



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** : 海淵 萌 先生 (カヌー/スラローム) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月15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



・カヌー/スラローム競技の日本代表としてロンドン2012大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「卓越」「ベストを尽くす」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明し、運動の時間を通して、この3つの価値を心掛けながら取り組んで欲しいと伝え、準備体操に移る。

○主運動 等



・準備運動では、じゃんけん勝ち抜け(全4回)を実施。4ヶ所のコーンの位置でじゃんけんを行い、勝った人は次のコーンに進み、40秒以内に何人が最終コーンに進めるか挑戦した。3回目：負けた方が次に進む、4回目：勝ち進みで10人がゴールできるまでのタイムを競うルールを追加した。
 ・主運動では、8の字跳びを実施(全2回)。3つの班に分かれ、90秒間で連続して跳べた回数を競う。



・運動の時間を振り返り、主運動では2回目の方が1回目よりも結果を伸ばしており、全員で努力した結果であると伝え、オリンピックバリューの3つの価値であるリスペクト：「ルールを守る」、フレンドシップ：「協力」、エクセレンス：「ベストを尽くす」が、しっかり意識しながら取り組めていて良かったと称えた。座学の時間では、運動の時間で行なった内容の感想や経験を忘れずに、オリンピックバリューの3つの価値について深く考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 海淵 萌 先生 (カーヌー/スラローム) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月15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



・改めて自己紹介した後、実際の競技映像を見せながら、カーヌー競技には2種別あり、カーヌー/スラロームは約90秒間で勝敗が決まると話す。ピエール・ド・クーベルタンやオリンピックシンボルについて説明した後、座学の時間では、運動の時間を振り返りながらオリンピックバリューについて考えてもらう時間にしたいと伝え、授業の目的を確認。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューについて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「ベストを尽くして頑張れたこと」「プレッシャーに負けず頑張れたこと」「諦めずに取り組めたこと」等

フレンドシップ：「他人の失敗を責めたりせず、協力し合ってきたこと」等

リスペクト：「お互いに拍手して称え、他チームと気持ちを共有すること」「声を掛け合って頑張れたこと」等



・座学の時間を振り返り、短い時間でたくさんの意見を出すことができ、相手を思いやった行動も見受けられて素晴らしい。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」を意識しながら努力をすれば、きっと夢は叶うので、大きな夢を掲げて仲間を思い合う気持ちも大事にしながら過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：海淵 萌 先生 (カヌー/スラローム) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■期 日：2022年6月15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



・ロンドン2012大会にカヌー/スラロームの日本代表として出場したと自己紹介した後、実際に使用していた競技艇を見せながら、この規格に合った競技艇でなければ大会には出場できないと説明。オリンピックは結果も大事だが、それ以上に大事なオリンピックバリューという3つの価値があると説明し、運動の時間ではこの3つの価値を頭に入れてながら取り組んで欲しいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備運動では、じゃんけん勝ち抜け(全4回)を実施。4ヶ所のコーンの位置でじゃんけんを行い、勝った人が次のコーンに進み、40秒以内に何人が最終コーンに進めるか挑戦した。3回目：負けた方が次に進む、4回目：勝ち進みで10人がゴールできるまでのタイムを競うルールを追加した。

・主運動では、8の字跳びを実施(全2回)。3つの班に分かれ、90秒間で連続して跳べた回数を競う。



・運動の時間を振り返り、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：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「協力し合う」、リスペクト：「尊重し合ってルールを守る」が、しっかりと意識できていた。主運動の2回目では結果を伸ばすことができなかったが、オリンピックバリューを意識して取り組めたのが何よりも大事であった。この経験を頭に入れてながら座学の時間では、オリンピックバリューの3つ価値について深く話していきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 海淵 萌 先生 (カヌー/スラローム) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月15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



