこと、周りの人に感謝することや、困難にぶつかっても助けてもらう勇気を持つことを大切にしてほしいと話す。

■オリンピック：阿部 雅司 先生（スキー／ノルディック複合）

【出場オリンピック／カルガリー1988冬季大会、アルベールビル1992冬季大会、リレハンメル1994冬季大会】

■期 日：2023年11月2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



●スキー／ノルディック複合競技でオリンピックに3回出場したと自己紹介。ノルディック複合は、スキージャンプとクロスカントリースキーの2つを組み合わせた種目だと紹介する。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「思いやり」「チームワーク」、リスペクト：「敬意/尊重」「助けられて生きていることへの感謝」だと紹介し、今日はこの3つを意識して取り組んでほしいと伝える。準備運動は、体を使った後出しじゃんけんを実施。

○主運動等



●主運動は「そりリレー」を実施(全4回)。2人組になり、1人がバスマット上にしゃがんで輪状のロープを持ち、もう1人はロープを腰に掛けて引っ張りながら走る。スタート地点から20m離れたコーンまで走り、座る人と走る人の役割を替え、スタート地点まで戻る。9人ずつの3チームに分かれ、リレー形式でチーム全員が走り終わるまでの時間を競う。練習時間と作戦タイムを設けて実施。4回目は、走者順に走る距離を伸ばしていくルールに変更し、走順等を更に工夫する作戦を立ててから実施。



●どのチームも工夫や努力を重ねることで、自己記録を更新したことが素晴らしく、順位を上げることもより重要なことだと話す。リレーに全力で取り組んだことはエクセレンス、相手を気に掛けながら走ったことはフレンドシップ、リレーのルールを守ったことはリスペクトであると、運動の時間での出来事をオリンピックバリューに当てはめながら振り返る。座学の時間では、先生のオリンピックでの経験について話すので、皆でオリンピックの価値について掘り下げて考えようと伝え、授業終了。

■オリンピック：阿部 雅司 先生（スキー／ノルディック複合）

【出場オリンピック／カルガリー1988冬季大会、アルベールビル1992冬季大会、リレハンメル1994冬季大会】

■期 日：2023年11月2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



●競技映像を見ながら自己紹介。オリンピックシンボルは5大陸を表し、背景の白を合わせた6色で世界の国旗を描くことができると説明。2度目のオリンピックでは、団体メンバーの補欠だと現地で通告され、悔しい思いをするがキャプテンとしてチームのサポートに徹する。引退することも考えたが、挑戦を続ける決断をし、3回目のオリンピックで金メダルを獲得する。競技を通して恩師や仲間と巡り合い、辛い時期を乗り越えたことで様々なことに気づいた。金メダルよりも大きな財産となった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で工夫したこと、できたこと、阿部先生のお話の中にあつたオリンピックバリューについて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「諦めず全力で取り組む」「転んでも走り続けた」「全力で取り組む」「負けた反省を生かして勝てた」等

フレンドシップ：「相手のことを考えて行動する」「相手チームも応援した」「色々な人の意見を取り入れられた」等

リスペクト：「自分たちの工夫を共有してフェアプレーができた」「チームメイトや家族への感謝」「相手を思いやる」等



●皆が発表してくれたオリンピックバリューについての考えは、すべて正解だと伝える。今後の人生でも、一生懸命努力すること、自分のことだけでなく相手への思いやりを持って行動すること、家族や友達や先生への感謝の気持ちを忘れないこと、仲間のことを考えて行動することを大切にしてほしい。先生の話からも、辛い時期を乗り越えることで生まれる価値があると分かってくれたと思うので、皆も失敗を恐れずに様々なことに挑戦し、目標達成のため諦めずに努力を続けてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：阿部 雅司 先生（スキー／ノルディック複合）

【出場オリンピック／カルガリー1988冬季大会、アルベールビル1992冬季大会、リレハンメル1994冬季大会】

■期 日：2023年11月1日(水)

■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



●スキージャンプとクロスカントリーを合わせた競技であるスキー／ノルディック複合で、カルガリー1988冬季大会、アルベールビル1992冬季大会、リレハンメル1994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」について紹介し、この3つの価値を意識しながら運動の時間に取り組んでほしいと伝える。準備体操の後、「体を使った後出しじゃんけん」を実施。先生が技を出した後、生徒は1テンが遅れて技を出し、じゃんけんに勝つように挑む。

○主運動等



●主運動は「そりリレー」を実施(全4回)。2人組になり、1人がバスマット上にしゃがんで輪状のロープを持ち、もう1人はロープを腰に掛けて引っ張って走る。スタート地点から20m離れたコーンまで走り、座る人と走る人の役割を替え、スタート地点まで戻る。8人ずつの3チームに分かれ、リレー形式でチーム全員がゴールするまでの時間を競う。実施前に練習と作戦タイムを設けながら実施し、引っ張る人も引っ張られる人も相手の事を考え、ロープの持ち方や走り方を工夫してみようとする。他のチームより早くゴールできるようにだけでなく、失敗や他チームの戦略を活かし、自分の記録を更新できるように頑張ろうとする。



●運動の時間を振り返り、初めて挑戦するゲームでも、皆で協力してより良い結果を出せる様に考え、全力でリレーに取り組んだことが大事である。スポーツで重要なのは他者と順位を競って勝つことではなく、自分の成長や目標達成のために努力を積み重ねる過程や、自己ベストに挑戦することである。また、お互いを認め合い、切磋琢磨できることがスポーツの良さである。皆の学校生活や部活動でも参考にして、新たな目標を設定して挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：阿部 雅司 先生（スキー／ノルディック複合）

