



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 三郷市立栄中学校



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アン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）※派遣オリンピアンは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**：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】
- **期 日**：2025年2月13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



トリノ2006冬季大会にスノーボード競技で出場したと自己紹介。授業の目的の1つ目はオリンピックを探ろう、2つ目は皆の良い所と強みを見付けよう、3つ目は今より向上するために役立つことを見付けようと伝える。2個のバスケットボールを重ね上下を交換することに挑戦。バランスをとる難しさや失敗しても挑戦することが大切だと話す。準備体操後、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。ゴールする目標人数を決め、40秒間に何人がゴールできるかに挑戦する。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて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40秒間に跳べた最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。終了後、各チームに作戦を尋ねると、縄を短くした、皆で数を数えながら跳んだ、他の班を見て良いと思ったことを真似した等と答える。2回目以降は目標回数をチームで決め、目標に向かって全力で取り組む。



授業の最初に話した目的の中で、特にクラスの雰囲気の良いことや元気の良さが伝わってきた。また、他のチームの良いところを真似する等、沢山見付けられたと思う。座学の時間は、引き続き3つの目的を考えながらこれからの学校生活や日常生活に役立つ考えを皆に聞きたいと思う。また、自分のオリンピック出場までの経験の中でオリンピックバリューがどう結び付いているかを話したい。皆は運動の時間に感じたことを振り返る準備をしておいてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：鶴岡 剣太郎 先生 (スキー／スノーボード)
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】
- **期 日**：2025年2月13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



映像を見ながら自己紹介。オリンピックのイメージを尋ねると、自分にはできないことをオリンピック選手はでき、それを見て誰もが感動する、国の代表として期待を背負って競技している等と答える。映像では、スタート前にあまりにも多い観客やカメラマンの数に舞い上がってしまい、途中バランスを崩し転んでしまう。雪が降らない千葉県出身だが、オリンピックに出場する夢を持ち高校は他県に進学。自分の決断を家族や周囲の人が応援し支えてくれた。夢を周囲に伝えることで達成に近づく。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、グループのバリューを考えよう。

発表：エクセレンス：「一生懸命皆で声を出す」「自分から動く」「元気が良い」「目標に向かって頑張る」「失敗を活かす」等

フレンドシップ：「ミスをしてもお互いに慰め合う」「誰とでも話し合える」「色々な人と協力できる」「声を掛け合う」等



引退後、指導者や解説者を経て現在はスポーツやオリンピックについて伝える仕事もしている。その中で感じたオリンピックにまつわるエピソードを紹介。挑戦する大切さやライバルとの友情、相手を尊重する等、オリンピックにはオリンピックバリューが沢山ある。このクラスも誰とでも話し合いワンチームとして協力できる強みがある。夢や目標に挑戦する時に自分の強みが役に立つ。難しい目標にも挑戦し、失敗を恐れずに進んでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年2月14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



陸上競技の長距離種目でロンドン2012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」を紹介。この後行うチーム対抗リレーでは、フレンドシップ：チームワークを特に意識して取り組んでみようと呼ぶ。ストレッチを行った後、ハチマキを腰に着用し、「しっぽとり鬼」をチーム対抗で実施。決められたエリアの中で追いかけて逃げたりしながら、1分間の間にどれだけ多くのしっぽをとれるかを競い合った。途中から吉川先生も参戦。

○主運動等



主運動はチーム対抗で「障がい物リレー」を実施(全3回)。往路は、ラダーを1マス毎に片足を交互に入れて進み、ミニハードル4台を跳び越えて折り返し地点を回る。復路は、マーカー5個を跳び越えたら走り進み、スタートラインを越えたら次の人にタッチして交代。途中障がい物を動かしてしまった場合、戻って直すルールで実施し、途中作戦タイムを設ける。最後は各チームの代表者がミニハードルとマーカーの間隔を自由に変更。陸上競技の2つの走法を紹介。体幹と腿上げの速さを意識したピッチ走法でラダーを走り、その後、ラダー、マーカー、ゴールまでは、広い歩幅で走るストライド走法で一気に走り抜けようと呼ぶ。



