



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

神奈川県 横浜市立洋光台第二中学校



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、その榮譽を自覚し、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： 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：小口 貴久 先生 (リュージュ)

【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2022年10月7日(金)

■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



・2002年、2006年、2010年に、リュージュ競技の日本代表として3大会連続でオリンピックに出場したと自己紹介。リュージュは、仰向けで両手を体の横につけ、気を付けの姿勢で滑る。頭と足先を上げた姿勢で滑走するため、腹筋に大きな負担がかかる。実際にリュージュの体験はできないが、その場でリュージュの姿勢をとってみよう実践。運動の時間では、普段と違う運動をして体を動かすので、色々なことを感じながら、「考える」ということを意識して取り組んでほしいと授業の目的を伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動では、掛け声ジャンプ&オリンピックの輪作り(全4回)を実施。先生の「よー」という掛け声に合わせて、ボールをつきジャンプする。「オリンピック」という掛け声があったら、20秒以内に直前のジャンプの回数と同人数の男女グループになる。最後は、隣の人と互いの手でボールを挟んで輪を作り、その場に座る。掛け声のとき以外は、ボールについてはいけない。ルールを守ることができずに失敗したときは、全員でリュージュの姿勢を30秒行う。  
 ・主運動では、縄ぐり(全3回)を実施。2班1チーム毎に、30秒間で回っている縄を跳ばずにくぐった合計回数を数える。



・3回目は、全チームの合計回数が大幅に伸びたため、どのような作戦を立てたか各チームに問い掛けると、「縄を回している人の周りを回る」、「先生に空中で縄を回してもらい、縄の下を往復する」等の回答があった。運動の時間を振り返り、ルールをしっかりとしながらも自己記録を伸ばすため、ユニークな工夫で挑戦していた。「考える」という運動の時間のテーマを実践できていて大変素晴らしい。座学の時間では、運動の時間で経験したことを通して、オリンピックバリエーションを掘り下げて考える時間にしたいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：小口 貴久 先生 (リュージュ)  
【出場オリンピック/ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2022年10月7日(金)
- **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



・リュージュの競技映像を見せながら、助走をつけず、ハンドルもブレーキもないソリに座ってスタートし、時速約130kmで滑走すると説明し、競技用靴を披露。オリンピックシンボルの形や色に込められている意味について、生徒へ問い掛けながら説明。大学生のときに地元で開催された長野1998冬季大会で直接オリンピックに触れてから、大会出場が目標となり、周囲の人からの助言を聞き入れ、やれることからやってみるように意識を変え、地道に努力するようになる。引退後でも共感できるオリンピックバリューの3つの価値は、日常生活においても活用できると伝える。

○個人ワーク



発問：運動の時間に感じた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：「様々なことで工夫することができた」等  
 フレンドシップ：「積極的に仲間に声かけできた」「揉みずぐにルールを守って行動できた」「皆で考えて協力できた」等  
 リスペクト：「ルール違反せずに、奇想天外な考えができた」等



・座学の時間を振り返り、様々なオリンピックバリューを感じることができたかと思う。オリンピックバリューは、オリンピックやアスリートだけのものではなく、皆の生活の様々な場面にも含まれている。普段の生活でもこれらの価値を感じながら過ごすことで、夢に繋がったり、やりたいことができるようになるので、今日学んだことを意識しながら、自分ができるところから積極的に取り組み、やりたいことに挑戦し、充実した生活を送ってほしい。今後のオリンピックにおいてはメダルや記録以外の場面でも、今日学んだ3つのオリンピックバリューを思い出しながら違う角度で観戦し、色々感じてほしいと伝え、授業終了。



■オリンピック：尾西 美咲 先生（陸上競技／長距離）【出場オリンピック／リオ2016大会】

■期 日：2022年10月7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



・リオ2016大会に、陸上競技の長距離女子5000mに日本代表として出場したと自己紹介。オリンピックにはオリンピックバリューという3つの価値があり、エクセレンス：「全力で取り組む」「努力」、フレンドシップ：「協力し合う」「仲間」、リスペクト：「ルールを守る」「敬意/尊重」等の意味を持つ。運動の時間では、全力で取り組むこと、協力し合うこと、ルールを守ることを大事にして取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動では、ラダートレーニング(全2回)を実施。両足跳び(1マスずつ)、ケンケン跳び(左右)、両足跳び(中外)、片足跳び(交互に中外)を実施。2回目は、皆が難しかったという声があがった片足跳び(交互に中外)のみ実施。  
 ・主運動では、障害物リレー(全3回)を実施。5班対抗で行ない、行きのラダーは両足で跳び、コーンを回って帰りのミニハードルは飛び越え、最後の人がゴールしたら挙手をするルールで行った。2回目以降は、準備運動で行なったラダーの跳び方4種類から1つ選ぶ。



・2回目からはラダーの跳び方を選択制にし、タイムを短縮するためにはどのようにしたらよいか話し合いしてほしいと伝え、作戦タイムを設け、2回目を実施。2回目、3回目終了後、班毎に気を付けた点を問い掛け、皆と改善案を共有した。  
 ・運動の時間を振り返り、それぞれが全力で競走し、チームメイトの応援のために声を出し、ルールを守りながらも楽しんでた。オリンピックバリューをしっかり意識し、実践できていたと話す。座学の時間では、3つの価値についてさらに深掘りして話していきたいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：尾西 美咲 先生 (陸上競技/長距離) 【出場オリンピック/リオ2016大会】

