



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 高崎市立佐野中学校



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4年4月

公益財団法人 日本オリンピック委員会

- 目的：オリンピック（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：オリンピック（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：2022年4月～2023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き  
「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**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年12月14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



・スキー／スノーボードのハーフパイプ種目で、トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会に出場したと自己紹介の後、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：「卓越」「全力を尽くす」「諦めない」「工夫する」、フレンドシップ：「友情」「協力する」「お互いを理解する」、リスペクト：「敬意/尊重」「ルールを守る」「人の話を聞く」を説明し、運動の時間はオリンピックバリューを守り、参加している皆が、楽しめるように工夫して取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備体操の後、準備運動としてラダートレーニングを実施。ラダーを踏まないこと、なるべくリズムカルに速く通り過ぎることを意識してほしいと伝えた。  
 ・主運動として、新聞紙ボール運びルー(全3回)を実施。新聞紙の四隅を2人で持って広げ、その上にボールを乗せて運んだ。手を使わずに次のペアへボールを渡し、チーム毎にタイムを競った。ボールはバレーボール、バスケットボール、テニスボール、ピンポン玉の4種から1つ選択でき、各回終了後に作戦タイムを設け、タイムを縮めるために工夫できる点を各チームで話し合った。



・3回目終了時に、各チームの工夫した点を尋ねると、「新聞紙の短辺を持つのではなく、長辺を持つことで真ん中のボールが揺れないようにした」、「蟹股で走った」等の意見が挙がった。運動の時間を振り返り、走者に対してチーム全員で応援していた点、新聞紙が破れてしまった時の補給が回数を重ねる毎に早くなっていた点良かったと伝え、座学の時間では運動の時間で意識したことを再度考えてもらいたい、自身のオリンピックでの経験談を交えながら、オリンピックバリューについて説明し、皆で考える時間にしよう伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年12月14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



・山岡先生自身の競技生活を通して感じたことや体験したことを話す。その中で皆とオリンピックがどのように繋がっているのか、オリンピックのどのところが皆の生活に活かせるのかを考えてほしい。スライドを見ながら、スキー／スノーボードのハーフパイプ種目の競技紹介をした後、オリンピックシンボルについて、世界の5大陸を表し、背景の色を合わせた6色で世界中の国旗が描けること、近代オリンピックの創始者ピエール・ド・クーベルタンはオリンピックの理想としてスポーツを通して心身を鍛え文化、国籍、宗教を乗り越えて友情を深め、平和でより良い世界を目指すことだと伝えた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



- 発問：①運動の時間に感じたことや工夫したことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
②部活動で成績を残すためには何が必要かを考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「どのようにすればもっと早くなるかを考えた」「意見を出し合って工夫することができた」「持久走にベストを尽くす」等  
フレンドシップ：「お互い声を掛け合い協力してプレーすることができた」「楽しく協力して楽しめた」「一緒に練習する」等  
リスペクト：「お互いに褒め合った」「ルールを守れた」「練習ができることに感謝する」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでは「ルールを守れた」との意見が多く挙がっていたことが印象的だった。運動の時間は声掛けやチームワークができており、何より楽しんで取り組んでいたと伝えた。オリンピックに出るという目標が挙がったが、日常生活でもその目標を持って、そのために何ができるのかを考えながら生活することで実現できると話し、授業終了。

■オリンピック：村上佳宏先生(近代五種)【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2022年12月14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



・近代五種競技で北京2008大会に出場したと自己紹介の後、近代五種について説明。運動と座学の時間を通してオリンピックバリューを学ぼうと授業の目的を確認。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：「挑戦する」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「感謝」「尊敬」と説明し、運動の時間では「元氣よく」、「楽しく」、「挑戦する」と3つの約束を守って取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備体操、ジョギングの後、準備運動としてナンバーコール(全4回)を実施。村上先生が四則演算を利用した問題を出し、答えの数の人数で集まる。  
 ・主運動として、レーザーラン(紙コップ積み・全3回)を実施。各班紙コップを積み上げた段数とゴールした順位のポイントとの合計点を競う。2回目には崩れた紙コップを積みなおしてはいけないルールを追加した。各回終了後に改善点や作戦を考えてほしいと伝え、作戦タイムを設ける。



