



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

長野県 長野市立川中島中学校



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**：徳南 堅太 先生 (フェンシング)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2024年10月30日(水)
- **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



リオデジャネイロ2016大会と東京2020大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は楽しみながらオリンピックを感じてほしい。準備体操の後、フェンシング競技の動きに挑戦する。基本の構えをオンガード、前進はマルシェ、後退はロンベ、2回連続して前に進むのがマルシェドゥ、後ろに2回進むのがロンベドゥ、攻撃の動きをファントと説明。号令に合わせて練習する。

○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人組で広げた新聞紙にパレーボールを乗せて運ぶ。その際の走り方は、準備運動で練習したフェンシング競技の動きを取り入れ、往路はマルシェで進み、復路はロンベで戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで着順を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を各チームで話し合う。3回目は目標タイムを設定し、ボールをバスケットボールに変えて実施。



新聞紙でボール運びリレーの3回目は、重いバスケットボールに変えたことで難易度が増したにもかかわらず、タイムを縮めることができたのは、チームの仲間と意見を出し合いチームワークが良くなった結果だ。全力で取り組んだからこそオリンピックバリューを体験できた。フェンシング競技を少しでも知って貰え、一緒に汗を流せたことはとても嬉しい。座学の時間は、自分の経験を話し、皆にとつてのオリンピックバリューについて一緒に学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：徳南 堅太 先生 (フェンシング)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2024年10月30日(水)
- **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



映像を見ながらフェンシング競技を説明。フェンシング競技は、エペ、フルーレ、そして自分が専門とするサーブルの3種目があり、得点になる有効面がそれぞれ異なる。フェンシング競技を始めたのは高校生の時で、それまでは剣道に一生懸命取り組んでいた。中学生の時は進路に悩み、特に夢や目標も持っていなかった。フェンシング競技に出会ったことで、オリンピックに出場する夢を持ち、その夢に向かって努力することができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたこと、学校生活や夢について考えることを、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：「試合に勝つために努力する」「諦めずにやりきる」「自分と向き合って練習する」「弱点を見つける」等  
 フレンドシップ：「自分からコミュニケーションをとる」「恥ずかしがらずに目を見て話す」「思いやりを持つ」等  
 リスペクト：「身近な人への感謝の気持ちを忘れない」「ミスをしてもらってたくさん声を掛ける」「お互いに教え合う」等



座学の時間を振り返り、皆が頭を使い一生懸命考え、相手を思いながら意見を出し合う様子は、全てオリンピックバリューに当てはまる。自分も今日を迎えるに当たり、どんな話をすればクラスが良くなり、皆の人生を切り開ききっかけになるかを考え、色々な準備をしてきた。そして今こうして授業ができることにとっても感謝している。皆がこれから挑戦するすべてのことに正解はなく、自分でしっかりと考え、周囲に流されずに行動し生きて行ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2024年10月31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



ソチ2014冬季大会にスケート／フィギュアスケート競技のペア種目が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、運動の時間は全力で楽しんでほしい。準備体操を行った後、回転ジャンプの練習をその場で行う。その後、1人1枚広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけんに負ける、またはあいこの場合は新聞紙を半分に折り、その上に立つ。誰が最後まで新聞紙の上に立ってられるかを競う。片足で立つ際にバランスを崩しそうになった時、周りの友達が支える様子は素晴らしい。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームに分かれ、左右から8の字を描くように跳ぶ。途中で縄に引っ掛かっても続けて跳び、60秒間に跳んだ回数を数える。縄に引っ掛かってしまった回数によってポイント点を変え、合計点数を競う。途中作戦タイムと練習時間を設け、より多く跳ぶための工夫をチームで話し合う。2回目は跳ぶ時間を2分間に変更して実施。



新聞紙じゃんけんバランスで片足立ちの友達を支えたり、8の字跳びで皆が全力で最後まで跳び続けたこと、作戦タイムでお互いの意見を伝え合いながらルールをしっかり守れたこと、全てがオリンピックバリューを意識できていた証拠だ。座学の時間は、運動の時間に感じたことや実践できたことを振り返り、それを皆で発表し合うことで更にオリンピックバリューを深く学んでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：高橋 成美 先生 (スケート/フィギュアスケート)  
【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】
- **期 日**：2024年10月31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



