



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 福山市立鷹取中学校



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アン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）※派遣オリンピアンは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：黒木 茜 先生（馬術）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2024年10月18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大会の馬術競技に出場したと自己紹介。馬術競技は、障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目がある。その中の馬場馬術種目に出場した。オリンピックバリューは皆の日常生活にも溢れている。運動の時間はどんな行動がオリンピックバリューに当てはまるかを考え、楽しみながら体を動かしてほしい。ラジオ体操を行った後、全員が横一列に並び手をつなぎ、だるまさんが転んだを実施。

○主運動等



主運動はペアでボール運びリレーを実施(3回)。2人組で背中合わせになりバレーボールを挟み、折り返し地点を回ってスタート地点に戻り、次のペアにボールを渡す。最後のペアがゴールしたタイムと順位を競う。2つの班を合わせ3チーム対抗で行う。チームで考えた作戦を尋ねると、背中でボールを強く押し合うように挟む、2人で声掛けをする等答える。3回目はボールをバスケットボールに変えて実施。



運動の時間を振り返り、ペアの友達と協力し、全力でチームのために頑張ったことは、オリンピックバリューに当てはまる。回数を重ねる毎にタイムを更新することができたのは、皆がオリンピックバリューを意識して取り組むことができたからだ。座学の時間は、自分の経験をオリンピックバリューに当てはめて話し、皆は運動の時間の行動がオリンピックバリューとどう結びつくかを言語化しながら考える時間にしたいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：黒木茜先生（馬術）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2024年10月18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



映像を見て競技紹介。自分が出場した馬場馬術種目には、規定演技と自由演技がある。規定演技と違い自由演技は音楽に合わせて馬が踊っているように見せ芸術性を競うことから、馬のフィギュアスケートとも言われる。海外での練習や馬を買うための資金を捻出するために起業して諦めずに競技を続けたことはエクセレンス。自分の馬が長時間の移動で調子が悪い時にチームの仲間が助けてくれたことはフレンドシップ。自分が遠征に出ている間に職場を守ってくれる従業員に感謝することはリスペクトだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に自分達がどのように取り組んだか、オリンピックバリューに当てはめて考えよう。

エクセレンス：「最後まで諦めない」「チームで改善方法を考えた」「目標設定」「タイムを縮める努力をした」「最後まで全力」等

フレンドシップ：「ペア同士お互いに声を掛け合った」「息を合わせる」「マイナス発言をしない」「笑顔」「応援し合う」等

リスペクト：「ボールを手でおさえないルールを守った」「授業をしてくれた黒木先生に感謝」「話をよく聞く」「ずるをしない」等



座学の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識することで、人生の面白みや深み、新たな可能性が生まれる。今後オリンピックを観戦する時は、勝敗やメダルの獲得数だけではなく、一生懸命頑張る姿や、他国の選手を思いやる気持ちにも目を向けてほしい。これからの日常生活の中で、無理だと思っても最初から諦めるのではなく、ぜひ挑戦してほしい。結果が伴わなかったとしても、決して無駄ではなく、挑戦する過程でオリンピックバリューを感じてほしいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2024年10月18日(金)
- **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



トリノ2006冬季大会とバンクーバー2010冬季大会の、スキー／スノーボード競技に出場したと自己紹介。オリンピックのどんなところが皆の日常生活の中に活かせるかを学ぶ時間にしてほしい。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は何事も諦めずに全力を尽くす、仲間と工夫しながら協力する、ルールを守ることを意識しながら楽しんで取り組んでほしい。準備体操を行った後、各自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8の字跳びを実施(全4回)。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続して跳べた最高回数を競う。2つの班を合わせ3チーム対抗で行う。縄に引っ掛かった場合は1から数え直す。途中作戦タイムを設ける。終了後、各チームの作戦を尋ねると、確実に跳ぶために回す速さを遅くした、回し手を変更した、無理に続けて跳ばずに自分の良いタイミングで跳ぶ等答える。4回目は、制限時間を設けずに縄に引っかかるまで連続して跳んだ回数を競う。



運動の時間を振り返り、8の字跳びでは各チーム共に3回目に記録を更新できたことは素晴らしい。全力で取り組み、声を出して応援することができていた。縄を回す人が跳ぶ人のタイミングに合わせたり、ルールを守れたことも全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分がオリンピックを目指す過程で経験したことや感じたことを話しながら、オリンピックバリューについて皆と学ぶ時間にしたい。オリンピックのイメージを聞くので考えておいてほしいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2024年10月18日(金)
- **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