運動の時間を振り返り、障がい物リレーでは、それぞれが一生懸命全力でリレーに取り組んでいたのが素晴らしい。どのチームも1回目よりタイムが速くなり、努力と工夫が結果として表れた。より速く走れるようにどうしたらよいかチームで話し合ったこと、リレー中に声を出して仲間を応援していたことは、授業冒頭に伝えたフレンドシップ：「チームワーク」を意識できていた結果だと話す。次の座学の時間では、先生が競技人生で感じたオリンピックバリューを皆に伝えたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：吉川美香先生(陸上競技 長距離)【出場オリンピック/ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2025年2月14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



ロンドン2012大会に陸上競技の5,000mと10,000mで出場したと自己紹介。10,000mは400mトラックでは何周分かかと生徒に問い掛け、25周分になると説明。試合当日は、約8万人で満員の会場で、壮大な声援の中試合に臨んだと言う。オリンピックは選手だけの舞台ではなく、監督やコーチ、通訳者や食事の用意をする大会のスタッフ等、沢山の人の努力によって造られる。夢を叶えることも、自分の努力のみで実現するのは難しく、支えてくれる仲間や家族に感謝への気持ちを忘れずに行動することが大切だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①全力で取り組みたいこと、好きなこと、楽しみたいこと、頑張りたいことは何だろう。②①のことを叶えるために、協力したい人は誰だろう。③支えてくれる人、感謝したい人、協力したい人は誰だろう。

発表①：「部活動」「勉強」「受験勉強」「空手道」「バスケットボール」「テニス」「美容」「サッカー」「バドミントン」「陸上競技」等

発表②：「チームメイト」「友達」「コーチ」「師範」「先生」等

発表③：「親」「家族」「先生」「友達」「一緒に取り組んでくれる人」「仲間」「教えてくれる人」「応援してくれる人」等



座学の時間では、オリンピックバリューを通して自分自身と向き合い、自分が頑張りたいこと、好きなこと、夢や目標について考えてもらった。実現させたいことを言葉や文字にしてアウトプットすることが大切なので、今後でも取り組んでみてほしい。「ありがとう」は漢字で有ることが難しいと書き、当たり前ではないという意味だ。普段から周囲の人達に感謝やリスペクトの気持ちを持って生きると、お互いの成長につながると話す。最後にロンドン2012大会の開会式で着用したスーツを披露し、授業終了。

■オリンピック：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年2月14日（金）

■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



ロンドン2012大会に陸上競技の長距離で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス:「卓越」、フレンドシップ:「友情」「チームワーク」、リスペクト:「尊敬」「尊重」と紹介。運動の時間は、特にチームワークを持って取り組もうと伝える。準備運動は、「新聞じゃんけんバランス」を実施。先生とじゃんけんして勝った人以外は新聞紙を折ってその上に立ち、最後まで残れるかを競う。小さく折り畳まれた新聞紙上に片足立ちする時は、体幹を意識してバランスを取るとよいとアドバイスを送る。

○主運動等



主運動はチーム対抗で「障がい物リレー」を実施(全3回)。往路は、ラダーを1マス毎に片足を交互に入れて進み、ミニハードル4台を跳び越えて折り返し地点を回る。復路は、マーカー5個を跳び越えたら走り進み、スタートラインを越えたら次の人にタッチして交代。途中障がい物を動かしてしまった場合には戻って直すルールで実施し、途中作戦タイムを設ける。最後は、各チームの代表者がミニハードルの間隔を自由に配置して良いルールで実施。タイムを大きく上げたチームに作戦について聞くと、せっかく速く走れていても、障がい物に足が当たりずれてしまうと、直す時間が無駄になるため、丁寧に走ることに気を付けたと発表。



障がい物リレーの作戦タイムでは、すぐに集まって話し合い、工夫を考えるために意見を交わしている姿が見れた。オリンピックバリューのフレンドシップ:「チームワーク」を意識して取り組んでおり、素晴らしいと話す。陸上競技の腿を速く高く上げることに集中したピッチ走法と、広い歩幅で進むストライド走法でスピードを上げて走り抜けることに挑戦してもらったが、走り方の違いを実感してくれていると嬉しい。座学では、先生のオリンピックバリューについて詳しく話をしていくと伝え、授業終了。

■オリンピック：吉川美香先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年2月14日(金)