■ **期 日**：2022年10月7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



•オリンピックには、どのようなイメージがあるか生徒に問い掛け、「スポーツの祭典」「各国の強い選手が集まっている」等の回答が挙がり、どれも正解であり、スポーツを通じて平和でより良い世界の実現に貢献するため、オリンピックバリューがあると説明。自分が走ったリオ2016大会の5000m予選で他国の選手2名が接触し転倒したときの映像を見せ、違う国の選手でも互いの出場までの努力を尊重し、結果が分かっていても最後まで諦めずに走ると声を掛けながらゴールする姿は、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の3つのオリンピックバリューを強く感じられる場面だと話す。

○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、工夫した点をオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「試行錯誤を諦めなかった」「速くするために作戦を立てた」「ベストを尽くせた」等

フレンドシップ：「皆で協力して作戦をたて、楽しめた」「どの班にも応援し、褒め合えた」等

リスペクト：「ルールを守ってフェアプレーできた」「お互いを尊重して応援できた」「戦った人に感謝の気持ちを持った」等



•座学の時間を振り返り、運動の時間だけでなくたくさんのオリンピックバリューを感じることができたと思う。オリンピックは、遠いものを感じると思うが、オリンピックが伝えたい価値や精神は、日常の中にもたくさんあり、皆が自然にできていることもある。今日学んだことを活かし、身近にある好きなことや興味のあることに積極的に挑戦し、その中で出会った人や応援してくれる人を大切にしながら、夢や目標達成に向かって取り組んでほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：尾西 美咲 先生 (陸上競技／長距離)【出場オリンピック／リオ2016大会】

■ **期 日**：2022年10月7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



・リオ2016大会で陸上競技の長距離5000mに、日本代表として出場したと自己紹介。オリンピックには、スポーツを通して伝えたいことや大切にしていることの3つのオリンピックバリュー「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」があると、オリンピックの価値について紹介する。運動の時間ではエクセレンス：「全力で取り組むこと」「楽しむこと」、フレンドシップ：「班ごとに協力すること」、リスペクト：「ルールを守ること」を意識しながら取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動では、ラダートレーニング(全2回)を実施。両足跳び(1歩ごと)、片足跳び(中外)、開閉跳び、両足片足跳び(中は両足、外は片足で左右交互)の4種を班毎に1人ずつ行った。2回目は、皆が難しかったという声が挙がった4番目の両足片足跳びのみ実施。  
 ・主運動は、障害物リレー(全3回)を実施。行きはラダーを両足跳びで進み、折り返し地点のコーンを回った後、帰りはミニハードルを好きな跳び方で跳ぶ班対抗リレーを行った。2回目以降は、ラダーの跳び方も、準備運動で行なった4種の中から好きな跳び方を選んで良いルールに変更。



・2回目、3回目の前に作戦タイムを設け、前回の記録を更新できるように取り組むよう伝える。終了後、どのような工夫があったか班毎に問い掛け、「走る人の順番を変えた」「並び順と跳び方を変えた」等の回答が挙がった。運動の時間を振り返り、自然に応援し合っており、予想外の事態が起きてもしっかりと対応し、最後まで諦めず、大変素晴らしかったと称え、座学の時間では、運動の時間で感じたオリンピックバリューの3つの価値も踏まえて、オリンピックについてさらに詳しく話していきたいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：尾西 美咲 先生 (陸上競技／長距離)【出場オリンピック／リオ2016大会】

■ **期 日**：2022年10月7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



・オリンピックのイメージや意義について問い掛けながら、オリンピックにはスポーツを通して、平和でより良い世界の実現に貢献したいという思いが込められており、オリンピックシンボルやオリンピックバリューにも同様の思いが込められていると説明。リオ2016大会で、オリンピックバリューが体現された競技映像を紹介。競技中、選手2名が接触し転倒したが、最後まで諦めずに走ろうと声を掛けながらゴールする姿からは、大会までの互い努力を理解・尊重する姿勢が伝わり、3つのオリンピックバリューが含まれている場面だと話す。

○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、工夫した点をオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「全力で取り組み、最後まで諦めなかった」「自身でやってみて確かめ、挑戦した」「一生懸命取り組んだ」等

フレンドシップ：「仲間と尊重し合って楽しめた」「趣味方関係なく、応援できた」「皆で協力して団結できた」等

リスペクト：「ルールを守れた」「相手の勝利に称賛を贈った」「フェアプレーできた」「ハードルを倒しても、しっかり直して最初からやり直せた」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間での皆の行動には、3つのオリンピックの価値に当てはまるものがたくさんあったかと思うが、オリンピックバリューは決してスポーツだけのものではなく、日常生活の様々な場面や、今後の学校の行事などでも経験することができる。今日の授業を通して、オリンピックを身近に感じられたのではないかと思います。今日学んだことを活かしながら、これからも好きなことや少しでも興味のあることには積極的に挑戦していき、夢の実現や目標達成に向けて充実した生活を送って欲しいと伝え、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組



■ 集合写真

・2年3組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■ 修了証贈呈

