



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：小南拓人先生（陸上競技 やり投げ）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2023年12月12日(火)

■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



・東京2020大会に、陸上競技／やり投げで出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、フレンドシップは友情、リスペクトは敬意、尊重と説明。運動と座学の時間を通して、今できることを全力で取り組むことをテーマに、苦手なことを克服するために、どのようにすれば上手くいくのか等を考えてほしい。準備運動は、バスケットボールコート一面を使用し、各班から代表1人を選び、計5人の鬼にタッチされずに最後まで逃げ切った人数を競う鬼ごっこを実施(全3回)。

○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)。班毎に分かれ、2人1組で広げた新聞紙の上にパレーボール(2回目はソフトボール、3回目はバスケットボール)を載せて運び、折り返し地点のコーンを回り、次のペアに手を使わずにボールを渡し、如何に早くゴールできるかを競う。新聞紙をしっかり広げた状態でボールを運び、破れないように注意するように伝え、ボールの大きさが変わることで、どのようにすれば上手く運ぶことができるか等、班毎に話し合う。



・運動の時間を振り返り、タイムを縮めるために、班の仲間と協力しながら意見を出し合い作戦を考えることができた。得意な人が不得意な人をカバーする等、チームワークがしっかりとできていた。また最後まで諦めずに取り組んでいる姿を見ることができた。これはオリンピックバリューの全てに当てはまっており、授業の冒頭に伝えた、今できることを全力で取り組むことをしっかりと守っていた証である。

■ **オリンピック**：小南 拓人 先生（陸上競技 やり投げ）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2023年12月12日(火)

■ **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



・自己ベストを記録した大会の競技映像を見ながら、陸上競技／やり投げで東京2020大会に出場したと自己紹介。小学生から野球に取り組んでいたため、肩が強く、速い球を投げられたことから、高校1年生の時に陸上競技部の先生に勧められ、やり投げに本格的に取り組みはじめた。練習から試合と同じようにベストを尽くして諦めずに努力を続けた結果、インターハイやインカレで優勝することができ、オリンピックへ続く道へと進むことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の夢や目標に向かうために、何を頑張り、何が必要なのか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「予習、復習を毎日する」「同じ目標を持っている人と頑張る」「興味のある歴史を重点的に勉強する」等

フレンドシップ：「お互いを高め合う」「分からないことはお互いに教え合う」「チームワーク」等

リスペクト：「目標にする人を見つける」「友達の失敗を責めずに良い方向に導く」「人の良いところを真似する」等



・座学の時間を振り返り、皆が発表してくれた内容について、できることから実践して積み重ねていってほしい。夢や目標に向かって、何をすべきかを考え、今、自分ができていることを一生懸命に頑張ることが大切である。上手いかない場合は別のやり方を考えて、上手いと思ったら次のステップへと進んでほしい。これからの人生、勉強やスポーツの他、様々なことに挑戦し続けて、最後まで諦めずに努力してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2023年12月14日(木)

■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



・スケルトン競技で平昌2018冬季大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、フレンドシップは友情、リスペクトは敬意、尊重と説明。運動と座学の2時間を通して、楽しく、元気よく、オリンピックバリューを少しでも感じ、これからの学校生活に活かしてほしい。準備運動は「じゃんけん勝ち抜け」を実施。じゃんけんに勝った人は次のポイントへ進み、制限時間内に何人最後のポイントに進めるかを競う。

○主運動等



・主運動は「そりりレー」を実施(全3回)。2班1チームの計3チームに分かれ、2人1組となり、1人がマットの上に体育座りの状態で両手でロープを握る。もう1人はロープを腰に掛け、引っ張りながら走る。折り返し地点のコーンを回り、2人の役割を入れ替えてスタート地点まで戻り、全員が走り終わるまでのタイムを競う。急にスタートすると座っている人が怪我をする可能性があるため、相手のことを思いやる気持ちを忘れないでほしい。練習と作戦タイムを設け、各チーム走順等を工夫し実施。



・運動の時間を振り返り、タイムを縮めるために皆で作戦を立てたことはエクセレンス、相手のことを思いやって声掛けや応援したことはフレンドシップ、順位に関係なく拍手を送り合ったことはリスペクトに当てはまる。最初はオリンピックバリューを難しい言葉だと感じたかもしれないが、運動の時間を通して、身近に存在していることがわかったと思う。座学の時間では、3つの価値について詳しく話していくので、どのバリューに当てはまるのかを考えながら聞いてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2023年12月14日(木)