映像を見ながら自己紹介。フィギュアスケート競技は新体操競技やブレイクダンスと同じく、音楽に合わせて滑ることが特徴。自分は2人でペアを組んで滑るペア種目に出場。実際に履いていたスケートシューズを披露し、先端がギザギザになっているのは滑りを止めたリジャンプするために必要であり、形は選手1人1人違う。家族の都合で海外に住むことが多く、転校も何度もした。その中で諦めずに努力したことでオリンピックに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：運動の時間に感じたことや工夫したことを、オリンピックバリューに当てはめて考えよう。  
 発表：エクセレンス：「諦めずに協力し合う」「自分のベストを尽くす」「最後まで楽しんだ」「最後まで諦めずに跳んだ」等  
 フレンドシップ：「思いやりのある行動」「全力で励ました」「ブラボー」「作戦会議と掛け声で協力し合う」「支え合う」等  
 リスペクト：「ミスをしてもお互いを受け入れる」「助け合う」「挨拶が大事」「チームワークを大切にしたい」「拍手をした」等



自分は決して才能があったわけではないが、やり続けたことで結果が付いてきた。全力を尽くし、諦めずに継続することで夢をつかむことができる。結果だけを追い求めていると、途中で辛くなったり諦めてしまい、頑張りたいでも一生懸命になれない時がある。そんな時は、1日の目標を分割して具体的に設定することで実行がし易くなる。これから勉強や習い事、友達や家族関係等、どんな時でもオリンピックバリューを意識してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)  
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年10月30日(水)
- **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



北京2008大会とロンドン2012大会にサッカー競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間はチームワークを大切に、ルールを守る、全力で楽しむ、勝負にこだわることを約束してほしい。各班でチーム名を決め準備運動を開始。2列になり先頭の生徒が両手を回したり、サイドステップ等の指示をしながら全員で体育館を走る。その後、班ごとに横1列で手をつなぎ、前後左右の声掛け通りに全員で動く。逆の声掛けや逆の動きにもチャレンジする。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(全4回)。中央にバスケットボール、サッカーボール、バレーボールを合わせて30球置く。各班から1人ずつボールを取りに行き、中央にボールが無くなったら他のチームの陣地から取っても良い。その際に取られないように邪魔をしてはいけない。1回目と2回目は練習、3回目と4回目はボール毎に運ぶ方法を変え、さらにボールによって得点を付ける。4回目はスペシャルボールとして高得点のソフトボール1球を足す。



運動の時間を振り返り、皆が全力で楽しく取り組む様子が伺えた。授業の最初に話した約束を守ることができたことも素晴らしい。ぜひ体育の時間等でも、今日の気持ちを忘れずに取り組んでほしい。座学の時間は、自分の経験を話し、オリンピックバリューは皆の身近にあることに気づき、これからの皆の生活に活かすために一緒に学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)  
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年10月30日(水)
- **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



ポジションはキーパーだと自己紹介。2011年のワールドカップで優勝、2012年のロンドンオリンピックでは銀メダルを獲得した。小学校2年生からサッカー競技を始め、中学生になっても楽しくサッカー競技を続けていたが、高校生になりサッカー競技を辞め、テニス競技を始めた。しかし友人からの熱心な誘いがあり、もう一度サッカー競技を再開することにした。その後、キーパーとして日本代表に選ばれオリンピック出場を果たした。友人の誘いがなかったら今の自分はいない。皆も友人を大切にしてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活を振り返り、どんなことがオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。  
 発表：エクセレンス：「練習を試合につなげる」「諦めずに色々なことに取り組む」「全力でプレー」「授業を真剣に受ける」等  
 フレンドシップ：「生徒会の企画を皆で協力して考える」「音楽会の練習で絆を深める」「普段からのコミュニケーション」等  
 リスペクト：「自分が言われて嫌なことは人に言わない」「挨拶」「ルールを守る」「周りの人や物に感謝する」等



