



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 川越市立城南中学校



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等は、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6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： 中学校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： 2024年4月～2025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**：久保倉 里美 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月4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



北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016の3大会に陸上競技の400mハードル種目で出場したと自己紹介。オリンピックバリューはオリンピック選手だけの特別なものではなく、皆の日常生活の中にもあることを運動の時間に感じてほしい。ストレッチを行った後、2人組で体を使ったじゃんけんを実施。じゃんけんに点数を付け、お互いが出した点数を足し算や引き算をし、早く答えられた方が勝ちとする。その後、体の敏捷性や瞬発力を鍛えるラダートレーニングに挑戦する。

○主運動 等



主運動は班対抗リレーを実施(全2回)。スタートから折り返し地点のコーンを回って戻り、班毎のタイムを競う。実施の前に、速く走るためには弾むように地面を蹴ることが大切だと説明。地面を蹴る際は母指球を使い地面との接地時間を短くし、着地の際は膝を伸ばす。また、高く弾むためには腕を大きく振ると良い。練習後、1回目は誕生日順で走る。2回目は走順を各班で決め、タイムを縮める工夫を話し合った後実施。



運動の時間に説明した速く走るポイントは、全てのスポーツの基礎であり、様々な競技に応用できる。そのポイントを意識しながら全力で走り、スタートや引継ぎ、コーンの周り方等ルールを守ることができた。また、班の仲間と協力しどうすればタイムを縮められるかを考え実践できた。そのことは全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、皆の日常生活や学校生活の中で、オリンピックバリューをどのように活かすことができ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**：久保倉 里美 先生（陸上競技 短距離）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月4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



映像を見ながら、400mハードル種目は1周400mのトラックに置かれた10台のハードルを跳び越えタイムを競う競技だと説明。高校2年生から本格的に陸上競技を始め、卒業後は陸上競技が強い大学に進学、親元を離れ初めて1人暮らしをしたことで、練習だけではなく、日々の身の回りのことを自分でやらなければならなかった。辛いことも多かったが、同じ目標を持ち切磋琢磨し合える仲間がいたからこそ頑張ることができた。自分で決めたことは最後まで諦めずにやり遂げることを常に心掛けていた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を達成するために、どのような行動が必要か考えよう。

- 発表：エクセレンス：「具体的な目標を立てる」「ゴールから逆算して計画を立てる」「ポジティブ思考」「小さな積み重ね」等
- フレンドシップ：「謙虚な気持ちを持つ」「同じ目標を持つ友達に相談する」「友達を大切にする」「友達を応援する」等
- リスペクト：「支えてくれる全ての人に感謝」「時間を守る」「環境を活かす」「健康管理」「決めたことを守る」「挨拶をする」等



グループワークでの発表を今日から具体的に行動に移してほしい。多くの人は苦難や壁にぶつかった時に諦めてしまうが、自分で決めたことは途中で諦めずに頑張れば必ず乗り越えることができる。そしてその先に夢や目標のゴールがある。1人1人がオリンピックバリューを意識し、挑戦する気持ちを忘れずに努力し続けることができれば、明るい未来が待っている。今の気持ちを忘れずに頑張してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：森本 さかえ 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2025年2月4日(火)
- **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



アテネ2004、北京2008大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。ホッケー競技は1チーム11人で戦い、スティックを使いながらボールを取り合う。運動の時間は全力で取り組み、仲間に笑顔で感謝の気持ちを伝えることを意識してほしい。準備体操の後、2人で背中合わせになり両手を左右でタッチ、頭の上と足の間でそれぞれ10回タッチする。次に背中を付けて座り同時に立ち上がる。2人で挑戦した後は複数人で同時に立ち上がることに挑戦。その後、腰から下げたハチマキを取り合う、しっぽ取り鬼を実施。

