



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 川越市立初雁中学校



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5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： 2023年4月～2024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**：上田 藍 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月29日(月)
- **ク ラ ス**：2年A組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・北京、ロンドン、リオデジャネイロの3大会にトライアスロン競技で出場したと自己紹介。トライアスロン競技は水泳1.5km、自転車40km、ランニング10kmのトータル51.5kmで競う競技だ。運動の時間はベストを尽くしチームワーク良くフェアプレーを意識してほしい。体育館を2周走りストレッチをした後、ドリブル走と縄跳び走の2種目を片道ずつ走りリレーする。バスケットボールはマーカーの上にきちんと置く等、トライアスロン競技のトランジション(次の種目に移る準備)をイメージする。

○主運動 等



・主運動は「トライアスロンリレー」を実施(全3回)。トライアスロン競技をイメージし、1人3つの種目を走り班のタイムと着順を競う。準備運動で実施したドリブル走と縄跳び走に加え、3つ目の種目は皆で意見を出し合い多数決で、中間地点で先生とじゃんけんをすることに決定。1つ目と3つ目のドリブル走とじゃんけん走の順番は交互に変わるが、2つ目の種目は毎回縄跳び走になる。トランジションを意識し、バスケットボールをきちんとマーカーの上に置くことや縄跳びの渡し方等、タイムを縮めるために工夫する。



・運動の時間を振り返り、失敗したことや改善点を仲間同士で教え合うことで1人で頑張るより上手くいく。目標を達成するためには、仲間の存在に感謝し失敗しても諦めない気持ちが大切だ。皆がベストを尽くしチームワークを発揮して協力する様子は素晴らしい。オリンピックバリューは皆の身近にあることを感じてもらえたと思う。座学の時間は、運動の時間に感じたことを振り返りながら、皆自身のオリンピックバリューを考える時間にしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：上田 藍先生(トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月29日(月)
- **ク ラ ス**：2年A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



・映像を見ながら競技紹介と自己紹介。トライアスロン競技はタイムや世界記録等はなく順位だけで結果が決まる。ゴール直前で応援してくれた観客とハイタッチしながらゴールする瞬間が魅力の1つだ。一生懸命練習して目標を達成できた時の喜びは、次の目標へのエネルギーになる。皆も夢や目標が決まったら、目標に向かって努力を続けてほしい。1人では乗り越えられないことでも仲間がいることで、その仲間がアドバイスをしてくれる環境がある。そしてその仲間感謝することが大切だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に皆が感じたオリンピックバリューを班でまとめてみよう。

発表：エクセレンス：「皆のためにベストを尽くす」「最後まで諦めずにやりきる」「タイムを縮めるために工夫する」等

フレンドシップ：「声を掛け合う」「仲間と励まし合う」「応援する」「チームワーク」「順番を間違えた友達を責めない」等

リスペクト：「お互いを尊重」「次の人のことを考える」「始まる前にルールを確認」「ルールを破らないように注意し合う」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューはどれか1つだけが大切なのではなく、1つを大切にすることで全てが繋がりが豊かになる。悩んだときに助けてもらえる環境は自分自身で作ることができる。仲間や応援してくれる人を増やし、中学校生活を楽しく過ごしてほしい。何事も1人で乗り越えようとせず、仲間や家族に頼ったり相談しながら一緒に乗り越えることも必要だ。これからも困難なことがあってもすぐに諦めず、粘り強く頑張してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：上田 藍 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年1月29日(月)
- **ク ラ ス**：2年B組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・北京2008年大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会にトライアスロン競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間はベストを尽くし、チームワーク良くフェアプレーを心掛けてほしい。準備運動は、体育館を2周走りストレッチをした後、ドリブル走と縄跳び走の2種目を片道ずつ走りリレーする。使用するバスケットボールはマーカーの上にきちんと置く等、トライアスロン競技のトランジション(次の種目に移る準備)をイメージする。