■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



・スケルトン競技について、平昌2018冬季大会の競技映像を見ながらハンドルやブレーキのないそりにうつ伏せで乗り、全長1,500m程のコースを最速145km程で滑走すると説明。近代オリンピックの創始者ピエール・ド・クーベルタンが提唱したオリンピックバリューについて、それぞれ異なる意味に感じるかもしれないが、3つが繋がってバランスよく揃っていることが大切である。意識して相手のことを思って行動することで、自分を思って行動してくれる人が増えていく。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動で目標を達成するためには何が必要か、どのようなことを意識すればよいかを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「目標に向かって努力する」「成功経験を増やす」「自分のやり方を掴む」「何事にも積極的に取り組む」等

フレンドシップ：「チームの目標と熱量を共有し合う」「日頃から仲良くする」「応援し合う」等

リスペクト：「支えてくれる人に感謝する」「受けとる人の気持ちを考える」「相手への感謝と相手を恨まない」等



・今すぐ何かを変えることは難しいかもしれないが、日々の積み重ねにより、自分が想像できない未来に辿り着くこともできる。オリンピックの経験をオリンピックバリューに当てはめて話したが、グループワークで皆が発表してくれたように、日常生活にも通じる箇所が多くある。日常生活で3つが揃っている人は信頼され、自分自身を応援してくれる人が増え、夢を叶える環境を自然と作ることができるので、今日感じたことを少しでも意識して行動してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2023年12月14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



・平昌2018冬季大会のスケルトン競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「前より1歩成長すること」、フレンドシップ：「友情」「仲間を思いやる気持ち」、リスペクト：「敬意/尊重」「仲間、対戦相手を尊敬する」と説明し、この3つの価値を意識しながら運動に取り組んでほしいと伝える。準備運動は「じゃんけん勝ち抜け」を実施。制限時間内できるだけ多くの生徒がゴールに到達できるように皆で作戦を考えた。

○主運動等



・主運動は「そりリレー」を実施(全3回)。2班1チームの計3チームに分かれ、2人1組となり、1人がマットの上に体育座りの状態で両手でロープを握る。もう1人はロープを腰に掛け、引っ張りながら走る。折り返し地点のコーンを回り、2人の役割を入れ替えてスタート地点まで戻り、全員が走り終わるまでのタイムを競う。各回前に練習と作戦タイムを設け、ペアに体格差があると、片道は早いのが逆は遅くなってしまふ可能性がある等のアドバイスを送る。走り出す際に後ろの人が転ばないように相手を思いやり、自分たちのベストタイムを更新できるように頑張ろうと伝える。



・そりリレーでは、皆が少しでも早いタイムを目指していたこと、仲間を思いやっていたこと、応援の声掛けをしていたこと、順位に関係なく皆で結果を称え合うことができていたことは、全てオリンピックバリューに当てはまる。オリンピックバリューはオリンピックに出場した人達だけのものではなく、実は身近に存在していることを感じたと思う。座学の時間は、オリンピックバリューをこれからの学校生活にどう活かしていけ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**：宮嶋 克幸 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2023年12月14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



・競技映像を見ながら、スケルトン競技はそりにうつ伏せで乗り、頭側から滑走し、ゴールまでのタイムを競う。体にかかる負荷を考慮し、練習では1日3本程しかコースを滑走できない。個人競技ではあるが、ライバルでもあるチームメイトとコースの情報を共有し、チームとしてより良い滑走ができるように作戦を考え合った。1人では気付くことができなかった問題点を教えてもらい、より高いレベルを目指すことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や勉強、学校生活の中で目標を達成するために、どのようなことを意識すればいいかを考えて書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「練習を真剣に取り組む」「やると決めたことを最後までやりきる」「限界を作らない」等

