



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

神奈川県 横浜市立森中学校



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**：山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年11月22日(金)

■ **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大会の柔道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説明、運動の時間は体を動かしながらオリンピックバリューを意識してほしい。ストレッチを行った後、広げた新聞紙の上に立ち、先生とじゃんけんをして負けた人とあいこの人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。その後、スキップ等を入れたダイナミックストレッチや、人数を決め背中合わせで座り立ち上がる運動を実施。

○主運動等



主運動は新聞紙ボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームでタイムと着順を競う。2人組を作り、広げた新聞紙の上にバスケットボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り次のペアに手を使わずにボールを渡す。1、2回目はバスケットボール、3回目はテニスボールを乗せる。新聞紙は包まずに広げのままボールを乗せる。途中作戦タイムを設け、走る順番や走るスピード等、工夫できること各班で話し合う。



運動の時間を振り返り、何事も一生懸命に自分自身を信じて取り組むこと、仲間を思いやる気持ちを常に持つことが大切だ。楽しさのあまりルールを破ってしまうことは、競争そのものが成り立たず、他の人は楽しくない気持ちになる。何より決められたルールをしっかり守ることが重要だ。座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験を話し、オリンピックバリューについて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**：山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年11月22日(金)

■ **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



柔道競技を6歳から始め、全中で準優勝することができ、そのまま高校生になっても順調に大会で優勝することが多かった。しかし高校3年生のインターハイで負けてしまい、柔道競技を辞めようと思った。しかし監督の勧めで大学でも柔道競技を続けることを決めた。それからは取り組む気持ちを改め、自分を見つめ直し本気で努力することを決めた。自分の人生の大きな分岐点だ。その時、目標は長期、中期、短期と分けて具体的に立てることを意識した。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：受験に向けて長期、中期、短期の目標を立てよう。

発表：長期：「悔いの残らない結果を出す」「行きたい高校に合格する」「1日の勉強時間を決める」「体を大切にする」等

中期：「定期テストで良い点数をとる」「3級または準2級の英検に合格する」「部活と委員会の両立」「高校の下見や見学」等

短期：「授業を集中して受ける」「苦手な科目を克服する」「1日英単語を10個覚える」「提出物の期限を守る」等



長期、中期、短期の目標は立てるだけではなく、1つ1つクリアして行くことで目標達成に近づく。受験が近くなり目標に向かう中で、悩んだり壁にぶつかったりすることもあると思う。最後まで諦めずに、自分自身が本気になって一生懸命に取り組む気持ちがあれば必ず乗り越えられる。本気になれば人は必ず変われることを覚えておいてほしい。また、当たり前のようにいるクラスの仲間は一生の友達であり、これからもお互いに支え合い、感謝の気持ちを持って仲良くしてほしいと話し、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**：2024年11月21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、平昌2018、北京2022冬季大会の3大会にアイスホッケー競技で出場したと自己紹介。競技で使用されるバックとスティックを披露。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は仲間と一緒に協力して取り組んでほしい。現役時代に行っていた体を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。その後、2人組を作り、真ん中に置いたマーカーを頭、肩、膝等の合図に合わせて取り合うゲームを実施。反射神経のトレーニングに適していると話す。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームでタイムと着順を競う。2人組で広げた新聞紙にボールを乗せて運ぶ。折り返し地点を回り手を使わずに次のペアにボールを渡す。運ぶボールはバスケットボール、バレーボール、ソフトボール、テニスボールの中から選ぶ。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。作戦を尋ねると、速いペアが2回走る、小さいボールに変えた、ペアを替えた等答える。



失敗も成功するために必要な要素だ。チームで話し合い改善して2回目に挑めたことは素晴らしい。自分のいたスマイルジャパン女子アイスホッケーチームも、コーチや監督から言われたことだけをやるのではなく、自分達で沢山話し合い改善しながらチーム作りをした。目標を達成するためには、仲間と協力して話し合うことはとても大切だ。座学の時間は、オリンピックバリューについて一緒に学ぶ時間にしよう話し、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**：2024年11月21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



映像とスライドを見ながら自己紹介。出場した3大会の内、引退する前の2022年北京冬季大会のフィンランド戦の後、相手チームの選手が、負けた日本チームに駆け寄り声を掛けてくれた。自分はフィンランドの選手達とはスウェーデンリーグのチームメイトだった。試合中は敵同士の関係だが、試合後はお互いの健闘を称え尊敬や感謝の気持ちを示してくれた。リスペクトを大きく感じた経験だ。

○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どのようなことが活かせるか、オリンピックバリューに結び付けて考えよう。
 発表：エクセレンス：「百人一首大会に全力で取り組む」「部活動やテストにベストを尽くす」「諦めずに悔いのない試合をする」等
 フレンドシップ：「体育祭や合唱コンクールでチームワークを大切に」「歌声を合わせる」「声を掛ける」等
 リスペクト：「プリントの渡し方」「合唱コンクールで歌った人に拍手する」「試合のルールを守る」「お疲れ様の声掛け」等



座学の時間を振り返り、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、皆の学校生活や将来社会に出てからも沢山身近に感じるものだ。運動の時間に仲間と協力し取り組んだことも、座学の時間に班で出し合った意見をまとめて発表したことも、全てがオリンピックバリューに当てはまる。個性はそれぞれに異なり、その個性に優劣はない。今後の学校生活や日常生活に於いても、自分の個性を最大限に発揮しながら仲間と協力し合ってほしいと話し、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**：2024年11月21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



