



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

広島県 福山市立加茂中学校



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**：鈴木 祐美子 先生 (カヌー/スプリント)  
【出場オリンピック/アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**：21R/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



•2004年アテネ大会、2008年北京大会の2大会にカヌー/スプリント競技で出場したと自己紹介。その後、競技写真を見ながら競技について説明。オリンピックバリューは皆の身近にあるので、運動が苦手な人も自分が楽しめることを見つけ、運動が得意な人は更に面白いことにチャレンジする気持ちで取り組んでほしい。ストレッチの後、カヌー競技は体のバランスと体幹が大切だと話し、体幹トレーニングと腿上げ等を実施。

○主運動等



•主運動は人間スラロームターンを実施(全3回)。1人目がスタートし2m程先に座る。2人目は1人目の横を走り抜け間隔を空けて座る。3人目以降は前の人の横をジグザグに走って1番前に座る。折り返し地点を全員が通過後、座る向きを変え、再度後ろの人から同様に繰り返し走る。全員がゴールできたタイムを競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるための工夫を班で話し合う。



•運動の時間を振り返り、各班共に良いタイムを出すことを真剣に考え一生懸命に取り組んでいた。ルール範囲の中で大胆な作戦を考えた班があったことはとても素晴らしい。普段の生活の中でも、周りに影響されてしまう時や、自分のモチベーションが下がってしまう時もあるが、自分の考えを持ち、自分を褒めることや自分の力を信じるのが大切だ。座学の時間は、運動の時間を振り返り、皆にとつてのオリンピックバリューを考えていきたいと話し、授業終了。



- **オリンピック**：鈴木 祐美子 先生 (カヌー/スプリント)  
【出場オリンピック/アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**：21R/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。3歳から中学生までクラシックバレエを習い、高校生の時はバレーボール競技に取り組んでいた。カヌー競技は大学生から始め、頑張ったことが結果に結び付くことが楽しかった。更に強くなりたいと思い、1人でドイツに渡り練習した経験もある。皆がこれから様々な経験をする中で、頑張っても上手く行かず悔しい思いをした時は、それを次にどう活かすかを考える。周りの人の言葉や行動に惑わされずに、自分自身を信じ、尊敬することが大切だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に考えた作戦や行動が、どのようにオリンピックバリューに結び付いているを考えよう。  
 発表：エクセレンス：「自分の最大限の力を出す」「皆が走りやすいように間隔を工夫した」「チームのために走った」「諦めない」等  
 フレンドシップ：「話し合うことで相互理解をする」「チームワークのための声掛け」「協力する」「作戦を皆で考える」等  
 リスペクト：「ミスをしても次につなげる」「ルールを理解した上でルールの抜け道を見つける」「他の班も応援する」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間だけではなく普段からオリンピックバリューは身近にあることを理解して貰えたと思う。皆自身が普段から何事にも最後まで諦めない気持ちを持つことが大切だ。日頃からオリンピックバリューを意識して生活してほしい。今がとても大事なので、今日から規則正しい生活と、スポーツに限らず体を動かす習慣を忘れずに元気に過ごしてほしいと伝え、授業終了。



# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- **オリンピック**： 本田 武史 先生 (スケート/フィギュアスケート)  
【出場オリンピック/長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**： 2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**： 22R/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



•1998年長野冬季大会、2002年ソルトレークシティー冬季大会のフィギュアスケート競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリュエについて説明後、ラジオ体操第一を音楽に合わせて行う。その後、フィギュアスケート競技で行う回転ジャンプについて、ほとんどの選手は試合前やウォーミングアップで必ず練習をすると話し、皆で半回転ジャンプ、左右1回転ジャンプ、1回転半ジャンプ等に挑戦する。

○主運動等



•主運動は滑走リレーを実施(全3回)。片足にモップシューズを履き滑りながら進み、折り返し地点を回って戻る。1回目はモップシューズを右足に履き、2回目は左足に履く。3回目は左右どちらに履いても良いルールとし、各班のタイムを競う。途中、作戦タイムを設け、タイムを縮めるために各班で話し合う。また、3回目は目標タイムを設定し実施。



•運動の時間を振り返り、作戦タイムでは、友達同士で積極的に話し合うことができたからこそ徐々にタイムが速くなり、目標タイムに近づくことができたと思う。目標達成のために力を出し切ったことはエクセレンス、仲間と話し合ったことはフレンドシップ、お互いの意見を聞いて一緒にゴールを目指したことはリスペクトだ。普段の生活でも友達や先生との関係にぜひオリンピックバリュエを活かしてほしいと話し、授業終了。