競技映像とスライドを見ながら自己紹介。自分が出場したスノーボード競技のハーフパイプ種目は、大きなパイプを半分にしたようなコースを滑り、途中ジャンプ技や回転技等を組み合わせて演技し得点を競う採点競技だ。1998年に日本で開催された長野冬季大会を観戦し、世界の舞台上で活躍する夢を自分はスノーボード競技で挑戦したいと思った。23歳の時にスノーボード競技を始めたことは、年齢的には決して早くはなかったが、目標を決め諦めずに努力することができたことは自分の自信になった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活や運動の時間を通して感じるオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「全体練習の後に自主練習をする」「自分から行動」「決めたことをやりきる」「自分の限界まで努力する」等  
フレンドシップ：「相手を考えた行動」「友達の良い点と悪い点を教え合う」「仲間を大切に」「色々な人と交流する」等  
リスペクト：「お互いを褒め合う」「挨拶をする」「相手に感謝の気持ちを伝える」「スポーツができることに感謝する」等



座学の時間を振り返り、グループワークでは皆が今取り組んでいること、今後目指したいことを沢山聞くことができ嬉しかった。オリンピックバリューは、特別な人だけのものではなく、皆の日常生活に活かせる。また、人間性を高めることもできるので、今後も意識して取り組んでほしい。特に、やりたいことが見つかった時は、失敗を恐れずに取り組み、諦めずに努力するエクセレンスを思い出してほしいと話し、授業終了。



- オリンピアン：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- 期 日：2024年10月18日(金)
- 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



トリノ2006冬季大会とバンクーバー2010冬季大会の、スキー／スノーボード競技に出場したと自己紹介。運動の時間はオリンピックを身近に感じてもらい、オリンピックが皆の日常生活にどう活かせるかを見つけてほしい。オリンピックバリューについて説明後、ストレッチ等を行う。その後、各自が腰から下げたハチマキを取り合う、しっぽ取り鬼を2回実施。それぞれハチマキを取るチームを決め、チームで取れたハチマキの数を競う。2回目はハチマキを取られなかった人数を競う。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続して跳べた最高回数を競う。2つの班を合わせ3チーム対抗で行う。縄に引っ掛かった場合は1から数え直す。3回目は制限時間を設けずに縄に引っかかるまで連続して跳べた回数を競う。途中作戦タイムを設け、終了後に各チームから作戦を聞く。お互いに声を掛け合った、縄に入るタイミングを特に意識した、大きく回し真ん中で跳ぶことを心掛けたと答える。



運動の時間を振り返り、8の字跳びの3回目は、どのチームも集中して最後まで諦めずに跳んでいた。ゆっくり跳ぶように声を掛けたり、大丈夫と励ましたり、最後に残ったチームを全員で応援することができたことは、クラスが1つになって嬉しかった。皆がオリンピックバリューを実践し、楽しんでいたことは素晴らしい。座学の時間は、自分の経験を話し皆にととのオリンピックバリューを考える時間にしたい。また、オリンピックのイメージを皆に聞きたいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**：2024年10月18日(金)
- **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、スノーボード競技のハーフパイプ種目を紹介。23歳で競技を始め、オリンピック出場を目指し本格的に取り組み始めたのは25歳だ。具体的な練習内容や、どうすれば日本代表になれるかを周囲に聞き、協力して貰いながら、試合のエントリー等を全て自分で行った。アメリカに練習拠点を置くと、海外選手は皆ライバルであっても情報交換しながら仲を深め交流することができた。その関係は今でも続いている。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：日常生活をより良いものにするために必要なこと、頑張りたい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：「目標を立てる」「挑戦する心を持つ」「自分の力を発揮するまで努力を怠らない」「自分から取り組む」等  
 フレンドシップ：「協力し合う」「仲間を大切にする」「ポジティブな声掛け」「仲間を信じる」「失敗も成功も認め合う」等  
 リスペクト：「ルールを守る」「感謝を伝える」「周りの人の成功と一緒に喜ぶ」「友達を励ます」「環境に感謝する」等



運動の時間に体現したり、座学のグループワークで学んだオリンピックバリューは、皆の日常生活に於いて生活の質を高め、人間性を高めるために活かせる。これからも常に意識して何事にも取り組んでほしい。やりたいことを見つけた時は、できるかできないかを考えるのではなく、どうすればできるかを常に考え、それを実践してほしい。皆の挨拶はとても綺麗で感動したと伝え、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