オリンピックと聞くと、遠い印象があるかもしれないが、グループワークでの皆の発表を通して、オリンピックバリューは意外に皆の身近にあることに気付いたと思う。夢中になれることに全力で取り組む、皆で協力して何かを作り上げる、信号を守る等は、些細な日常生活での出来事かもしれないが、意識することで皆の心を豊かにし、マイナスをプラスにすることができる。仲間を大切に、これからも頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)  
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年10月30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



北京2008大会とロンドン2012大会のサッカー競技に、ゴールキーパーとして出場したと自己紹介。運動の時間はチームワークを大切にし、ルールを守りながら全力で楽しんでほしい。各班の名前を決めた後、体育館を全員で走る。先頭の生徒が動きを決め、それに倣って全員が続く。次に、班ごとに横1列で手をつなぎ、前後左右の声掛け通りに全員で動く。逆の声掛けや逆の動きにもチャレンジする。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(全4回)。中央にバスケットボール、サッカーボール、バレーボールを合わせて30球置く。各班から1人ずつボールを取りに行き、中央にボールが無くなったら他のチームの陣地から取っても良い。ボール毎に運ぶ方法を変え、さらにボールによって得点を付ける。1回目は1分間の練習、2回目はボールを2個同時に取ることも可能とするルールに変更。3回目と4回目はスペシャルボールとして高得点のソフトボール1球を足す。各回毎に班の待機位置を時計回りに移動する。



運動の時間を振り返り、チームワークを大切にし、ルールを守り、全力で楽しむ約束を守りながら取り組んでくれた。また、お互いの班の仲間を大きな声で応援したり、作戦タイムでは班の全員と意見を交わしながら工夫でき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、自分の経験を話し、皆は運動の時間を振り返りながら更にオリンピックバリューを考える時間にしたと話し、授業終了。

- **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー)  
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年10月30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



自己紹介後、2011年のワールドカップで着用したユニフォームと獲得したメダルを披露。スポーツは勝つことが求められがちだが、結果以上にオリンピックがもたらす意味は大きく、中でもオリンピックバリューはとても大切な価値であることを、皆に理解して貰いたい。高校生の時に一度サッカー競技から離れるが、友人の説得で再開する。その後は沢山のの人に支えられオリンピックに出場することができた。スポーツだけではなく、ルールを守って競うことでその勝利に価値が生まれる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活や学校行事の中で、オリンピックバリューに当てはまることを書いてみよう。  
 発表：エクセレンス：「部活動で技術の向上を目指す」「体育祭に全力で臨む」「テストを諦めない」「音楽祭で気持ちを合わせる」等  
 フレンドシップ：「カワリンピックのリレーで上手くバトンをつないだ」「班活動を協力する」「間違いを否定しない」等  
 リスペクト：「校則を守る」「テストでカンニングをしない」「敬語を使う」「友達の悪口を言わない」「家族に感謝する」等



皆の日常生活の中にオリンピックバリューは沢山存在している。オリンピックバリューを活用すると皆の人生が豊かになる。自分だけではなく、周りの人も幸せになることで、更に自分も豊かになる。大事にしたい価値観を理解していると、迷った時に初心に戻ることができる。困ったり悩んでいる人を助けられる人になってほしい。頑張っている人を応援できる人になると、自分も応援してもらえる。これからもお互いを認め、高め合って頑張りたいと話し、授業終了。

■オリンピック：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2024年10月31日(木)

■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



ソチ2014冬季大会にスケート／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、全身のストレッチを行い、その後、1人1枚広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけんに負ける、またはあいこの場合は新聞紙を半分に折り、その上に立つ。誰が最後まで新聞紙の上に立ってられるかを競う。片足で立つ際にバランスを崩しそうになった時、周りの友達が支える様子は素晴らしい。最後に、その場で回転ジャンプに挑戦する。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームに分かれ、左右から8の字を描くように跳ぶ。途中で縄に引っ掛かっても続けて跳び、60秒間に跳んだ回数を数える。縄に引っ掛かってしまった回数によってポイント点を変え、合計点数を競う。途中作戦タイムと練習時間を設け、より多く跳ぶための工夫をチームで話し合う。2回目は跳ぶ時間を2分間に変更して実施。