フレンドシップ：「目標を共有する」「課題を見つけたアドバイスを送る」「助け合える雰囲気を作る」等

リスペクト：「仲間や先生の意見を受け止める」「相手を褒める」「アドバイスをしてくれた人へ感謝する」等



・オリンピックと聞いてスポーツだけをイメージしていたかもしれないが、オリンピックバリューは日常生活にも繋がる大切な言葉であり、皆が発表した内容は、すぐに意識し実行することができる。上を目指すこと、仲間と一緒に協力すること、協力してくれた人や支えてくれた人に感謝の気持ちを持つことや、ルールを守ることを意識して、これからの学校生活を送ってほしい。オリンピックバリューを意識して生活していく中で、今日の話を少しでも思い出してくれると嬉しいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：大澤 ちほ 先生 (アイスホッケー)
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会、平昌2018冬季大会、北京2022冬季大会】
- **期 日**：2023年12月12日(火)
- **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



・ソチ2014、平昌2018、北京2022の冬季3大会にアイス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について、エクセレンス：「卓越」「ベストを尽くして頑張る」、フレンドシップ：「友情」「お互いを理解する」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明。運動の時間は、仲間と協力することの大切さを学んでほしいと話し、準備体操に移る。準備運動として、2人1組となり大澤先生の号令に反応する速さを競う「マーカー取りゲーム」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)。班毎に2人1組で新聞紙の端を持ち、その上にボールを載せ、折り返し地点のコーンを回って戻る。載せるボールはバレーボール、バスケットボール、ソフトボール、卓球ボールの4種類から選び、3往復する速さを競う。ボールを受け渡す時は手を使わずに渡し、ボールを落とした場合は拾って再スタートする。より速いタイムを出すためには、どのようにすればよいかを考える作戦タイムを設ける。



・運動の時間を振り返り、タイムを縮めるために班で相談し、お互いの意見を尊重して考えた作戦を一生懸命に取り組んだことは、全てオリンピックバリューに当てはまる。スマイルジャパン(アイスホッケー女子日本代表チーム)でも、皆が運動の時間に体験したように監督に指示されて動くのではなく、選手が自ら考え、沢山話し合い相談して、チーム作りをしてきた。座学の時間は、オリンピックバリューについて、さらに詳しく話すので一緒に学ぶ時間にしようと話し、授業終了。

- **オリンピック**：大澤ちほ先生(アイスホッケー)
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会、平昌2018冬季大会、北京2022冬季大会】
- **期日**：2023年12月12日(火)
- **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



・スケート競技やアイスホッケー競技が盛んな地域で育ち、小学生の時からアイスホッケー競技を始め、6年生の時に全国大会で優勝したことがきっかけでオリンピック出場に憧れを抱いた。高校2年生の時に日本代表に選出され、バンクーバー2010冬季大会の予選に出場したが負けてしまい、オリンピックへの出場は叶わなかった。その悔しさをバネに日本代表チーム一丸となって努力を重ね、ソチ2014、平昌2018、北京2022の冬季3大会にキャプテンとして出場することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューを学校生活に当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「持久走で諦めずに最後まで走り抜く」「テスト勉強を一生懸命頑張る」「テストでベストを尽くす」等
 フレンドシップ：「学校行事でチームワークを意識する」「部活動でお互いを理解し友情を深める」「勉強を教え合う」等
 リスペクト：「勝っても負けても相手を敬う」「学校行事をフェアプレーで行い尊重し合う」「不正行為をしない」等



・座学の授業を振り返り、発表してくれた内容は全てオリンピックバリューに当てはまり、これからの学校行事や日常生活でも活用できる場面が沢山あるので、オリンピックバリューを意識して生活してほしい。自身はチームのキャプテンとしてメンバーの個性を尊重し、個性を活かすチーム作りを大切にしてきたので、仲間と協力することの大切さを特に伝えたい。これからクラスでもお互いの個性を尊重し、学校行事等でオリンピックバリューを活用し、協力しながら頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：大澤ちほ先生(アイスホッケー)
【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会、平昌2018冬季大会、北京2022冬季大会】
- **期日**：2023年12月12日(火)
- **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



・冬季オリンピック3大会に出場したと自己紹介した後、アイスホッケー競技で使用するバックとスティックを披露。アイスホッケー競技は氷上のリンクで、キーパー1人と5人のプレイヤーがスティックでゴム製の非常に硬いパックをパスでつないでゴールを目指す競技である。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は仲間と協力することの大切さを学んでほしい。準備体操は代表チームで行っていたダイナミックストレッチ等を実施した。

