



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

山梨県 富士吉田市立下吉田中学校



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**：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期** 日：2024年7月3日（水）
- **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



・ソチ2014冬季大会にスキーフリースタイル競技のスロープスタイル種目に出場したと自己紹介。実際に使用しているスキー板を披露。一般的なスキー板と違い、前後が反り上がっているため後ろ向きにも滑れる。運動の時間は、最後まで諦めずにベストを尽くし、チームの仲間と協力して目的意識を持って取り組んでほしい。準備運動は開脚や股関節等のストレッチやバランス、回転運動を行い、その後、ラダーを使った準備運動を実施。

○主運動等



・主運動は新聞紙を使った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、折り返し地点のコーンを周りスタート地点に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、全員がゴールするまでのタイムを競う。途中でボールを落としたり、新聞紙が破れたら交換し、その場から再スタートする。途中作戦タイムを設け、記録を更新するために、受け渡し方法やコーンの周り方等各班で話し合う。使用するボールは1回目はバレーボール、2回目はバスケットボールを使用。



・運動の時間を振り返り、各班共に記録を更新することができたが、自分の記録を更新することは、どんなスポーツでも簡単なことではない。皆1人1人がベストを尽くし、班で話し合い工夫した結果だ。そのこと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、オリンピックに出場するまでの経験を話し、その経験がオリンピックバリューにどのように結びついているかを皆に聞いて貰いたい。皆にとってのオリンピックバリューを皆自身が考える時間にしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高尾千穂先生(スキー/フリースタイル)
【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】
- **期日**：2024年7月3日(水)
- **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



・スライドを見ながら競技説明。フリースタイルスキーのスロープスタイル種目は、ジブというレール等の人工物を後ろ向きに滑ったり、ジャンプ技や回転技等連続して行い、演技全体の出来栄を競う採点競技だと説明。実際に使用していた道具を披露。怪我防止のためのヘルメット、膝や背中を守る防具を必ず装着して滑る。ソチ冬季大会に出場した際は、膝の怪我が完治していなかったこともあり、滑り降りるのやっとなかったが、ゴールした瞬間の観客席からの大きな歓声は今でも忘れられない。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活や日常生活の中にあるオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「自分から行動したり発言する」「部活動で苦手なプレーにも挑戦する」「やってみたいことに挑戦する」等
フレンドシップ：「部活動で仲間と励まし合う」「チームで競い合う良さライバル関係」「一緒に頑張ってくれる仲間」等
リスペクト：「この時間の発表者に拍手」「家族やライバルに感謝」「ベストを尽くせるのは支えてくれる人のお陰」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選手だけの特別なものではなく、皆の日常生活の中に沢山ある。普段からオリンピックバリューを意識し、学校生活や日常生活に生かしてほしい。まもなく始まるパリ大会では、報道される順位や結果だけではなく、表に出ない選手の努力や苦勞、ライバルや支えている人達の存在があってスタート台に立っていることを想像しながら観戦してほしい。これからもオリンピックバリューを忘れないでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期 日**：2024年7月3日（水）
- **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



・ソチ2014冬季大会にフリースタイルスキー競技のスロープスタイル種目で出場、現在は指導者として選手を育てていると自己紹介。オリンピックバリューを説明後、準備運動に移る。フリースタイルスキーは下半身と背中中の柔軟性がとても大切だ。開脚や股関節等のストレッチに合わせて、背中を上下する運動を実施。また、フリースタイル競技をイメージしたバランス、回転運動等も行い、その後ラダーを使って両足跳び、サイドステップ等を実施。

○主運動等



・主運動は新聞紙を使った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、折り返し地点のコーンを周りをスタート地点に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、全員がゴールするまでのタイムを競う。途中でボールを落としたり、新聞紙が破れたら交換し、その場から再スタートする。途中作戦タイムを設け、記録を更新するために、受け渡し方法やコーンの周り方等各班で話し合う。使用するボールは1回目はバレーボール、2回目はバスケットボールを使用。