【出場オリンピック／カルガリー1988冬季大会、アルベールビル1992冬季大会、リレハンメル1994冬季大会】

■期 日：2023年11月1日(水)

■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



●ノルディック複合は「キングオブスキー」と呼ばれ、スキージャンプの瞬発力とクロスカントリーの持久力が求められ難易度が高く、ヨーロッパで人気がある競技だと紹介。小学生の時、先生の勧めでジャンプを始め、中学生で全国大会を目指すためノルディック複合に転換する。高校生の時に母を亡くし、辛い日々が続くが、競技をやめようとしたが、競技を続けられるように顧問の先生が導いてくれた。周りの人の支えとやさしさがあったからこそ競技を継続し、オリンピック出場を実現できたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で工夫したこと、できたこと、阿部先生のお話の中にあつたオリンピックバリューについて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「全員で協力し案を出せた」「目標に向かって全力で取り組む」「阿部さんが諦めずにスキーを続けたこと」等
フレンドシップ：「みんなで応援できた」「相方が進みやすいように考えた」「チームで協力すること」等

リスペクト：「ゴールした時に拍手できた」「勝った喜びをお互いに伝えた」「阿部先生がチームのために頑張ったこと」等



●皆が発表してくれた内容からも、オリンピックバリューについてよく伝わっていたことが分かり、今日の授業にリスペクトを持って取り組んでくれたことに感謝したい。先生が競技を通して学んだように、自分のために一生懸命努力することは大事だが、仲間や家族を思いやって行動すること、積極的に感謝の気持ちを言葉にして伝えることも行うと、より大きな成長や成功につながる。人は失敗や困難を乗り越える数が多いほど成長できるので、自分を超え続けるため、様々な事に挑戦してほしい。

- **オリンピック**：多治見 麻子 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／バルセロナ1992大会、アトランタ1996大会、北京2008大会】
- **期 日**：2023年11月1日(水)
- **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



●バレーボール選手として21年間現役で活動し、オリンピック3大会に出場したと自己紹介。オリンピックシンボルについて、5つの輪はアフリカ、アメリカ、アジア、ヨーロッパ、オセアニア大陸を表し、下地の白を合わせた6色で世界の国旗を描くことができると解説。バレーボールはネット競技で唯一仲間とボールをつなげる競技であり、戦術を理解し合える強いチームワークが大切だと話す。その後、2人で片手をつなぎ、相手から逃げながらもう1つの片手で相手にタッチする追いかけっこを実施。

○主運動等



●準備運動では、全員で腰を落として素早く足踏みしながら、先生に左右指示された方向を素早く向き、上はジャンプ、下は屈んで床をタッチ。途中で指示と逆方向に動くようにアレンジ。その後、2人組でオーバーとアンダーハンドパスの練習を実施する。
●主運動は「円陣パスまわし」を実施(全3回)。グループで円を作り、2分間で連続して何回パス出来るか回数を競う。途中でボールが落ちたら最初から数え、パスをもらった人以外の人にパスを返すようルールを説明し、各回作戦タイムを設けてから実施。2回目からは、他チームよりも自己を超えることを考えて戦略を考えてほしいと伝える。



●運動の時間を振り返り、作戦タイムで積極的に話し合ったり、得意な人も苦手な人も互いにカバーし合ったりと、真剣に取り組んでくれていた。短い時間だったが回数を重ねる毎にパスの数も増えており、バレーボールで大切な仲間とパスをつなぐことができていた。真剣に頑張れば結果を伸ばせるということを経験し、より積極的な気持ちになれたと思うが、この経験を今後の皆の生活でも応用してほしい。次の時間では、運動で感じたことを基にオリンピックの価値について一緒に考えようとする。

- **オリンピック**：多治見 麻子 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／バルセロナ1992大会、アトランタ1996大会、北京2008大会】
- **期日**：2023年11月1日(水)
- **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



・中学生から厳しい練習に取り組み、高校生で日本代表に選ばれる。不安はあったが、オリンピック出場の夢を実現するため、慣れないポジションへの変更を決断し、仲間が練習で協力してくれ、バルセロナ1992大会に出場することができた。2度目のオリンピック後、怪我をして諦めそうになった時、仲間が背中を押され勇気をもらい、現役を続ける決断をする。後悔の無いように努力を続けた結果、12年越しに3度目の北京2008大会に出場。日々自己ベストを尽くし、友情と感謝に溢れた競技人生となる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中で活かせるオリンピックバリューについて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「ベストを尽くす」「全力で取り組む」「わかりやすく教える」「今までと違う考え方をしてみる」等

フレンドシップ：「声を掛け合う」「チームワーク」「相談する」「お互いを理解し合う」「協力し合う」「苦手分野を教え合う」等

リスペクト：「挨拶をする」「部活や試合での掛け声」「友達に感謝を伝える」「審判に感謝する」「送迎してくれる親に感謝」等



・オリンピックで大切にしているのは競争ではなく世界平和だ。順位やメダルも素晴らしいが、選手が目標を目指す過程の中で得る経験には何にも変えられない価値がある。皆も夢や目標を目指す途中で辛いことや息詰まると思うことがあっても、工夫を凝らしてチャレンジし続け、諦めずに頑張してほしい。来年はパリ2024大会があるが、日本選手やメダリストだけでなく、様々な選手に注目してほしい。今日の授業を思い出し、その人がどのような試練を経験し、挑んでいるかを想像しながら応援してほしい。

■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