・競技映像を見せながら競技説明と自己紹介。オリンピックについて、4年に一度の約90秒間のレースに向けて、世界各国・地域の選手が調整を行い、心身共に鍛錬して望む大会である。その後、近代オリンピックとオリンピックバリューという考えはピエール・ド・クーベルタンによって創設、提唱されたと説明し、その意義や意味を生徒に問い掛けながら、オリンピックバリューの3つの価値を確認した。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューについて書き出してみよう。
 発表：エクセレンス：「諦めずに全力で努力できた」「諦めないで頑張れた」等
 フレンドシップ：「縄を回している時に一体感を感じた」「協力し合って取り組めた」等
 リスペクト：「前向きな言葉を掛けた」「回す人と跳ぶ人の息を合わせた」「思いやりを持って取り組んだ」等



・運動の時間、座学の時間を通してオリンピックバリューの3つの価値を意識しながら、様々な工夫をして取り組んでくれていて良かった。何事も協力しながら、お互いに尊重し、諦めなければ必ず結果に繋がるので、オリンピックバリューの3つの価値を思い出しながら夢や目標に向かって日々努力してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : サイド横田 仁奈 先生 (体操/新体操) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月15日(水)

■ **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大会に体操/新体操競技の日本代表として出場したと自己紹介し、新体操について、団体と個人種目があり、5種類の器具を使用すると説明。体を動かしながらオリンピックバリューのエクセレンス:「努力し続ける」、フレンドシップ:「交流」「仲よし」、リスペクト:「敬意/尊重」の3つの価値について伝えていきたいと授業の目的を確認し、準備体操に移る。

○主運動 等



・主運動では、障がい物リレー(全3回)を2班毎3チームで実施。コース上に置いたマーカーをジグザグに進み、折り返し地点のコーンを回って戻ってくる順位を競う。1回目実施後、作戦タイムを設け2回目を実施。2回目は全員ゴールしたらその場に座るルールを追加し、マーカーの部分はしっかりとジグザグに足を動かして走るよう伝えた。



・3回目は折り返し地点を回ったら、胸に足を引き付けるジャンプを10回行なってから戻るルールを追加。その際にチームの皆でジャンプの数を数えることと、応援を忘れないように話す。
 ・座学の時間では、オリンピックバリューについてさらに深掘りして考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : サイド横田 仁奈 先生 (体操/新体操) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月15日(水)

■ **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



・ロンドン2012大会に出場した際の映像を見せながら自己紹介、テーマを持ちながら体操/新体操競技やオリンピックについて考えてもらう時間にしたと授業の目的を確認。オリンピックシンボルの意味やピエール・ド・クーベルタンについて、生徒に問い掛けながら説明し、オリンピックバリューの3つの価値について、競技人生に当てはめながら紹介した後、「目標を達成するために」をテーマとして考えて欲しいと伝える。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問: 目標を達成するためには、どのようにすれば良いか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: 「試合で成績を残すため、全力で練習に取り組む」「一つ一つの勉強を大切に日常に活かす」等

フレンドシップ: 「仲間を大切にして協力する」「仲間と協力し、実力を高め合う」「お互いを理解し合う」等

リスペクト: 「相手を尊重し、フェアプレーをする」「日常生活でお世話になっている人に感謝する」「人の話をしっかり聞く」等



・座学の時間を振り返り、具体的な内容が発表されて大変良かった。競技人生を振り返ると、夢を叶えるまでにたくさん努力し、たくさんの人と出会って、オリンピックバリューの3つの価値「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を大事にしながらか頑張ってきた。皆も今日学んだことを思い出しながらそれぞれの目標や夢を追い続けて頑張っていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : サイド横田 仁奈 先生 (体操/新体操) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月16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



・ロンドン2012大会に体操/新体操競技の日本代表として出場したと自己紹介した後、オリンピックバリューについて生徒に問い掛けながら説明。運動の時間ではスポーツの楽しさを知ってもらおうと共に、オリンピックバリューの3つの価値を念頭に置きながら取り組んでほしいと、授業の目的を確認し、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3回)を実施。両足跳び、片足左右跳び+両脚開き(左右で各1回)、3歩進んで2歩下がるを行った。
 ・主運動では障がい物リレー(全3回)を実施。3チーム毎に、マーカーを小刻みにジグザグと走り、折り返し地点のコーンを回ったら、その場で足を胸に引き付けるように10回ジャンプしてから戻る。