○主運動等



・主運動は「トライアスロンリレー」を実施(全4回)。トライアスロン競技をイメージし、1人3つの種目を走り班のタイムと着順を競う。準備運動で実施したドリブル走と縄跳び走に加え、3つ目の種目は皆で意見を出し合い多数決でスキップに決定。1つ目と3つ目のドリブル走とスキップの順番は交互に変わるが、2つ目の種目は毎回縄跳び走になる。トランジションを意識し、バスケットボールをきちんとマーカーの上に置くことや縄跳びの渡し方等、タイムを縮めるために工夫する。



・運動の時間を振り返り、リレーの後半はミスも増えてしまったが、それはベストを尽くそうと必死に取り組んだ結果だ。ミスをする焦ってしまうが、応援してくれる仲間の声掛けやアドバイスで落ち着くことができる。作戦タイムではタイムを縮めるために積極的な話し合いができていた。それはオリンピックバリューにつながる。座学の時間は、運動の時間に感じたオリンピックバリューを皆自身の生活の中に生かせるように考える時間にしようと伝え、授業終了。

- オリンピック：上田 藍先生(トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2024年1月29日(月)
- ク ラ ス：2年B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



・映像を見ながら競技説明と自己紹介。トライアスロン競技を始める前は、水泳競技や陸上競技が大好きで続けていたが、大会等で結果を残すことはできなかった。トライアスロン競技大会で初めて勝つことができた日のことは鮮明に覚えている。自身にとってやりたいことや楽しいことはトライアスロン競技だが、皆にとって楽しいと思うことを見つけ全力で取り組んでほしい。オリンピックバリューは皆の身近にある。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に皆が感じたオリンピックバリューを班でまとめてみよう。

発表：エクセレンス：「1位を獲得するために全力を尽くす」「反省を生かす」「楽しく取り組む」「ベストを尽くしてタイムを縮めた」等
フレンドシップ：「次の種目の声掛けをした」「仲間と共に頑張った」「皆で話し合ったことを協力できた」「応援した」等
リスペクト：「気持ちよく勝つためにルールを確認した」「相手にも拍手ができた」「ルールを守るために努力した」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでは短時間でオリンピックバリューを理解し考えをまとめることができ素晴らしい。オリンピックバリューは皆の身近にあることを知ってほしい。そして日常生活の中で意識してもらえたら嬉しい。これからもやりたいことや上達したいことを見つけ、その目標に向かって楽しみながら諦めずに努力を続けてほしい。そしてまずは残りの中学校生活を楽しんでほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：松原 梨恵 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月30日(火)
- **ク ラ ス**：2年C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、リオデジャネイロ2016、東京2020大会に新体操競技で出場したと自己紹介。リボンとボール演技を披露。新体操競技はリボン、ボールの他、フープ、クラブ等の手具を使い演技し美しさを競う。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は特にフレンドシップを大切にほしい。準備運動は前後左右の合図に合わせて跳ぶジャンプ運動や2人組でストレッチを行う。その後、番号の合図通りに手足の部分に触ったり全身を動かす運動を実施。

○主運動等



・主運動は「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームに分かれ、新聞紙の上に乗せたバレーボールを運びリレーを行う。大きく広げた1枚の新聞紙を2人で持ち、乗せたボールには触らずに次のペアにボールを渡す。3チームのタイムを競う。仲間と協力しながら取り組んでほしいと伝え、途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるための工夫を各班で考える。作戦を尋ねると、落ち着いて走った、ペアの身長を揃えた、新聞に折り目をつけた等の意見が挙がる。



