



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

石川県 かほく市立宇ノ気中学校



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**：馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2023年10月5日(木)

■ **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



・北京2008大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、全力で取り組む、協力する、ルールを守る、そして全力で楽しんでほしいと話す。準備運動の前にトスバッティングを披露し、希望する生徒が守備に着きボールを捕る。その後、4箇所にポイントを設け、2人でじゃんけんをし勝ったら次のポイントに進み、制限時間40秒の間に何人が最後まで進めるかを競う、じゃんけん勝ち抜けを実施。2回目はじゃんけんに負けたら次のポイントに進むルールに変更し実施。

○主運動等



・ソフトボールを1球ずつ持ち広がる。頭上にできるだけ高く投げてキャッチ、頭上に投げる間に1回転したり、手を複数回叩く等に挑戦する。主運動は「ボールパスリレー」を実施(全4回)。2つの班を合わせ3チームで対戦する。2人でソフトボールをパスしながら走り折り返しのコーンをタッチして戻る。3回目以降はサイドステップで走りボールを投げずに転がすルールに変更。タイムで順位を決め、更に1位が3点、2位が2点、3位が1点の得点を付け、4回の合計得点を競う。途中作戦タイムを設け話し合う。



・運動の時間を振り返り、結果よりも一生懸命頑張ることができたか、チームで話し合い工夫できたか、ルールを守れたか等がとても重要だ。各チーム共にタイムが縮まったことは作戦を工夫した結果だ。初めてのことや、得意ではないこと、好きではないことでも一生懸命取り組むことで、自分は何が楽しいかを感じ、自分自身を知ることができる。どんなことでも全力で取り組み、挑戦してほしい。座学の時間は、オリンピックバリューについて更に深く考える時間にしよう話し、授業終了。

■ **オリンピック**：馬淵 智子 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2023年10月5日(木)

■ **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



・映像を見ながら自己紹介。アテネ2004大会の落選はあまりにもショックで引退を考えた。しかしその落選を自分以上に周りの人達が悔しがってくれた。たくさんの方が支えてくれていて改めて思い、諦めずにもう一度オリンピック出場に挑戦しようと決意した。それまで以上に練習を重ね、苦しい練習にも諦めずに頑張った結果、夢を叶えることができた。エクセレンスは今の自分を越えること、フレンドシップは助け合って協力すること、リスペクトは相手に敬意を払うことだと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：普段の生活の中で、オリンピックバリューに当てはまるものを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「大会で結果を出せるように練習する」「前回のテストより高い点数を取る」「苦手な事にも挑戦する」等  
 フレンドシップ：「練習中に声を掛け合う」「勉強を教え合う」「行事等協力して意見を出し合う」「練習の準備を皆でする」等  
 リスペクト：「大会等で外部の人へも挨拶する」「勝敗にかかわらず対戦した相手を尊重する」「相手の意見を否定しない」等



・座学の時間を振り返り、お互いの意見や発表を聞くと、自分自身が気付かなかったことや新たな発見があり、多くの考えを学ぶことができる。オリンピックバリューはオリンピック選手だけではなく皆にとっても同じであり大切なことだ。普段からオリンピックバリューを意識して行動することで、より楽しい生活や、より自分を成長させることに繋がる。今日学んだことを頭の片隅に置き、これからの学校生活に活かして頑張してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)  
【出場オリンピック/長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- **期 日**： 2023年10月5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



•スケートのショートトラック種目で長野、ソルトレークシティー、トリノ冬季大会に出場したと自己紹介。スケート競技にはショートトラックの他に、スピードスケート、フィギュアスケート、ホッケー種目がある。ショートトラックは、1周111.12mの小さなコースを4～5人で走りタイムではなく順位を競う。駆け引きとカーブの遠心力に耐える体幹が必要だと話し、実際に滑る姿勢を見せる。各自1枚雑巾を持ち、左手を軸に足を延ばし、体を傾けた状態のまま円を描くように回る動きを体験する。

○主運動等



•主運動は「ショートトラックリレー」を実施(全3回)。マーカーを均等に並べ、ショートトラックに見立てたコースを作る。マーカーに触れないようにコースの外側を雑巾がけをするように回る。必ず1人1周以上回り、班で合計10周回る。10周回り終えた班は、ゴールのアピールをし着順を競う。時計回りに場所をローテーションし、途中作戦タイムを設ける。マーカーに触れてしまった場合はペナルティとして、結果発表後、その場で10秒足踏みを実施。



•運動の時間を振り返り、元気に全力で取り組んだことはエクセレンス、チームで話し合い仲間を応援したことはフレンドシップ、マーカーに触れたことを正直に伝えルールを守ったことはリスペクトであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。順位は付いたが結果だけが重要ではなく、班で話し合い一生懸命取り組んだことが素晴らしい。座学の時間は、オリンピックバリューの大切なポイントをより詳しく話し、皆で考える時間にしたいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)  
【出場オリンピック/長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- **期日**： 2023年10月5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