・運動の時間を振り返り、各班目標タイムを設定したことで、1人1人がベストを尽くしチームのために協力する様子が伺えた。目標に届かなかった班も、話し合った作戦を実行するために一生懸命取り組んでいた。作戦を尋ねると、折り返しのコーンを周る際は外側と内側のスピードを変える、ボールを渡す際に慎重にする等の意見が挙がる。座学の時間は、オリンピック出場までの経験を話し、皆がオリンピックバリューをどう生かせるかを考える時間にしよう伝え、授業終了。

- **オリンピック**：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期日**：2024年7月3日（水）
- **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



・スライドを見ながら自己紹介と競技説明。フリースタイルスキーを本格的に始めたのは20歳の時だ。友達がスキートームに誘ってくれたことがきっかけだったが、その友達の存在がなければ技術の上達もなかった。怪我と闘いながら必死で努力したことで目標を達成できた。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは世界の平和を願いオリンピックを開催した。また、オリンピックシンボルは5大陸の団結を表し、下地の白を合わせた6色で世界中の国旗が描けると説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活や日常生活の中にあるオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「何事にも挑戦できる」「自分自身との闘い」「ベストを尽くす」等

フレンドシップ：「辛い時や失敗したときに励まし合う仲間」「一緒に乗り越える仲間」「仲間の言葉」等

リスペクト：「ライバルでもお互いを尊重できる」「試合の相手や審判に感謝」「感謝の気持ちを口に出して伝える」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、皆の学校生活や日常生活の中にあることを理解して貰えたと思う。皆は運動の時間のように自然に行動できていることも多い。オリンピックバリューは自分自身が意識し行動するだけでなく、それを周りの人に伝えることで、より人生が豊かになる。もうすぐ始まるパリ大会では、選手の最高の場面だけではなく、その場面に辿り着くまでの努力や苦労等を想像し、オリンピックバリューを思い出しながら観戦してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：小野 真由美 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／北京2008大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年7月4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



・北京2008大会とリオデジャネイロ2016大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。ホッケー競技が未経験な人も多いと思うが、運動の時間はゲームを実施しながらホッケー競技のルールを覚え、楽しく取り組んでほしい。オリンピックバリューを説明後、体育委員の指示で準備体操を行う。その後、1本ずつスティックとボールを持ち、スティックの持ち方、ボールを打つ場所等を説明。班毎に並び、スティックでボールをコントロールしながらコーンを回るリレーを実施。

○主運動等



・主運動はホッケーゲームを実施(各班2試合ずつ全6試合)。組み合わせを伝え2チームずつ試合をする。残り4チームは得点係を務めたり、試合を見学しながら作戦を練る。ルールについて、スティックは必ず両手で持ち決して振り回さない、手でボールを触ってはいけない、ボールが足に当たったら反則、相手の体に触れたりタックルをしてはいけないと説明。左手でスティックの端を持ち、右手で真ん中を持つ。スティックの平らな面でボールに触れると上手くボールをコントロールできる。



・運動の時間を振り返り、各班2試合ずつ実施したが、1試合目より2試合目の方がスティックの使い方に慣れパスが上手くなった。スティックは決して振り回さずに、丁寧にボールを扱うとよい。また、仲間に上手くパスを回す工夫や、積極的にシュートを狙う姿勢は素晴らしい。座学の時間は、ゲームを通して感じたことをオリンピックバリューに当てはめながら、更にオリンピックバリューについて理解を深める時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：小野 真由美 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／北京2008大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年7月4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



・オリンピックに出場した人を成功した人と思うかもしれないが、オリンピックこそたくさん失敗している。失敗したからこそ手に入る舞台がオリンピックだ。自分は4回オリンピックに挑戦し、そのうちの2回舞台に立てた。何度挑戦しても舞台に立てない人もたくさんいる。メダルを獲得できなかったことは残念だが、諦めずに挑戦したことは心から良かったと思う。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは世界の平和を願いオリンピックを開催したと説明。

