



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 太田市立休泊中学校



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等は、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6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： 中学校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： 2024年4月～2025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：勝木隼人先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年11月12日(火)

■クラス：2年A組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



東京2020大会の50km競歩種目に出場したと自己紹介。競歩種目を知っているかを尋ねると多くの生徒が手を挙げる。生徒2名と競歩種目のデモンストレーションを実施。その後、2人組になり新聞紙を両手で押しながら相手の周りを1周する。交代して実施後、2回目は新聞紙を半分に折り同様に相手の周りを1周する。3回目は更にその半分に新聞紙を折り相手の周りを1周。徐々に難易度を上げることで、各自が工夫しながら行う。

○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)。各班に分かれ2人組を作る。広げた新聞紙の上にバレーボールかバスケットボールのどちらかを乗せ、走らずに競歩で進む。乗せるボールは班で選ぶ。折り返しを回りスタートに戻り次のペアに手を使わずにボールを渡す。全員がゴールしたタイムと着順を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。3回目は班毎の目標タイムを決め、目標を達成するために一生懸命取り組む。



運動の時間を振り返り、仲間と協力ルールを守って全力で取り組むことができたことは素晴らしい。作戦タイムで積極的に意見を出し、仲間と相談している様子は、チームワークの良いクラスだと感じた。座学の時間は、自分の経験を話し、その経験がオリンピックバリューとどう結びついているかを話す。皆の日常生活の中にあるオリンピックバリューを考え、それをグループワークで話し合い発表してもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：勝木 隼人 先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2024年11月12日(火)

■ **ク ラ ス**：2年A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



映像とスライドを見ながら自己紹介。2018年に開催されたアジア大会で、途中まで先頭だったが、フォームの崩れを審判に指摘され5分間のペナルティを課せられる。その間に最下位近くまで落ちてしまうが、諦めずに一生懸命に前の選手を追いかけた結果、優勝することができた。その経験は自分の中で決して忘れることのできない出来事だ。ベストを尽くせば何かしら得るものがあると今でも確信している。

○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を考えてみよう。

発表：エクセレンス：「目標に向かって努力する」「テスト勉強を一生懸命頑張る」「授業中に寝ない」「苦手教科も諦めない」等

フレンドシップ：「チームワークを大切にする」「試合前に相手と握手」「クラスの団結力」「保育実習の準備を協力する」等

リスペクト：「親に感謝」「顧問の先生に感謝」「色々な場面で挨拶をする」「食事の挨拶をきちんとする」「校則を守る」等



様々な学校行事や日常生活でオリンピックバリューを意識し、活かすことで人間性を高められる。自分自身が笑顔で人生を楽しむことができれば、周囲の人々の人生も豊かにすることができる。オリンピックバリューはクラスの絆をさらに高め、仲間同士仲良く、良いクラスができると思う。ぜひ充実した学校生活を過ごしてほしい。最後に東京2020大会で実際に着用したユニフォームを披露し、授業終了。

■オリンピック：勝木隼人先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年11月12日(火)

■クラス：2年B組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



東京2020大会の50km競歩種目に出場したと自己紹介。競歩種目はどちらかの足が常に地面に着いていること、前足が地面に着き膝が地面に対して垂直になるまで伸ばさなければならないルールがある。競歩種目の見本を見せた後、全員で競歩に挑戦しながら体育館を1周する。その後、2人組になり、新聞紙を両手で押しながら相手の周りを1周する。交代して実施後、2回目は新聞紙を半分に折り同様に相手の周りを1周する。3回目は更にその半分に新聞紙を折り、徐々に難易度を上げる。

○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)。各班に分かれ2人組を作る。広げた新聞紙の上にバレーボールかバスケットボールのどちらかを乗せ、走らずに競歩で進む。乗せるボールは班で選ぶ。折り返しを回りスタートに戻り次のペアに手を使わずにボールを渡す。全員がゴールしたタイムと着順を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。3回目は班毎の目標タイムを決め、目標を達成するために一生懸命取り組む。