・運動の時間を振り返り、全ての班の皆が一生命頑張っていたので、皆に対して、自分に対して拍手をしようと話す。主運動で実施したレーザーランがオリンピックバリューにどのように繋がっているのかを座学の時間で伝えたい、運動の時間で感じたことを頭の中に思い描きながら教室に戻ってほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：村上佳宏先生(近代五種)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月14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



・自己紹介で北京2008大会の近代五種競技に出場したことを伝え、村上先生が競技を始めたきっかけを話す。映像を見ながら近代五種の競技を説明し、オリンピック出場の経験談から、オリンピックバリューの3つの価値であるエクセレンス：「挑戦する」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「感謝する」「尊敬」について学んでほしいと授業の目的を再確認。実際使用していたフェンシングのユニフォームやマスク等を皆に披露した。

○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、考えたり実践したことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「全力で取り組んだ」「なるべく高くコップを積めるように挑戦した」「勝つために全力を出した」等

フレンドシップ：「仲間と協力して取り組んだ」「友達と作戦を立てたり、協力してコップを積んだ」「次の人のことを考えて丁寧に積んだ」等

リスペクト：「上手に積めた人に感謝した」「応援し合った」「皆の意見を取り入れて作戦を考えられた」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間に実施したレーザーラン等の様々なことがオリンピックバリューに繋がっている。エクセレンス：「挑戦する」「全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情への感謝」「思いやりを持つ」、リスペクト：「感謝」が運動の時間はできていた。オリンピックバリューはオリンピックに限らず、皆の日常生活にも当てはまる。この言葉を忘れずに、常に感謝して思いやりを持ち、失敗を恐れずに挑戦してほしい。自分1人で抱え込まずに、支えてくれる人がいることを頭に入れて、日々を過ごしてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年12月15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



・スキー／スノーボードのハーフパイプ種目で、トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会の2大会に出場したと紹介し、運動と座学の時間を通して、オリンピックについて学び、オリンピックがどのように皆と繋がっているのか、どのような部分が日常生活に活かせるのかを見つけてほしいと授業の目的を確認。運動の時間は、「協力する」、「お互いを思いやる」、「ルールを守る」、「人の話を聞く」の4つの約束事を守って取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備体操の後、準備運動としてラダートレーニングを実施。ラダーを踏まないこと、なるべく早くステップを踏むことを意識して取り組んでほしいと伝えた。  
 ・主運動として、新聞紙ボール運びリレー(全3回)を実施。2人1組となり新聞紙に乗せたボールをたるませたり、包んだりせずに運び、手を使わずに次の組に渡した。バスケットボール、バレーボール、テニスボール、ピンポン玉の4種類から各チーム好きなボールを1つ選択し、各回終了後に作戦タイムを設け、工夫した点を尋ねると、「なるべく身長が近い人と組んだ」、「全てのボールを試し、バランスがとりやすいボールを選択した」等の意見が挙がった。



・運動の時間を振り返り、皆が最後まで諦めず、全力で走っていたと感想を伝える。3回目はそれまでの回と比べると、チームで頑張ろうという姿勢がみえ、皆が声掛けができていてとても良かった。座学の時間では、自身の経験を通じて感じたことを話し、皆が思うオリンピックのイメージや、運動の時間を振り返って冒頭で伝えたオリンピックバリューの3つの価値がどのように当てはまるのかを考えてもらいたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年12月15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



・映像や写真を見ながら、スキー／スノーボードのハーフパイプ種目を説明。山岡先生が感じたオリンピックと競技生活、その経験談をもとに、オリンピックと皆の日常生活がどのように繋がっているのかを考えてほしいと伝えた。生徒達にオリンピックのイメージを問い掛けると「スポーツマンシップがすごい」、「競技が終わった後は国籍関係なく仲良くしている」等の意見が挙がった。オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンが作ったオリンピックシンボルについて、5つの輪は5大陸を表しており、5つの輪と背景の白を合わせた6色で世界のほとんどの国旗が描けることを話した。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたことや工夫したことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
発表：エクセレンス：「最後まで諦めずに走り切った」「諦めずにタイムが縮むように努力した」「タイムを上げるために工夫した」等  
フレンドシップ：「チームで協力した」「ボールを落とさないように気持ちを合わせることができた」「頑張れと声掛けができた」等  
リスペクト：「ルールを守って取り組めた」「感謝した」「仲間同士でアドバイスができた」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値は特別なアスリートだけのものではなく、皆の日常生活にも活かせることであり、意識して生活することで自分自身を高めることができる。特に大切にしてほしいことは、やりたいことや挑戦したいこと、夢があった場合にはできるか、できないかを考えるのではなく、どのようにしたら実現できるかを考えて実践してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】