○主運動等



主運動はビンゴリレーを実施(全3回)。3箇所にエリアを設け、2つの班毎に対戦する。各班3個ずつボールを持ち、スタートからコーンを回って走った後、9つの輪のいずれかにボールを置き戻す。4人目以降は置いてある自分の班のボールを動かしてよい。先に3個揃った班の勝ち。縦横斜めのいずれかでビンゴを狙う。輪の中にきちんとボールを入れるように伝える。途中作戦タイムを設け、勝つための作戦を各班で話し合う。終了後は対戦した仲間同士、ハイタッチで感謝を伝える。



仲間に声を掛けることや、お互いの意見を出し合うことで活動がし易くなる。どんな時にも相手に感謝の気持ちを伝えることを忘れないでほしい。座学の時間は、自分がオリンピックを目指す過程で感じた価値観や、経験を通して学んだことを話す。皆は運動の時間を振り返り、全力を尽くしたことや感謝の気持ちを相手に伝えたことで、お互いどんな変化があったか等を思い出しながら、これからの生活にオリンピックバリューをどのように活せるかを考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：森本 さかえ 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2025年2月4日(火)
- **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



映像を見ながら自己紹介。高校生からホッケー競技を始め、高校3年生の時、僅か競技経験が2年だったがU-18日本代表の選考会に挑戦する。結果は落選。しかしその悔しさから本気で日本代表を目指す決意をする。大学でも競技を続け、常に将来の自分をイメージして練習を積み、必ず道は開けると自分自身を信じて努力をした。ホッケー競技がオリンピック競技に決まった後は、自分が仲間を引っ張りオリンピックに出場するという目標を立て全力で努力した結果、夢が叶った。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間にありがとうと言えたタイミングと言えなかったタイミングは、どんな時だったか振り返ってみよう。
 発表：言えたタイミング：「周りの皆が言っていて言い易い時」「仲間と協力できた時」「勝った時」「協力できた時」「相手が笑顔の時」「心から感謝している時」「目が合った時」「雰囲気が出る時」「気分が上がった時」等
 言えなかったタイミング：「自分が失敗してしまった時」「協力できなかった時」「雰囲気が暗い時」「周りが言わない時」「勝負に負けた時」「皆が静かにしている時」等



スポーツだけではなく勉強でも結果は最後に出る。結果を予想して頑張り方を変えるのではない。何事も今できることを楽しみながら全力を尽くすことで必ず結果はついてくる。例え結果が出ない時でも経験が次につながる。全力を出す相手がいることにも敬意を払い、感謝の気持ちを伝えることを常に行う実践してほしい。感謝し合える相手には信頼が芽生え、仲間意識が強くなる。毎日の何気ない事にも笑顔でありたいと言える気持ちを持ちながら学校生活を過ごしてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：森本 さかえ 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2025年2月4日(火)
- **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



アテネ2004大会と北京2008大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、仲間を思いやる気持ちを持ちながら全力で取り組むことを意識し、そして相手の目を見て笑顔で感謝の気持ちを伝えてほしい。準備体操の後、2人で背中合わせになり両手を左右でタッチ、頭の上と足の間でそれぞれ10回タッチする。次に背中を付けて座り同時に立ち上がる。2人で挑戦した後は複数人で同時に立ち上がることに挑戦。その後、腰から下げたハチマキを取り合う、しっぽ取り鬼を実施。

○主運動等



主運動はビンゴリレーを実施(全3回)。3箇所にエリアを設け、2つの班毎に対戦する。各班3個ずつボールを持ち、スタートからコーンを回って走った後、9つの輪のいずれかにボールを置き戻す。4人目以降は置いてある自分の班のボールを動かしてよい。先に3個揃った班の勝ち。縦横斜めのいずれかでビンゴを狙う。輪の中にきちんとボールを入れるように伝える。途中作戦タイムを設け、勝つための作戦を各班で話し合う。終了後は対戦した仲間同士、ハイタッチで感謝を伝える。