○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)。每班に2人1組で新聞紙の端を持ち、その上にボールを載せ、折り返し地点のコーンを回って戻る。載せるボールは、バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、卓球ボールの4種類から選び、3往復する速さを競う。ボールを受け渡す時は手を使わずに渡し、ボールを落とした場合は拾って再スタートする。新聞紙はしっかり広げること、ボールを包んで運ばないこと等を伝え、より速いタイム出すために各班工夫して実施した。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムの中でどうしたらより速くゴールできるかを自ら考え、班で相談し協力し合ったことは、全てオリンピックバリューに当てはまる。オリンピックバリューはオリンピックだけのものではなく、運動の時間に体験してもらったように、皆の学校生活や日常生活で活用できるものである。座学の時間は、オリンピックバリューをより詳しく理解できるように話をするので、一緒に学ぶ時間にしようと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：大澤ちほ先生(アイスホッケー)
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会、平昌2018冬季大会、北京2022冬季大会】
- **期 日**：2023年12月12日(火)
- **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



・ソチ2014冬季大会では、予選の試合で第2ピリオドまで0-3で負けていたが、誰も諦めずに最後まで集中して戦い抜き4-3で逆転勝利を収めたことにエクセレンスを感じた。平昌2018冬季大会では、合同チームで参加した国に対し、スポーツを通して国境を超えて協力する姿勢にフレンドシップを感じた。北京2022冬季大会では、最後の試合で負けてしまったが、勝利チームであるフィンランドの選手が周囲に集まり健闘を称えてくれたことに敬意と感謝、リスペクトを感じた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動、勉強、学校行事等で、どんなオリンピックバリューがあったか、思い出して書き出してみよう。
発表：エクセレンス：「最後まで諦めずに走る」「それぞれがベストを尽くす」「順位を上げるために諦めずに頑張る」等
フレンドシップ：「失敗しても励まし合う」「お互いに応援する」「意見を出し合う」「チームワークを意識する」等
リスペクト：「お互いの意見を尊重する」「部活動でフェアプレーをする」「チームで揉めないためにルールを作り守る」等



・座学の時間を振り返り、拍手をしたり、お互いに励まし合っている姿が自然に出てくる素晴らしいクラスである。これからも仲間や人のつながりを大切にしてお過ごししてほしい。運動と座学の2時間で仲間を大切にする事の重要性を感じることができたと思う。来年はパリ2024大会が開催されるので、仲間と協力する姿を見て様々なことを感じてほしい。これからの学校生活や日常生活でオリンピックバリューを活用し、個性を尊重し活かし合って未来に向かって進んでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年12月13日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



•水泳/シンクロナイズドスイミング競技でロンドン2012大会とリオデジャネイロ2016大会の2大会に出場したと自己紹介。今日はオリンピックバリューが身近にあることを理解するため、運動の時間は、エクセレンスはベストを尽くす、フレンドシップはチームのことを考える、リスペクトはルールを守ることの3つを意識して取り組んでほしい。準備運動で行った体を使った後出しじゃんけんでは、掛け声に同調することを意識しながら体を動かしてほしいと話す。

○主運動等



•主運動は「風船リフティング」を実施(全3回)。班毎に分かれ、ハチマキを1人1本持って輪を作り、手は使わずに頭や足だけで風船をリフティングし、2分間で何回できるかに挑戦。風船の大きさを選び、途中で風船が床に落ちて回数は続けて数えるが同じ人が連続して触れた場合は数えないことをルールとした。授業の目的である全力でベストを尽くす、チームワークを大事にする、手を使わずにルールを守ることを伝える。



•運動の時間を振り返り、全ての班が1回目よりも記録を伸ばすことができた。話し合いで様々な作戦が挙がったと思うが、1人1個出すと5個、クラスでは30個と多くの意見を出すことができる。意見を伝えることは勇気がいるかもしれないが、意見を聞き入れ、行動に移していくことで必ず目標の達成につながる。座学の時間は、オリンピックバリューについて、競技生活やオリンピック出場で感じた経験を踏まえながら、皆の生活に照らし合わせて一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年12月13日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・自己紹介後、オリンピックバリューは人々が人生をより良く生きる上で大切な価値である。シンクロナイズドスイミング競技は団体競技のため、チームワークがとても大切である。1日約14時間の練習はとても辛かったが、同じ環境で頑張る仲間がいたからこそ乗り越えることができた。学校生活でも別の競技で頑張る同年代の友人がいたから自身も頑張ろうと思えた。努力する人の周りには努力する仲間がで、良い刺激や影響をもらえる。