■ **期 日**：2022年12月15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



・自己紹介の後、この2時間を通してオリンピックについて学び、オリンピックバリューと日常生活がどのように繋がっているのか、またどう活かせるかを見つけてもらいたいと授業の目的を確認。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：「努力する」「全力を尽くす」「諦めない」「工夫する」、フレンドシップ：「皆で協力する」「お互いを思いやる」、リスペクト：「人の話を聞く」「ルールを守る」と説明。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと伝え、準備運動のラダートレーニングに移る。

○主運動 等



・主運動では、新聞紙ボール運びリレー(全3回)を実施。2班1チームの全3チームとなり、新聞紙の上に乘せたボールを2人1組で運び、手を使わずに次の走者にボールを渡し、ゴールできた早さを競った。新聞紙はたるませずに持ち、破れてしまった場合は、走者以外のチームの人が新しい新聞紙を渡すルールを説明した後、作戦と練習タイムを設け、4種あるボール(バスケットボール、バレーボール、テニスボール、ピンポン玉)の中から1種類ボールを選択し、スタートした。



・授業冒頭で伝えたオリンピックバリューの3つの価値である、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を実践してもらった。座学の時間では、運動の時間で意識したことを話し合い、山岡先生が経験したオリンピックについて伝える。その中で、皆のオリンピックについてのイメージを聞き、一緒に考えてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 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、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年12月15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



・山岡先生自身が経験したオリンピックについて伝え、日常生活にオリンピックバリューがどのように活かせるのか、見つけてほしいと授業の目的を再確認。写真や映像を見ながら、スキー／スノーボードのハーフパイプ種目の競技紹介をした後、オリンピックのイメージを問い掛ける。「世界のトップが集まってトップを競う大会」、「スポーツの強者たちが競う大会」と意見が挙がった。ピエール・ド・クーベルタンは、スポーツが教育の一環として重要な役割を果たしていることに感銘を受け、心と体を置き換えることがより良い世界をつくるという信念のもとに近代オリンピックを創設したと伝えた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



- 発問：運動の時間に感じたことや工夫したことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「全力で走ってタイムが縮んだ」「失敗したことを改善した」「様々なボールに挑戦した」等  
 フレンドシップ：「声を掛け合った」「相手を思いやり、優しいパスを出せた」「相手のスピードに合わせることができた」等  
 リスペクト：「ライバル同士でも拍手し合った」「決められたルールを守ることができた」「ありがとうと言えた」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの3つの価値を覚えてほしいと伝えたが、普段から実践していることもあったと思う。オリンピックは素晴らしい世界のトップ選手が集まって競技をするイメージが強いと思うが、オリンピックバリューを日常生活の中で意識することで、自分自身を高めることができる。今後自分のやりたいことや挑戦したいことが見つかったら、どのようにすればその夢を実現できるのかを考えてほしいと伝えた。最後に山岡先生が日本人女性初の世界チャンピオンになった時のトロフィーを見せ、授業終了。

■ **オリンピック**：村上佳宏先生(近代五種)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月14日(水)

■ **ク ラ ス**：2年5組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・運動と座学の時間を通し、オリンピックバリューについて学んでほしいと授業の目的を確認。その後、近代五種について射撃、水泳／競泳、フェンシング、馬術、陸上競技と、異なる競技を順番に行うことを説明。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：「挑戦する」「何事にも全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情」「仲間」、リスペクト：「感謝」があり、運動の時間では「元氣よく」、「楽しく」、「挑戦する」を意識して取り組んでほしいと3つの約束事を伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動として、ナンバーコール(全3回)を実施。村上先生が四則演算を利用した問題を出し、答えの数の人数で集まる。思いやりをもち、ルールを守って集まるように伝えました。  
 ・主運動として、レーザーラン(紙コップ積み・全3回)を実施。各班10個の紙コップを積み上げた段数とゴールした順位のポイントとの合計点を競う。3回目には紙コップを2つ追加し計12個で実施した。