・1回目終了後、作戦タイムを設けた後に2回目を実施。2回目実施時に「折り返し地点のコーンを回ってからジャンプすること」、「ジャンプする時は足を閉じること」「仲間への応援を忘れないこと」を伝えた。
 ・座学の時間では、オリンピックバリューの3つの価値について話していきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : サイド横田 仁奈 先生 (体操/新体操) 【出場オリンピック/ロンドン大会】

■ **期 日** : 2022年6月16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



・競技映像を見せながらロンドン2012大会に体操/新体操競技の日本代表として出場したと自己紹介。東京2020大会ではどのような競技を観たかを生徒に問い掛けながら、オリンピックで体験してきたことを知ってほしいので、「目標を達成する仕方を考える」をテーマに話していきたいと授業の目的を確認。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問: 目標を達成するためには、どのようにすれば良いか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: 「大会で入賞するために日々ベストを尽くして努力する」「失敗しても絶望せず諦めない」等

フレンドシップ: 「チームワークを大切にする」「お互いを理解し合い、協力する」等

リスペクト: 「ルールを守って頑張る」等



・目標の叶え方について、オリンピックに出場した経験を踏まえながら、目標に対して逆算して取り組んできた。期日を区切って目標を意識した結果、夢を叶えることができた。皆も課題や目標、夢があると思うが、この逆算の方法を取り入れて、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」を忘れずに取り組んでほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック： サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操) 【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日： 2022年6月16日(木)

■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



・ロンドン2012大会に体操／新体操競技の日本代表として出場したと自己紹介した後、体操／新体操について、団体と個人種目があること、5種類の手具を使用することを説明。生徒に問い掛けながらオリンピックバリューの3つの価値について確認し、運動の時間では、オリンピックバリューを意識しながら授業に取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備体操ではストレッチを行った後、言うこと一緒、やること逆を実施。腰に手を当て、サイド横田先生の掛け声(前後左右)と同じ掛け声を返しつつ、逆の方向へジャンプして動く。
 ・準備運動ではラダーレーシング(全3回)を実施。ラダーのマス目に沿って、両足でジャンプして進んでいく。その際、腕をしっかり使うこと、2回目はケンケンパで行い、片足で左右に跳んだ後、両足を開くを繰り返して進む等を実施。



・主運動では2班毎3チームに分かれてのラダー障がい物リレー(全2回)を実施。3歩進んで2歩下がった後、折り返し地点のコーンを回り、その場で胸に足を引き付けるジャンプを10回行って戻ってくる速さを競う。
 ・座学の時間では、自身の経験も踏まえながら、オリンピックバリューの3つの価値について考えていきたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：サイド横田 仁奈 先生 (体操／新体操)【出場オリンピック／ロンドン大会】

■期 日：2022年6月16日(木)

■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



- ・競技映像を見せながら競技と自己紹介をした後、オリンピックシンボルの意味やピエール・ド・クーベルタンについて生徒に問い掛けながら説明。
- ・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：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」について、競技人生に当てはめながら伝える。

○個人ワーク～グループワーク 等



- 発問：目標を達成するためには、どのようにすれば良いか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：「真剣に取り組み、集中する」「怠けず一生懸命取り組み、自己ベストを更新する」「間違えても諦めずに努力する」等
 フレンドシップ：「プレー中は、お互いを理解し、自分勝手な行動はしない」「お互いに勉強を教え合って高め合う」等
 リスペクト：「相手を尊敬する」「部活動の先輩の姿を手本に敬意を払って取り組む」「対戦相手に敬意を払う」等



- ・座学の時間を振り返り、紙に書き出してみると改めて自分がどのようにすべきか分かったのではないかと。オリンピックに出場するという夢を叶えた者としてその取り組みを紹介。それは逆算して日々を過ごすことであり、目標までの期間を細かく分けて、いつまでにこの項目を終わらせるか等、紙に書き出しながら、進めると課題が徐々に減り、ゴールが近くなってくるので、是非取り組んでみてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■集合写真

・2年5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



■ 修了証贈呈