- **オリンピック**：本田 武史 先生（スケート／フィギュアスケート）  
【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**：2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**：22R／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



・9歳からフィギュアスケート競技を始め、中学校は実家を離れ、仙台の学校に通った。中学校3年間で結果を出すという目標を立て必死で競技に取り組んだ。その結果、3年生の時に全日本大会で優勝することができた。その後、オリンピックに出場したいという大きな目標を立て、実現のためには何をすれば良いのか、小さな目標を1つ1つ考え実行していった。長く競技を続けられたのは、フィギュアスケートが楽しくて好きだったからだ。皆も好きなことや興味があることを見つけて挑戦してほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：スポーツに限らず、目標を達成するためには、どうすれば良いかを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：「諦めない」「難しいことにも全力で取り組む」「常に新しい目標を立てる」「やりたいことを見つけ頑張る」等  
 フレンドシップ：「仲間の意見を聞く」「思いやり」「助け合う」「悩みを相談し合う」「言葉遣いに気を付ける」「手伝う」等  
 リスペクト：「遅刻をしない」「提出期限を守る」「友達の特技を尊重する」「家族や友達に感謝」「練習環境に感謝」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューはスポーツだけではなく、皆が発表してくれた通り、普段の身近な生活の中にある。もうすぐ実施する文化祭等でも活かすことができる。皆はどんな大人になりたいのか、これからどんな挑戦をしたいのか等、目標や夢を持ってほしい。途中で自分に向いていないと思ったら、別の道に進むことも大切だ。興味があることは積極的に挑戦してほしいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**： 本田 武史 先生 (スケート/フィギュアスケート)  
【出場オリンピック/長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**： 2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**： 23R/運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・1998年長野冬季大会と2002年ソルトレークシティー冬季大会の2大会に、フィギュアスケート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後、音楽に合わせてラジオ体操第一を実施。フィギュアスケート競技は演技の中に必ず回転ジャンプを入れる。選手はその練習を氷の上だけではなく陸上でも行う。皆で半回転ジャンプ、左右1回転ジャンプ、1回転半ジャンプ等に挑戦する。

○主運動等



・主運動は滑走リレーを実施(全3回)。片足にモップシューズを履き滑りながら進み、折り返し地点を回って戻る。1回目はモップシューズを右足に履き、2回目は左足に履く。3回目は左右どちらに履いても良いルールとし、各班のタイムを競う。途中、作戦タイムを設け、タイムを縮めるために各班で話し合う。また、3回目は目標タイムを設定し実施。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムで友達と話し合ったり、走り方を練習する等、皆が一生懸命取り組んだ結果、タイムを縮めることができた。友達を全力で応援していたのも素晴らしい。全力で取り組むことはエクセレンス、友達同士で応援し合うことはフレンドシップ、お互いの頑張りを称え尊重することはリスペクトだ。皆で協力し合うことはとても大切な学びになる。座学の時間は、オリンピックバリューについて、更に考える時間にしよう伝え、授業終了。



- **オリンピック**：本田 武史 先生 (スケート/フィギュアスケート)  
【出場オリンピック/長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**：2024年10月2日(水)
- **ク ラ ス**：23R/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



・9歳の時、初めてフィギュアスケート競技を始めた頃は、スピンやジャンプをすることがとても楽しかった。本格的に競技に取り組む、オリンピックにも出場できたことは良かったが、途中、競技を辞めようと思った時期もたくさんあった。引退するまでカナダに住んでいたが、日本で指導者としての道を勧められたことがきっかけで、日本に帰国することになった。人生の中で些細なきっかけやタイミングで人生が色々変わると思うと、何事にも取り組んでみるべきだと感じる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：文化祭に向けて、オリンピックバリューをどう活かせるかを考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「練習から本番まで常にベストを尽くす」「積極的に意見を出し合う」「クラスのために全力で取り組む」等  
 フレンドシップ：「準備を協力し合う」「皆で仕事を分担する」「協力する」「チームワークを大切にする」「皆で楽しむ」等  
 リスペクト：「時間を守る」「全ての人に感謝する」「いかさまをしない」「ルールを守る」「準備をしてくれた人に感謝する」等



・座学の時間を振り返り、文化祭に向けて真剣に考えたように、オリンピックバリューは日常生活の中に活かすことができる。スポーツだけではなく、勉強や趣味等でもオリンピックバリューを常に意識することで、人間関係が良くなったり、自分自身も成長できる。これからもクラスの友達や先生、家族、塾の先生等、周りの人へのフレンドシップやリスペクトを大切にしてほしい。ぜひ機会があれば皆にもフィギュアスケート競技を経験して貰えたら嬉しいと話し、授業終了。



■修了証贈呈