オリンピックバリューを意識して取り組むことができたことは素晴らしい。皆が一生懸命競歩のルールに則り取り組んでくれたことはエクセレンス。仲間と真剣に話し合えたことはフレンドシップ。競歩を意識して走らないルールを守ったことはリスペクトであり、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分の経験をオリンピックバリューに結び付けて話し、皆は日常生活にオリンピックバリューをどう活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**：勝木 隼人 先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2024年11月12日(火)

■ **ク ラ ス**：2年B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



映像とスライドを見ながら自己紹介。オリンピック選考会前に、ライバルでもある選手達に声を掛け一緒に練習をすることにした。お互いにアドバイスをし合いお互いのレベルを上げる目的だった。自分はこの練習がなければオリンピックに出場することはできなかった。試合になればライバルだが仲間として協力することで、自分自身だけではなく、競技全体の記録向上につながる。オリンピックバリューのフレンドシップに当てはまる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校行事や日常生活の中にあ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：「チームジャンプでベストを尽くす」「全力でテストに臨む」「体育の時間の苦しい種目も一生懸命頑張る」等

フレンドシップ：「定期テストの勉強を仲間と教え合う」「協力して掃除をする」「キャッチし易いパスを出す」等

リスペクト：「困っている人を助ける」「部活動仲間と共に喜ぶ」「ダンス発表会を応援してくれた親に感謝」「信号を守る」等



運動の時間では勝敗や得意不得意があるが、そのことは重要ではなく、目標や夢に向かって少しずつ努力を積み重ねることが大切だ。ライバル選手をお互い高め合う仲間として考え、試合でライバルに負けた時でも相手を称え合うことができる人になってほしい。そして周りで支えてくれる人達に感謝することを忘れないでほしい。これからも日常生活や学校生活の中でオリンピックバリューを活かし人生を豊かにできるように過ごしてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2024年11月13日(水)

■ **ク ラ ス**：2年C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冬季大会にボブスレー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考え、学ぶ時間にしてほしい。柔軟体操を行った後、そり競技は3つあると説明し、ボブスレー、スケルトン、リュージュ競技のそれぞれの滑走姿勢に挑戦。その後、4箇所にポイントを設け、じゃんけんに勝ったら次のポイントに進むゲームを実施。じゃんけんに負けた場合はスタート位置に戻る。2回目は負けた人が進み、3回目はあいこがでたら2人共に進むルールに変更して行く。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かってそのまま続けて回数を数える。各班の作戦を尋ねると、跳ぶ順番を工夫した、真ん中で跳んだ、跳び終わったらすぐに縄から出る、止まって跳ぶのではなく動きの中で跳ぶようにした等答える。3回目は縄に引っ掛かったら1から数え直すルールに変更し、制限時間内に連続して跳べた最高回数を競う。



8の字跳びの3回目にルールが変わったことで合計回数が逆転したチームがあった。最後まで何があるかわからないのもスポーツの醍醐味だ。チーム毎の特性により得意なルールと不得意なルールがあるため、今回のような逆転があったと思う。途中劣勢だとしても、最後まで諦めずに全力で取り組むことが大切だ。座学の時間は、運動の時間に感じたことを振り返りながら、オリンピックバリューについて一緒に学ぶ時間にしてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2024年11月13日(水)