運動の時間を振り返り、仲間と全力で取り組んだことや協力できたことを、心の中に留めておくだけでなく、ありがとうと声に出して感謝の気持ちを相手に伝えることはとても大切で素晴らしいことだ。座学の時間は、自分がオリンピックに出場するまでの経験を通して学んだこと等を皆にも共有したい。そして運動の時間に、皆が全力を尽くしたことや仲間に笑顔で感謝の気持ちを伝えたことで、お互いにどんな変化があったかを考える時間にしよう話し、授業終了。

- **オリンピック**：森本 さかえ 先生 (ホッケー)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2025年2月4日(火)
- **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



映像を見ながら自己紹介。現在は実業団でコーチを務めている。実際に使用したスティックとボールを回して皆に触れてもらう。アテネ大会からホッケー競技が正式種目になり、本気で日本代表になりたいと思ってからは、常に全力を出す練習をした。全力は日頃から実践することが大事だ。なりたい自分になるための努力は決して苦ではない。チャンスの神様は前からしか来ない。だからいつも前を向いておくとよい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



- 発問：ありがとうと言えるタイミングと言えないタイミングはどんな時だろう。
- 発表：言えるタイミング：「助けてもらった時」「アドバイスしてくれた時」「褒めてもらった時」「気が合った時」「相手がニコニコしている時」「言い易い雰囲気の時」「励ましてくれた時」「心配してくれた時」等
- 言えないタイミング：「人が沢山いる時」「相手の機嫌が悪い時」「気付かなかった時」「あまり話したことがない人」「初対面の相手」「イライラしている時」「感謝より先に謝罪してしまった時」「気分が落ち込んでいる時」等



感謝の気持ちを相手に伝えると自分も嬉しくなる。その時に笑顔で返すことが非常に大事である。これから色々な人と関わっていくと思うが、感謝の気持ちは言葉で直接伝えてほしい。毎日笑顔でありがとうと伝えられる習慣を身に付けてほしい。周りへの感謝の気持ちを持つことで、支えてくれる人も増える。その結果、叶えたい夢を掴むことができる。将来の自分に向かって全力を尽くすことを忘れないでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田山 寛豪 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月5日(水)
- **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



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会の4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シドニー2000大会から正式競技となり、水泳、自転車、ランニング種目を1で行う競技だ。オリンピックバリューについて説明後、準備体操を行う。その後、仰向けの姿勢で片足ずつ足の付け根から上下に動かす運動や、膝を立てた姿勢からお尻を上げ、上体を真っすぐにする等、体幹を支える筋肉を刺激する運動を実施。

○主運動 等



主運動は障がい物リレーを実施(全3回)。5つのマーカーの間をS字に走り、折り返し地点を回りミニハードル2台を跳び越えて戻る。スタートラインを越えたら次の人がスタートする。全員がゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める方法を考える。終了後、各班に作戦を尋ねると、速い人から走り前半で差をつける、折り返し地点のコーンを小さく回る工夫をした、床が滑るので裸足で走った等と答える。



運動の時間を振り返り、仲間を支え、仲間の可能性を引き出す声掛けができていたことは素晴らしい。タイムや順位に関係なく、皆が一生命に全力で取り組んだことが何より良かった。頑張る姿勢は、周りで見てる人も元気にする。これからも勉強や部活動等に一生懸命取り組んでほしい。座学の時間は、自分の競技経験から感じるオリンピックバリューを話し、これから皆が夢に向かって進み中でオリンピックバリューをどのように活かせるかを考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田山 寛豪 先生 (トライアスロン)
- 【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月5日(水)
- **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



スライドを見ながら自己紹介。オリンピックのトライアスロン競技は水泳1.5km、自転車40km、ランニング10kmだが、更に距離が長い大会もある。高校生までは水泳部に所属していたが思うように記録が伸びなかった。トライアスロン競技を始めてからは、泳ぐ練習だけではなく、様々なトレーニングをすることで体力が付き、限られた時間の中で多くのトレーニングをするための集中力も養われた。競技を続けてきた中で何度も挫折を味わったが、ライバルや仲間のお陰で夢を実現できた。