運動の時間を振り返り、新聞紙じゃんけんバランスでは周囲の友達と協力しながらできたこと、8の字跳びでは最後まで力を振り絞って頑張ったこと、そして仲間を励ます言葉掛けが聞こえてきたことはとても嬉しい。記録更新のために工夫をすることはオリンピックバリューと関連している。座学の時間は、運動の時間で皆が実践できたこと、感じたことを振り返り、オリンピックバリューを今後どう活か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：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2024年10月31日(木)

■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



映像を見ながら、フィギュアスケート競技のペア種目で出場したと自己紹介。ペア種目は音楽に乗り2人が息を合わせ技を決めていく。使用しているスケート靴を披露。7歳の時に長野冬季大会を見て、自分もオリンピックに出場したいと思った。家族の仕事の都合で中国、カナダ、日本と生活拠点が変わり、その度に学校も転向した。なかなか友達ができないこともあったが、フィギュアスケート競技があったから辛いことも乗り越え、諦めずに努力を重ねた結果、オリンピックに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：運動の時間に実践できたことや工夫したことを、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：「全力で楽しんだ」「最後まで諦めずに跳びきった」「回転数を増やす挑戦をした」「回数を全員で数えた」等

フレンドシップ：「失敗しても励まし合う」「跳べたら皆で喜ぶ」「応援し合う」「跳ぶことが苦手な人が縄を回す」等

リスペクト：「ルールを守った」「挨拶で感謝を伝えられた」「ミスを責めなかった」「縄の回し手に感謝」「信頼し合う」等



自分は決して最初から才能があったわけではなく、諦めずに続たことでオリンピックに出場でき、今の人生がある。頑張っても結果が出ない時は、諦めてしまったり自分を責めてしまうことがある。結果だけを追い求めるのではなく、オリンピックバリューを思い出し、3つができたかどうかを考えてほしい。その上で目標を立て、1つ1つ実行していく。毎日の積み重ねが大事だ。これからもオリンピックバリュー忘れないでほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：戸邊 直人 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2024年11月1日（金）

■ **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



東京2020大会に陸上競技の走高跳種目で出場したと自己紹介。オリンピックはスポーツの世界大会だが、他の世界大会とは違い、オリンピズムというオリンピックの理念に基づいて開催されるため、平和の祭典とも言われている。アスリートにとって最も特別で憧れの大会だ。体育委員が前に出て準備体操を行った後、1人ずつ体の前に新聞紙を付け、手を使わずに走る。各班でリレーし着順を競う。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(全3回)。体育館半面を3つの班ずつ使用し、エリア中央に置いた8球のバスケットボールを時間内に取り合う。ボールは1人1個ずつ取りに行き、中央のボールが無くなったなら他の陣地から取って良い。ボールを取られないように邪魔をすることはできない。制限時間は1、2回目は90秒、3回目は120秒で実施。途中作戦タイムを設け、各班でボールを取りに行く場所や順番等を話し合う。



運動の時間を振り返り、皆がベストを尽くし、友達を大切にしたり、ルールを守って取り組む様子はオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分の競技経験や走高跳について話したい。そして運動の時間での皆の行動や、考えたこと等を、オリンピックバリューと照らし合わせながら振り返りたい。オリンピックバリューが今後の皆にとってどう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**：戸邊 直人 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2024年11月1日(金)