・運動の時間では、主運動で行った作戦タイムの中で色々と考えたと思う。座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値である「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について勉強し、発表してもらうので、今思っていることを覚えていてほしい。最後に授業中に怪我はなかったか、楽しくできたかを皆に問い掛け、授業終了。

■ **オリンピック**：村上佳宏先生(近代五種)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年12月14日(水)

■ **ク ラ ス**：2年5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、映像や当時使用していた競技用具を見ながら射撃、水泳／競泳、フェンシング、馬術、陸上競技の異なる5つの競技を1日で実施するのが近代五種であると説明。座学の時間では、オリンピックバリューについて一緒に学んでいきたいと再度授業の目的を確認。大学生まで水泳／競泳をしていたが、大学卒業後に近代五種を始める。最初の3年間は怪我が続いていたが、怪我した部分以外が使える種目の練習を続け、苦しい期間もありながら、その期間があったおかげで次への目標や心の準備ができ、31歳の時に北京2008大会の出場できたと伝えた。

○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、考えたり、実践したことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「紙コップが落ちて最後まで諦めなかった」「高く積めるように頑張った」「勝つために色々な工夫をした」等

フレンドシップ：「皆で協力して作戦を立てた」「声を掛けて協力し合った」「仲間と話し合うことができた」等

リスペクト：「相手の考えを尊重し話し合った」「失敗しても励まし合う」「戦う相手に感謝できた」等



・北京2008大会に出場したが、自分の力だけで出場できたのではなく、皆が支え、応援してくれたおかげで出場することができた。皆の思いを背負って、会場で競技ができたことが最も印象に残っている。オリンピックに出場したことや勉強、スポーツが得意だということが全てではない。今後夢や目標に向かって進むことになると思うが、その中で壁に直面する場面も出てくる。その時には1人で抱え込むのではなく、周りに支えてくれる沢山の仲間や応援してくれる人がいることを覚えておいてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中 めぐみ 先生（陸上競技／中・長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期 日**：2022年12月16日(金)
- **ク ラ ス**：2年6組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



- 運動と座学の時間を通して、オリンピックバリューについて学んでほしいと授業の目的を確認。オリンピックシンボルについて、なぜこのようなマークや色を使用しているのかを考えること、運動の時間では「全力でチャレンジする」、「チームの仲間と協力する」、「チームの仲間へ感謝、尊重、意見をしっかりと聞く」の3つの約束を頭の中に入れて皆で協力してほしいと伝え、準備体操に移る。
- 準備運動は、走り方のポイントとして良い姿勢、沢山の酸素が入るように胸を開く、腕の振り方の3つが重要になると説明し、実践した。

○主運動 等



- 主運動では、障がい物リレー(全2回)を実施。スタート後に置いてあるマーカーをまたぐように小刻みに走り、折り返し地点を回ってミニハードルを越えてゴールする。最終走者が列の一番後ろに並んで座るまでの早さを競う。走順や走り方を皆で話し合い、どのようにすれば早く走れるかを考えてほしいと伝え、1回目終了後に3分間の作戦タイムを設けた。工夫する点を問い掛けると、「走順を変える」、「ターンで大回りしすぎないようにする」等の意見が挙がった。



- 運動の時間を振り返り、完璧だった班もあればもう少し工夫ができた班もあると思う。皆で協力して何かを行う時や、挑戦する時には、全員が1つになりお互いを尊重し合って、全力で取り組むことが大切になる。運動の時間でそのことを体感してもらえているとうれしい。座学の時間では田中先生がオリンピックに出場するまでの経験の中で感じたオリンピックバリューについて話したいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：田中 めぐみ 先生（陸上競技／中・長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期 日**：2022年12月16日(金)
- **ク ラ ス**：2年6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



・シドニー2000大会、アテネ2004大会に出場したと自己紹介の後、写真や実際に使用していたスパイクを見せながら競技を説明。オリンピックシンボルは5つの輪と背景の白を合わせた6色でほとんどの国の国旗が描くことができ、5つの大陸を表していると話す。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：「卓越」「努力する」「厳しくベストを尽くす」、フレンドシップ：「友情」「協力」、リスペクト：「敬意/尊重」「感謝」と説明し、オリンピックに出たいという夢の中で、様々なオリンピックバリューを経験したと伝える。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