ソチ2014、平昌2018、北京2022冬季大会にアイスホッケー競技で出場したと自己紹介。競技で使用するスティックとパックを披露し、皆で回して触ってみる。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。日本女子アイスホッケーチームの愛称はスマイルジャパンと言う。現役時代に行っていた体を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。その後、2人組を作り真ん中に置いたマーカーを頭、肩、膝等の合図に合わせて取り合うゲームを実施。

○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)。2つの班を合わせ3チームでタイムと着順を競う。2人組で広げた新聞紙にボールを乗せて運ぶ。折り返し地点を回り手を使わずに次のペアにボールを渡す。運ぶボールはバスケットボール、バレーボール、ソフトボール、テニスボールの中から選ぶ。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。作戦を尋ねると、ペアを組み替えた、走順を入れ替えた、テニスボールからソフトボールに変えた等答える。



新聞紙でボール運びリレーで、回を重ねる毎にタイムが速くなったのは、チームで様々な工夫を考えながら取り組んだ結果だ。スマイルジャパンでプレーしている選手達も改善点を選手同士で沢山話し合い、監督やコーチから言われたことだけでなく、選手主導で様々な問題を解決した。皆も仲間と協力することの大切さを運動の時間に感じてもらったと思う。座学の時間は、オリンピックバリューについて一緒に学んで行きたいと話し、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**：2024年11月21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



映像とスライドを見ながら自己紹介。アイスホッケー競技のバックはゴム製で固く、女子でもシュートを打つと時速130km程のスピードが出る。怪我防止のため全身に防具を着た上からユニフォームを着る。実際に着用したユニフォームを披露。胸にCのマークが付いているのはキャプテンの証だ。ソチ2014冬季大会予選でノルウェーチームと対戦、途中まで3点差で負けていた。日本チームは誰も諦めることなく最後まで自分達を信じて全力でプレーし、4得点を挙げて逆転勝利しオリンピック出場を決めた。

○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をどのように活かせるか考えよう。

発表：エクセレンス：「合唱の最優秀賞を目指しベストを尽くす」「テストで高得点を取る努力する」「部活動を全力で取り組む」等
フレンドシップ：「体育祭でチームワークを発揮する」「合唱でアドバイスし合う」「大縄で相手を思いやって声を掛ける」等
リスペクト：「勝ち負け関係なく相手を称える」「先生に敬意を払う」「部活動でルールを守り礼儀正しく取り組む」等



合唱コンクールや体育祭で良い成績を残したクラスだからこそ、仲間と協力し合うフレンドシップを特に感じる事ができた。オリンピックバリューを既に体現している素晴らしいクラスだと思う。今後の学校生活や日常生活に於いても、仲間を大切にしたい。友達同士それぞれの個性を大切に、お互いを理解し合うこと大切だ。これからも仲間と協力することを忘れないでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2024年11月22日(金)

■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



リオデジャネイロ2016大会の柔道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説明、運動の時間は体を動かしながらオリンピックバリューを意識してほしい。体育委員が前に出て準備体操を実施後、広げた新聞紙の上に立ち先生とじゃんけんをする。負けた人とあいこの人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。ダイナミックストレッチを実施後、指示した人数と背中合わせで座り立ち上がる運動を実施。

○主運動等



主運動は新聞紙ボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームでタイムと着順を競う。2人組を作り広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り次のペアに手を使わずにボールを渡す。1回目はテニスボール、2回目はバスケットボール、3回目はどちらかのボールを選ぶ。新聞紙は包まずに広げたままボールを乗せる。途中作戦タイムを設け、走る順番や走るスピード等、工夫できることを各班で話し合う。



運動の時間を振り返り、決められたルールを守りながら一生懸命頑張ったこと、仲間を思いやる気持ちを持って取り組んでくれたことは素晴らしい。体を動かす中でオリンピックバリューを感じることができたと思う。座学の時間は、自分がオリンピックに出場するまでに経験したことをオリンピックバリューに当てはめながら話す。皆がこれからの目標を達成するための力になると嬉しい。オリンピックバリューについて一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：山部 佳苗 先生 (柔道) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年11月22日(金)

■ **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



自己紹介の後、オリンピック出場に至るまでには何度かの挫折があった。監督はじめ周りの人達の支えがあったことや自分を見つめ直すことで乗り越えることができた。その結果がオリンピック出場の夢を叶えることができた。皆もこれから挫折することもあると思うが、決して途中で諦めないでほしい。周りで支えてくれる人達に感謝の気持ちを持ち、自分の弱さを受け入れながら夢や目標に向けて頑張りを続けてほしい。自分の経験を通して目標の立て方を皆と考えていきたい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：受験に向けて長期、中期、短期の目標を立てよう。

発表：長期：「志望校に合格」「体調管理をする」「模試でA判定をとる」「インターネットを見る時間を少なくする」等

中期：「定期テストや模試を全力で頑張る」「内申点を上げる」「授業態度を良くする」「過去問題を解く」等

短期：「コツコツ勉強する」「計画的に勉強する」「提出物をきちんと提出する」「勉強習慣を付ける」「ノートを綺麗にとる」等



座学の時間を振り返り、皆が考えた目標の立て方をぜひ受験に向けて活かしてほしい。自分目標や夢に向かって本気で取り組んだ結果、オリンピック出場の夢を叶えることができた。皆は無数の可能性がある中で、何事にも挑戦し諦めずに努力し続けてほしい。本気になれば人は変われると思う。またそれが成長につながる。クラスの仲間を大事にして、お互いに支えあいながら充実した学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