○個人ワーク～グループワーク等



「夢の実現に向けて」3つの発問について自分で考え(個人ワーク)、それをグループで共有し、皆で考えよう。
 発問①：「今取り組んでいること」⇒「自主練」「6時にラジオを聞く」「誰よりも練習する」「ストレッチをする」等
 発問②：「大切にしていること」⇒「試合に負けた理由を振り返る」「楽しむ」「小さな目標を立てる」「継続する」「諦めない」等
 発問③：「実現した時の自分はどんな自分か」⇒「たくましくなる」「人として成長」「自分に自信が持てる」「新しい目標を立てる」等



グループワークの発表では、自分自身の夢を考え、友達の夢を聞くことでお互いを理解する貴重な体験だったと思う。夢に向かってどれだけ努力を継続できるかが重要だ。色々な挑戦や経験を積むことで、大きな可能性が生まれる。挑戦することで沢山失敗してほしい。挑戦と失敗が皆の夢や目標の達成につながる。そしてオリンピックバリューを意識し、諦めずに取り組みれば必ず夢は実現できる。夢を達成した自分の姿を想像し、その自分に向かって頑張してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田山 寛豪 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月5日(水)
- **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



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ大会の4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。運動の時間は、仲間と協力して、全力で取り組んでほしい。準備体操後、仰向けの姿勢で片足ずつ足の付け根から上下に動かす運動や、膝を立てた姿勢からお尻を上げ、上体を真っすぐにする等、体幹を支える筋肉を刺激する運動を実施。

○主運動 等



主運動は障がい物リレーを実施(全3回)。5つのマーカーの間をS字に走り、折り返し地点を回りミニハードル2台を跳び越えて戻る。スタートラインを越えたら次の人がスタートする。全員がゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める方法を考える。終了後、各班に作戦を尋ねると、復路の直線を全力で走る、足が速い人を最後にして後半追い上げる、短パンになり動きやすくする、上手くコーンを回れなかった等と答える。



障がい物リレーでは、仲間を励まし、どうすればタイムが速くなるかを考えながら取り組むことができた。自分の力を一生懸命出し切ることはとても大切なことだ。また、頑張れと声を掛けて励まし、仲間を支えたことは素晴らしい。楽しく取り組むことで感謝の気持ちが生まれる。座学の時間は、自分がオリンピックを通して経験したことや、夢の実現のために考えることを話し、皆の夢や目標を教えてほしいと話し、授業終了。

- オリンピアン：田山 寛豪 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／アテネ2004、北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年2月5日(水)
- 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



スライドを見ながら自己紹介。皆と同じ中学生の時は水泳部に所属していたが、全国大会には出場できなかった。全国大会に出場する選手は才能があるからだ勝手に思い込んでいた。トライアスロン競技を始めてからは、水泳以外に自転車とランニングの練習もするうちに体力が付き記録も伸びた。限られた時間で多くの練習をすることで、時間を上手く使って集中し、主体性を持ち自ら考えて何事にも取り組むことの大切さを学んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



「夢の実現に向けて」3つの発問について自分で考え(個人ワーク)、それをグループで共有し、皆で考えよう。
 発問①：「今取り組んでいること」⇒「色々な文章を読む」「しっかりと自分の気持ちを伝える」「自主的に勉強する」「色々試す」等
 発問②：「大切にしていること」⇒「諦めない」「リーダーシップをとる」「ポジティブ思考」「他人と比べない」「チャレンジする」等
 発問③：「実現した時の自分はどんな自分か」⇒「思いやりに溢れている」「活き活きとした自分」「変化を恐れない人」等



運動の時間では、班に貢献するために一生懸命頑張りと、仲間の可能性を引き出す声掛けができていた。座学の時間の発表では、仲間の夢や考えていることを聞くことで自分に置き換えながら考えることができていた。自分はオリンピックを目指し、様々な経験をする中で沢山のことを学ぶことができた。皆も夢や目標に向かう中で沢山のことに挑戦し、経験を積んでほしい。そのためには常に一生懸命取り組むことが大切だと伝え、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