- 発問：夢や目標を叶えるためにできること、頑張りたいことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「諦めずに上を目指す」「沢山勉強をする」「限界を超えて挑戦する」等  
 フレンドシップ：「切磋琢磨し助け合う」「仲間と協力する」「思いやりの心を大切にする」等  
 リスペクト：「親や先生等支えてくれる人に感謝する」「相手を認める」「協力してくれる人に感謝する」等



・座学の時間を振り返り、「全力でチャレンジする」、「皆で協力する」、「一緒に頑張っている仲間や支えてくれる人に感謝し尊重する」ことが大切である。高い目標を持った時に、その目標を叶えるために毎日続けられる目標を持つことが重要であり、小さなことでも努力を続けることで大きな力になる。今はわからないことも将来のために役立つので、今行っていること1つ1つに意味を持って取り組むこと、将来のために努力を貯めていくことを頭の中に入れてこれからの日常生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中 めぐみ 先生（陸上競技／中・長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期 日**：2022年12月16日(金)
- **ク ラ ス**：2年7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／中・長距離が専門だったと自己紹介をし、運動と座学の2時間を通してオリンピックについて様々なことを学んでほしいと授業の目的を確認。運動の時間では、オリンピックバリューの3つの価値であるエクセレンス：「全力でチャレンジする」、フレンドシップ：「仲間と協力する」、リスペクト：「チームの仲間に感謝し、意見をしっかりと聞いて尊重すること」の3つを守って取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。
- ・準備運動では、ランニングはジャンプ動作の連続であると伝え、2人1組となり10秒間で何回ジャンプできたかを数え合った。

○主運動 等



- ・主運動では、障がい物リレー(全2回)を実施。マーカーを踏まないように越えて走り、折り返しのコーンを回って、ミニハードルをジャンプで飛び越える。スタート地点のコーンを越えたら、次の走者がスタートする。最終走者がゴールし、列の最後尾に並んで座るまでの早さを競う。1回目よりも早く走れるように3分間の作戦タイムを設け、各班の代表生徒に工夫した点を尋ねると、「直線でスピードを上げた」、「靴紐をきつく縛った」、「走順を変えた」等の意見が挙がった。



- ・運動の時間を振り返り、授業冒頭で伝えた3つの約束が運動の時間で取り組めていたか問い掛け、もう少しできた人やこれ以上頑張れないくらい取り組めた人もいると思う。どちらが正解ということではなく、どのように考えて取り組むことができたかが大切である。運動の時間ではオリンピックバリューを皆に体験してもらったが、座学の時間では田中先生が経験したオリンピックバリューについて話したいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中 めぐみ 先生（陸上競技／中・長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期 日**：2022年12月16日(金)
- **ク ラ ス**：2年7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



・自己紹介でシドニー2000大会、アテネ2004大会に出場したことを伝え、写真や実際に使用していたスパイクを見せながら、5000mという種目が陸上競技内で格闘技と言われるくらい選手同士でぶつかり合う種目と説明。オリンピックシンボルは5つの輪と背景の白を合わせた6色でほとんどの国の国旗が描くことができ、5つの大陸を表していると話す。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：「卓越」「努力する」「ベストを尽くす」、フレンドシップ：「友情」「仲間」「協力」、リスペクト：「敬意/尊重」「感謝」と説明し、それぞれのオリンピックバリューについて経験をもとに伝えた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を叶えるためにできること、頑張りたいことをオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。  
発表：エクセレンス：「前の自分を越えられるように努力する」「全てのことに全力で取り組む」「目標に向かって頑張る」等  
フレンドシップ：「仲間同士でアドバイスをする」「友達との協力」「仲間を大切にする」等  
リスペクト：「生活をする中で支えてくれる人々への感謝」「周りの人への感謝を忘れない」「教えてくれる先生に感謝する」等



・座学の時間を振り返り、夢や目標を決める時に、大きな目標を考えすぎてしまうことがあると思うが、目標が大きすぎると取り組みにくく感じてしまう。夢や目標を決めた時は今の自分ができることを少しずつチャレンジすることが大切であり、今無意識で取り組んでいることも、将来にとっては大切な努力になる。将来、あの時頑張ったから今ここで役に立ったと感じることが沢山ある。継続は力なりという言葉の通り、小さなことでも何度も繰り返す行いで大きな力に変わるので、様々なことに挑戦し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



■集合写真

・2年5組



・2年6組



## ■集合写真

・2年7組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



・2年5組



・2年6組



・2年7組



■ 修了証贈呈