○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、良かったこと、できたこと、足りなかったことを話し合ってみよう。
 発表：エクセレンス：「全力プレー」「スティックを正しく持てた」「積極的に攻めた」「パスが少なかった」「固まってしまった」等
 フレンドシップ：「声掛けができた」「思いやりを持ってパスができた」「グループで協力した」「名前を呼べばよかった」等
 リスペクト：「安全にできた」「他の班を応援できた」「スティックを振り回してしまった」「試合の合間の移動が遅かった」等



・運動と座学の時間を振り返り、皆と大好きなホッケー競技ができたことをとても嬉しく思う。競技人生の中で諦めなかったことや、仲間と必死に目標に向かって頑張ったことは、今の自分に生きている。そのことを今日皆に伝えられて幸せに思う。皆もこれから色々なことに挑戦したり頑張る過程で、辛くて辞めたいと思うこともあると思う。その時は今日感じたオリンピックを思い出して何事も諦めずに続ける努力をしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：小野 真由美 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／北京2008大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年7月4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



・北京2008大会とリオデジャネイロ2016大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明後、1人1本スティックとボールを持ち、スティックの持ち方、ボールを打つ場所等を確認し練習。その後、全員が1列に並び、だるまさんが転んだゲームを真似て実施。振り向いた時にボールが止まっていなければならない。もし動いていた場合はスタート位置に戻る。最後は班毎に並び、スティックでボールをコントロールしながらコーンを周るリレーを実施。

○主運動等



・主運動はホッケーゲームを実施(各班2試合ずつ全6試合)。組み合わせを伝え2チームずつ試合をする。残り4チームは得点係を務めたり、試合を見学しながら作戦を練る。ルールについて、スティックは必ず両手で持ち決して振り回さない、手でボールを触ってはいけない、ボールが足に当たったら反則、相手の体に触れたりタックルをしてはいけないと説明。左手でスティックの端を持ち、右手で真ん中を持つ。スティックの平らな面でボールに触れると上手くボールをコントロールできる。



・運動の時間を振り返り、初めて体験するホッケー競技に最初は戸惑った様子だったが、徐々にスティックの持ち方にも慣れボールを打つ場所もわかってくと、上手くボールをコントロールし、積極的にシュートできたことは素晴らしい。チームで協力してパスを回す様子も見られた。座学の時間は、オリンピックバリューについてさらに理解を深めて貰いたいので、班で話し合う時間を設けたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：小野 真由美 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／北京2008大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年7月4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



・自己紹介後、オリンピックバリューについて説明し、オリンピックは競技の勝敗を決めるだけではなく、世界中の人々とつながり、平和を願う国際親善の意味も込められたスポーツの祭典だ。それを実現させたのは近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンだ。オリンピックバリューの中で特にリスペクトは、皆が運動の時間にスティックを振り回さないルールを守ったことや、オリンピックやスポーツの試合で日本選手が必ずお辞儀をする行動は素晴らしく、リスペクトにつながる。

○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、良かったこと、できたこと、改善すべきだったことを話し合ってみよう。

発表：エクセレンス：「全員が全力で取り組めた」「最後まで諦めなかった」「楽しめた」「もっと周りを見て動くべきだった」等

フレンドシップ：「話し合うことができた」「皆で喜べた」「絆を深められた」「パスをせずに1人で動いてしまった」等

リスペクト：「正々堂々と戦う」「相手チームへ敬意」「スティックを振り回さない」「ボールを蹴らない」等



・運動と座学の時間を振り返り、初めて経験するホッケー競技に一生懸命取り組み、ルール説明やオリンピックでの経験談を真剣に聞いてくれたことをとても嬉しく思う。夢や目標の達成に向けて進む中で、失敗したことや結果が出ないことを恥じることなく、失敗から得るものが沢山あることを忘れないでほしい。できたことを1つ1つ認め、納得いくまで頑張りを続けることで自信が持て自分の強みを増やすことができる。これからもオリンピックバリューを忘れずに頑張ってもらいたいと伝え、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