■ **ク ラ ス**：2年C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。ボブスレー競技のそりの重さは約200kgもあり、そのそりを2人で息を合わせて押しながらスタートする。その際に実際に履いていたシューズを披露。つま先にピンが付いていることで滑らない。氷の坂道をただ滑走するのではなく、2人それぞれに役割がある。前に乗るパイロットはコーナーでスピードが落ちないようにハンドル操作をする。後ろに乗るブレーカーは頭を下にして低い姿勢を保ちゴール後にブレーキをかける役目だ。最高時速は120kmを超える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間にどのようなことを意識したかを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「焦らず冷静に跳んだ」「1人1人が全力で跳んだ」「心に余裕を持った」「確実に跳ぶために1回間を空けた」等
 フレンドシップ：「声を掛け合う」「苦手な人に教える」「心を一にする」「一定のテンポで回す」「チームのために跳ぶ」等
 リスペクト：「笑顔」「モチベーションを保つために常にプラス思考でいる」「お互いを責めない」「仲間の意見を聞く」等



グループワーク発表での皆の考えや意識したことは、全てがオリンピックバリューに当てはまる。運動の時間だけではなく、日常生活から自然と体現していることに気付いたと思う。順位や結果はつきものだが、諦めずに努力し続けることや、それまでの過程が大事だ。色々考えるよりも、興味があるにはどんなことでもまず取り組んでほしい。選択することを迷うこともあると思うが、今しかできない選択をしてほしい。興味の柱を沢山立てて挑戦し続けてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2024年11月13日(水)

■ク ラ ス：2年D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冬季大会にボブスレー競技で出場したと自己紹介。オリンピック出場までの経験をオリンピックバリューに当てはめながら皆に伝えたい。運動の時間は楽しみながら取り組んでほしい。柔軟体操を実施後、3つのそり競技の姿勢を体験して貰う。その後、4箇所ポイントを設け、じゃんけんに勝った人は次のポイントに進み、負けた人はスタート位置に戻るゲームを実施。2回目はじゃんけんに負けたら次に進むルールに変更して行く。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かってそのまま続けて回数を数える。途中作戦タイムを設け、跳ぶ順番や縄の長さ等、チームで話し合う。2回終了後、全員が1列に並び全員跳びを実施(全3回)。目標回数を29回以上と決め、3回挑戦する。残念ながら目標達成はできなかったが、回し手が大きな声で声を掛け、クラスが1つになって素晴らしかった。



運動の時間を振り返り、8の字跳びでは各チーム共に全力で取り組んでいた。全員跳びでは目標回数には届かなかったが、結果だけが重要ではなく、皆で声を掛け合いクラス全員が1つの目標に向かって団結して取り組む姿勢が素晴らしい。皆の行動は全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、運動の時間に感じたことを振り返りながら、皆にとってのオリンピックバリューを今後どう活かせるかを一緒に考え、学ぶ時間にしたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2024年11月13日(水)

■ **ク ラ ス**：2年D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。オリンピック最終選考会の1ヶ月前に怪我をしてしまった。指先の怪我だったが、体全体に力が入らず諦めかけていた。その時、友人からの励ましで気持ちを切り替え練習に励んだ。その結果、最終選考会で100分の1秒差でオリンピック出場の夢を叶えることができた。何事も諦めたらそこまでだが、一生懸命取り組み続けることで目標を達成することができる。人生何が起きるかわからないということを忘れないでほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に行った全員跳びで、意識したことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「声を出して全体をまとめる」「1回1回しっかり跳ぶ」「集中する」「一生懸命足を上げる」「積極的に動く」等
 フレンドシップ：「盛り上げるために皆で楽しむ」「仲間と声を合わせる」「自然に1人1人が声を出す」「息を合わせる」等
 リスペクト：「ポジティブに考える」「意思疎通ができた」「失敗を責めず気持ちを切り替える」「深呼吸する」等



グループワークの発表1つ1つが全てオリンピックバリューに当てはまる。全員跳びで皆が目標に向かって取り組む様子には感動した。皆は日常生活から、オリンピックバリューをすでに体現できている。現在はインターネットの普及で情報過多となっているが、必要な情報だけを受け取り、色々なことを経験してほしい。自分が社会人になってからオリンピックを目指したように、人生は何が起きるかわからない。失敗してもそれが経験となるので、皆も様々なことに挑戦してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



・2年D組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



■修了証贈呈