・運動の時間を振り返り、一生懸命に作戦を考えた結果、全てのチームがタイムを縮めることができた。また自分のチームだけではなく、他のチームも応援する様子はフレンドシップに当てはまる。オリンピックバリューはオリンピックだけにつながるわけではなく、皆の学校生活や日常生活にもつながる。座学の時間は、これからの皆にとってオリンピックバリューをどう生かせるかを一緒に考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：松原 梨恵 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月30日(火)
- **ク ラ ス**：2年C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、映像を見ながら競技について説明。また、幼少期からの写真を見ながら引退までの経験を話す。リオデジャネイロ大会後に引退を考えたが、金メダルを獲得の目標を叶えるためにあと4年間頑張ろうと決めた。東京大会の直前に怪我をし補欠になった時は夢を諦めかけたが、今自分にできることを考え行動するしかないという強い気持ちを持ち続けたことで東京2020大会に出場することができた。苦しい時にもライバルでありチームメイトでもある仲間の存在はとても大きく心から感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活や学校生活の中にどんなオリンピックバリューがあり、それを今後どう生かせるか考えよう。
 発表：エクセレンス：「部活でベストを尽くす」「テストで自己ベストの点数を取る」「諦めずに挑戦」「何事も無理だと思わない」等
 フレンドシップ：「学校行事に協力する」「部活動で思いやりをもってプレーをする」「応援をする」「励まし合う」等
 リスペクト：「挨拶をする」「クラスの皆の意見を尊重する」「校則を守る」「上手な人の真似をする」「先生や先輩を尊敬」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでたくさん意見が出たことは素晴らしい。また発表している人をきちんと見て真剣に聞く姿はフレンドシップでありリスペクトでもある。運動の時間も友達同士声を掛けながら取り組むことができた。皆は自然にオリンピックバリューを実践している。これからの生活の中でもオリンピックバリューをどんどん生かしてほしい。そして様々なことに挑戦して、自分の好きなことを見つけてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：松原 梨恵 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月30日(火)
- **ク ラ ス**：2年D組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



・2012年のロンドン、2016年のリオデジャネイロ、2021年に開催された東京大会に新体操競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間はオリンピックバリューをどう生かして行動できるかを考えてほしい。準備運動は前後左右の合図に合わせて跳ぶジャンプ運動や、番号の合図通り手足の部分に触ったり全身を動かす運動を実施。その後2人組になり、ストレッチや背中合わせタッチ、長座姿勢の柔軟、片足立ち、バランス等を行う。

○主運動等



・主運動は「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームに分かれ、新聞紙の上に乗せたパレーボールを運びリレーを実施。大きく広げた1枚の新聞紙を2人で持ち、乗せたボールには触らずに次のペアにボールを渡す。3チームのタイムを競う。仲間と協力しながら取り組んでほしいと伝え、途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるための工夫を各班で考える。作戦を尋ねると、足の速いペアを最初と最後にした、渡す時は一度止まって落ち着いて渡した等、意見が挙がる。



・運動の時間を振り返り、各チーム共にタイムが縮まったことは素晴らしい。それ以上に皆が自然に仲間を応援する様子や、作戦タイムで仲間の意見を良く聞き、最後のチームがゴールするまで応援していたことは、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピックバリューを日常生活やこれからの皆の人生にどう生かせるかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：松原 梨恵 先生 (体操／新体操)
【出場オリンピック／ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2024年1月30日(火)
- **ク ラ ス**：2年D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、映像を見ながら新体操競技について説明。団体種目は5人の動きが揃うことが重要で、声を出すと減点になる。そのためお互いの位置を感じながら息を合わせる練習を1日10時間行った。チームメイトと共同生活を送りながら、相手をよく理解することや、ルールを守ることを身に付けた。怪我や挫折があっても、金メダルを獲るという目標があったから諦めずに何度も挑戦することができた。また仲間がいたことで辛いことや苦しいことから逃げずに最後まで頑張ることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活や日常生活でオリンピックバリューをどう活かせるか考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「自分のやりたいことに真剣に取り組む」「何事もベストを尽くす」「1人でできないことは皆でやる」等
 フレンドシップ：「励まし合う」「困っている人を助ける」「部活でくじけそうな時や折れそうな時はお互いを励ます」等
 リスペクト：「周りの人に関心を持つ」「多くの人と関わるためルールを守る」「先生や先輩に敬語を使う」「共に強くなる」等



・座学の時間を振り返り、発表している班を皆がしっかり見て聞く様子はオリンピックバリューに結びつく。ほんの小さな行動かもしれないが素晴らしいと感じる。これからの生活の中で、何か1つでも諦めずに一生懸命頑張ることで、他にも良い結果が生まれる。誰もが1人では生きて行くことはできないので、仲間を思いやり助け合って生きることが大切だ。好きなことや得意なことを見つけ、色々なことにチャレンジしてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



・2年D組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



■修了証贈呈