■ **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



映像を見ながら自己紹介と競技紹介。自己ベストは2m35cmでありその記録は現在も日本記録だ。2019年には世界ランク1位になった。片足で踏み切り高く跳ぶためには、助走のスピードをどれだけ活かせるかが大事になる。実際に使用している走高跳用のシューズを披露。他の陸上競技用のシューズと違い、踵にもピンが付いていてブレーキの役目をする。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは世界平和を願ってオリンピックを開催したと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の取り組み方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：「楽しめた」「最後まで諦めなかった」「安全第一を心掛けた」「効率良くボールを取る作戦を立てた」等  
 フレンドシップ：「仲間と声を掛け合った」「仲間を応援できた」「皆を思いやる行動ができた」「チームワークを高めた」等  
 リスペクト：「他の人を怪我させないように気を付けた」「ボールを1つずつ取るルールを守った」「道具を大切にした」等



運動の時間にオリンピックバリューを実践できたかを振り返ってもらったが、皆の発表はそのことをしっかり理解できていた。これから先もオリンピックバリューを大事にしてほしい。そうすることで皆が少しずつ頑張っていることに対してプラスになる。自分が恩師から贈られ大切にしている言葉に、エビデンスベースでトレーニングする、という言葉がある。根拠を持ってトレーニングをすればそれが正しい道だと思え、より頑張ることができるという意味だ。皆も覚えておいてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：戸邊 直人 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2024年11月1日(金)

■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



東京2020大会に陸上競技の走高跳種目で出場したと自己紹介。生徒から身長を聞かれ194cmと答える。オリンピックは自分にとって特別なものだ。4年に1度開催され、開催中は戦争を辞めようというオリンピックの理念に基づく平和の祭典でもある。その中で特にオリンピックバリューは皆にとってもとても大切なものだ。体育委員が前に出て準備体操を行った後、1人ずつ体の前に新聞紙を付け、手を使わずに走る。各班でリレーし着順を競う。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(全4回)。体育館半面を3つの班ずつ使用し、エリア中央に置いた8球のバスケットボールを時間内に取り合う。ボールは1人1個ずつ取りに行き、中央のボールが無くなったなら他の陣地から取って良い。ボールを取られないように邪魔をすることはできない。制限時間は、1～3回目は90秒、4回目は120秒で実施。途中作戦タイムを設け、各班でボールを取りに行く場所や順番等を話し合う。



運動の時間を振り返り、オリンピックバリューに当てはまる行動の中で、ベストを尽くせただろうか、友達を大切に思いながら取り組めたかどうか、色々なルールがあったが自分だけではなく班の全員が守れたかどうかを振り返ってほしい。座学の時間は、この時間に感じたオリンピックバリューのどんなことが、どれくらいできたかを具体的に考え、今後の皆の生活に活かせる方法を考える時間にしたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：戸邊 直人 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2024年11月1日(金)

■ **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



映像を見ながら自己紹介と競技について説明。自己ベストは2m35cmで現在も日本記録だ。走高跳種目は助走をつけて高く跳ぶが、その助走距離は自由だ。また、高く跳ぶ瞬間に体を後傾しブレーキを掛けるために、シューズの踵にはピンが付いている。実際に履いているシューズを披露。他の陸上競技種目のシューズとは違う走高跳ならではの特徴だ。ぜひ皆も興味を持って競技を見てほしい。オリンピズムの理念のもとに近代オリンピックを開催したのはピエール・ド・クーベルタンだと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の取り組み方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：「班で考えた作戦を実行できた」「諦めずに取り組んだ結果、逆転できた」「1人1人がベストを尽くした」等  
 フレンドシップ：「声を掛け合った」「しっかり話し合いができた」「指示を出し合った」「協力できた」等  
 リスペクト：「ルールを守った」「体育館に早く集合できた」「安全に楽しくできた」「ピブスの回収に協力できた」等



オリンピックバリューについて皆に考えて貰ったが、これから頑張りたいことや、勉強、スポーツ以外にも音楽や芸術等、日常生活の中でオリンピックバリューを意識することで良い方向に考えることができる。恩師に教えてもらった言葉で、エビデンスベースでトレーニングしよう、という言葉は自分は今でも大切にしている。根拠を基にしてより確かな方法でトレーニングをするという意味だ。根拠があると自信をもって行動できる。皆もぜひ覚えておいてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・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