■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



実業団入団後、1500mで国際大会を経験し、北京2008大会出場を目標として代表選考レースである日本選手権で3連覇を果たした。しかし、標準記録に0.7秒届かない結果となり、オリンピック出場の夢が崩れる。次の大会に向けて何が自分に足りなかったのかを徹底的に研究し、練習だけでなく食事や睡眠まで見直し3年半努力を重ねたが、日本選手権前に怪我をしてしまった。諦めかけた時、スタッフが残りの半年で出場する方法を示してくれ、サポートしてくれる仲間と共に挑み、夢を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①全力で取り組みたいこと、好きなこと、楽しみたいこと、頑張りたいことは何だろう。②①のことを叶えるために、協力したい人は誰だろう。③支えてくれる人、感謝したい人、協力したい人は誰だろう。

発表①：「部活動」「勉強」「新体操」「創作活動」「アグレッションインラインスケート」「習い事」等

発表②：「コーチ」「チームの仲間」「友達」「家族」「部員」等

発表③：「友達」「家族」「クラスの皆」「関わっている人」「チームの仲間」「技を教えてくれる人」「先生」「コーチ」「学校の皆」等



普段から感謝の言葉を素直に伝えることは難しいが、今皆が居る環境は決して当たり前ではないので、感謝する気持ちを大切に周りの人に伝えようと話す。今後の日常生活でも、オリンピックバリューを思い出し、全力で取り組み、仲間の存在を大切に、感謝の気持ちを持って挑戦してほしい。今日の授業を通して、失敗は失敗ではなく、経験値に変えられるということが伝わっていると嬉しい。負けることに負けずに、好きなこと、夢や目標に向かって頑張ろうと話し、授業終了。

- **オリンピック**：鶴岡 剣太郎 先生 (スキー/スノーボード)
【出場オリンピック/トリノ2006冬季大会】
- **期 日**：2025年2月13日(木)
- **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



トリノ2006冬季大会にスノーボード競技で出場したと自己紹介。授業の目的の1つ目はオリンピックを探ろう、2つ目は皆の良い所と強みを見付けよう、3つ目は今より向上するために役立つことを見付けよう。友達と協力しながら全力で取り組んでほしいと伝える。体育委員の号令に合わせて準備体操を行った後、2列に並び向き合い、じゃんけんに勝ったら前の人の手を握る、負けたら手を引く。1回毎にじゃんけんをする相手を替えて実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて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40秒間に跳べた最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。終了後、各チームに作戦を尋ねると、チームワークで熱量を上げた、縄を短くした、無理をせずにゆっくり跳んだ、声を出し合って楽しんだ等と答える。2回目以降は目標回数をチームで決め、目標に向かって全力で取り組む。



8の字跳びでは、各チーム共に回数を更新する喜びを感じることができたと思う。練習時間もすぐに準備に取り掛かったチームがあったり、全員で数を数えたり、記録を出そうと集中する様子が伺えたり等、真剣さやチームワークを感じた。座学の時間も授業の最初に伝えた目標について各自振り返ってほしい。また、自分がオリンピックに挑戦した経験等を話し、皆にととのオリンピックのイメージやオリンピックバリューを今後どう活かせるかを考え、それを聞かせて貰いたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2025年2月13日(木)
■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



スノーボード競技のパラレル大回転は、2人の選手が並走して斜面を滑りどちらが速いかを競う。フランス人のコーチとトップ選手と一緒に練習を行っていたが、オリンピック直前の練習でなかなか調子が上がらなかった自分に、フランスのトップ選手だった友人が自分の滑りを指摘し細部まで滑りを確認してくれた。そのお陰で気持ちに変化があり集中できた。思いやりを持ちその人に必要な一言をくれる友人は大切な存在だ。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンについて説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、グループのバリューを考えよう。

発表：エクセレンス：「熱量とやる気」「皆で話し合い失敗を成功に変えた」「1人1人が成功に向けて全力を出す」「反省と改善」等
フレンドシップ：「声を出す」「意見を出す」「コミュニケーションをとる」「全員の目標を一致させる」「アドバイスをする」等
リスペクト：「ミスを責めない」「感謝を伝える」「相手を尊重する」「気配り」「励まし合う」等



近代オリンピックの父であるピエール・ド・クーベルタンの有名な言葉に、オリンピックで重要なのは勝つことではなく参加することだ、とあるが人生においても同様で、成功が全てではなく、上手く行かなかったとしても一生懸命努力することが大切だ。今日配った用紙に皆の目標や宣言をぜひ書いてほしい。そしてそれを2週間見続け、考え、意識してほしい。皆のこれからの挑戦を応援していると伝え、授業終了。

■修了証贈呈