○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、できたこと、感じたこと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：「自分ができることを行った」「目標を高めて全力で頑張れた」「諦めずにつなげた」等
 フレンドシップ：「仲間との連携」「声を掛け合った」「皆が作戦を守ると信じてつないだ」等
 リスペクト：「ルールを守れた」「他のチームの良いところを見本にした」「風船を取ってくれた人に感謝」等



・座学の時間を振り返り、皆に伝えたい3つのことの1つ目は、夢や目標を明確に持つこと。まだ持っていない人は今日の授業が考えるきっかけになれば嬉しい。2つ目は、周囲や仲間、家族、環境等への感謝の気持ちを忘れないでほしい。3つ目は、1mmの努力を毎日続けてほしい。3つを大事にすることで皆がこれから持つ夢や目標に近付くことができる。皆の夢や目標が叶うように応援しているので、これからも色々なことに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳／シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年12月13日(水) ※現：水泳／アーティスティックスイミング
- **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



•水泳／シンクロナイズドスイミング競技でオリンピック2大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、フレンドシップは友情、リスペクトは敬意、尊重と説明。運動の時間はチームのことを考えながらフェアプレーを意識し、ベストを尽くして取り組んでほしい。準備運動は音楽に合わせて柔軟等を行った後、体を使った後出しじゃんけんを実施。

○主運動 等



•主運動は「風船リフティング」を実施(全3回)。班毎に分かれ、ハチマキを1人1本持って輪を作り、手は使わずに頭や足だけで風船をリフティングし、2分間で何回できるかに挑戦。風船の大きさを選び、途中で風船が床に落ちてても回数は続けて数えるが同じ人が連続して触れた場合は数えないことをルールとした。各回実施前に作戦タイムを設け、班毎に前回の記録を超えるため、声を掛け合う、風船を落とさない、相手が取りやすいところを狙う等の作戦を立てた。



•運動の時間の目的だった仲間を大事にし前向きにフェアプレーで取り組むことは、皆がしっかり意識して取り組んだ結果、全ての班が1回目の記録を超えることができた。目標を設定し、その目標を達成するためには、どのようにすればよいかを互いに意見を出し合っって試行錯誤することで、達成できることを体感してもらえた。座学の時間は、自身の競技生活を通して感じた経験等を紹介するので、皆が自分の夢や目標について考える時間にしてほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年12月13日(水) ※現：水泳/アーティスティックスイミング
- **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



・ロンドン2012大会ではメダルを獲得することができなかったため、次の大会では必ずメダルを獲得するという目標を立てて臨んだ。その結果、リオデジャネイロ2016大会では銅メダルを獲得することができた。恩師から「1mmの努力」という言葉を貰い、昨日よりも今日できることを増やす努力を続けた。仲間と共に厳しい練習を乗り越えて獲得したメダルだったため、重さは500g程だが実際の重さよりはるかに重く感じた。

○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、できたこと、感じたこと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：「目標の回数を決めた」「前回を超えるために全力で取り組んだ」「1回を大切に」等
フレンドシップ：「仲間を応援した」「チーム内で話し合い改善点を見つけた」「名前を呼びコンタクトを取り合う」等
リスペクト：「ルールを破らず全員で楽しく行う」「ルールを守った」「仲間、先生に感謝」等



・座学の時間を振り返り、夢や目標を持っている人はそれを達成するための方法をより明確に考え、まだ持っていない人は今日の時間をきっかけに考えてもらえたら嬉しい。夢や目標を叶えるためには1人で叶えることは難しく、周りの支えが必要だ。感謝の気持ちを大事にして周りに感謝を伝えてほしい。1mmの努力を毎日続け、夢の実現に向けて頑張してほしい。運動と座学の2時間を通して、皆の笑顔や一生懸命さに自身も心が温くなり、良い時間を共有できたことに感謝したいと話し、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