・スライドと競技映像を見ながら自己紹介。姉の影響で3歳からスケートを始め、姉に勝つことが最初の目標であったが、小学校5年生の時に日本一になる目標を立てた。目標を達成するために毎朝1時間走り、学校では積極的にゴミ拾いや元気に挨拶することを心掛けた。中学生の時に海外遠征に行く機会が多くなり学校に行けない期間があった。その時クラスの仲間が授業をまとめたノートを作って渡してくれた。そのお陰で勉強に付いていくことができ仲間に感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールに向けてどんな行動をとったら良いか、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：「大きな声で歌う」「練習からベストを尽くす」「自分の限界を突破する」「諦めないでやり遂げる」等  
 フレンドシップ：「音程を合わせる」「お互いの声を聞き合う」「アドバイスし合う」「団結」「仲間を思いやる」等  
 リスペクト：「先生に感謝」「先生の話をよく聞く」「ピアノ伴奏者を褒める」「アドバイスをよく聞く」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間の皆の行動や、合唱コンクールに向けての皆の考え方は、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特別なものではなく、皆の日常生活の中にありとても大切な要素だ。結果だけに目を向けず、目標に向かって自ら考え努力する過程がより大事だ。今後も自分の気持ちを大切にほしい。夢や目標を待ち自主性を持って取り組み、楽しみながら生活してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)  
【出場オリンピック/長野1998、ソルトレークシティ-2002、トリノ2006冬季大会】
- **期日**： 2023年10月5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



・長野、ソルトレークシティ、トリノ冬季大会の3大会にスケート競技のショートトラック種目に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意識して取り組んでほしい。準備運動は、動きの中で反動をつけて行うダイナミックストレッチを実施。腕や足を大きく動かすことを意識しながら行う。その後、各自1枚雑巾を持ち、左手を軸に足を延ばし、体を傾けた状態のまま円を描くように回るショートトラック種目の動きを体験する。

○主運動等



・主運動は「ショートトラックリレー」を実施(全3回)。マーカーを均等に並べ、ショートトラックに見立てたコースを作る。マーカーに触れないようにコースの外側を雑巾がけをするように回る。必ず1人1周以上回り、班で合計10周回る。10周回り終えた班はゴールのアピールを着色順を競う。途中作戦タイムを設けると、雑巾の向きを円に合わせて斜めにした、雑巾を重ねた等の作戦を発表。マーカーに触れてしまった場合はペナルティとして、結果発表後、その場で10秒足踏みを実施。



・運動の時間を振り返り、ショートトラックリレーで毎回順位が変わったことは、各班が協力して話し合い考えた作戦を一生懸命に実践した結果だ。またマーカーに触れてしまった班が正直に伝えたことはルールを守ることであり、全てがオリンピックバリューに当てはまる。各班共に仲間を応援する掛け声が聞こえてきてチームワークの良いクラスだと感じた。座学の時間はオリンピックバリューについて更に詳しく話し、皆で考える時間にしようと伝え、授業終了。

- **オリンピック**： 勅使川原 郁恵 先生 (スケート/ショートトラック)  
【出場オリンピック/長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- **期 日**： 2023年10月5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



・スライドを使用し自己紹介。自身が使用していたスケートシューズのブレード(刃)を披露。ショートトラックシューズのブレードはフィギュアスケートシューズより長く薄い。触れると怪我をするほど刃が鋭い。オリンピックシンボルの5つの輪は、5大陸を表し、世界の団結を意味する。背景の白色を合わせた6色で世界中の国旗を描くことができる。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、運動の時間に皆が感じたように、皆にも共通している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：合唱コンクールに向けてどんな行動をとったら良いか、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：「全員が全力で歌う」「自主練習をする」「音程を覚える」「たくさん練習する」「大きな声で歌う」等  
 フレンドシップ：「お互いを思いやる」「アドバイスをし合う」「皆と音程を合わせる」「練習に誘う」等  
 リスペクト：「パートリーダーの話をよく聞く」「ピアノ伴奏者と指揮者に感謝」「他のクラスの歌もしっかり聞く」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、皆の日常の身近なところがありとても大切なものである。結果よりも大切なのは、目標を達成するまでの過程である。合唱コンクールであれば、本番までどう行動するか、悔いを残さないためにはどのように頑張るか、皆と一緒に音程だけではなく、どうすれば心も合わせることができるか等を考え練習し準備することが大切だ。今の気持ちを忘れずに、本番は楽しく臨んでほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

