



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

群馬県 高崎市立吉井西中学校



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：田頭 弘毅 先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年1月15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



シドニー2000大会のウエイトリフティング競技に出場したと自己紹介。持参したシャフトに重りを付けて実演。シャフトは20kgあり、腕の力だけではなく全身でジャンプしながら上げる。オリンピックバリューを説明後、屈伸、伸脚、回旋等の準備体操を行う。また、腹筋や体幹を鍛えるトレーニングも実施。その後、じゃんけんの勝負で4箇所のポイントを進むゲームを行う。じゃんけんをする相手を条件付けて3回実施する。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ2チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かってそのまま続けて回数を数える。3回実施する中で、チームの記録を更新することを目標に、途中作戦タイムを設けながら実施。3回目は目標回数を決めて挑戦する。目標回数には届かなかったが、各チーム共に、走りながら跳ぶことや、リズムよく跳ぶ工夫をする。



8の字跳びでは1回目から一生懸命に跳ぶ様子が素晴らしかった。途中、チームで話し合い協力したことで記録が伸びた。それは皆がオリンピックバリューを自然に実践していたからだ。お互いの意見を出し合いチームワークを発揮できていた。また、クラス全員が必死で記録更新に挑戦したから良い結果が出た。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、これから皆が夢や目標の実現に向けて、どうすればよいかを考える時間にしたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピック：田頭 弘毅 先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年1月15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



映像を見ながら自己紹介と競技説明。高校1年生でウエイトリフティング競技に出会うまでは、特に部活動に所属していなかった。身長に関係なく、一生懸命練習することで結果が付いてくる喜びは、それまで経験したことがなかった。勝つことの喜びだけではなく、周りから注目され応援されることで、更に高い目標を目指すという活力が湧き出て、とても充実した高校生活を送ることができた。ウエイトリフティング競技を勧めてくれた先生に感謝している。皆も人との出会いは大切にしてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：中学校3年生に向けて頑張りたいことや目標を達成するために、どのように取り組めば良いかを考えよう。
発表：エクセレンス：「苦手な教科を克服する」「県大会に向けて練習時間を増やす」「勉強時間を増やす」「基礎を繰り返す」等
フレンドシップ：「友達と勉強を教え合う」「県大会出場を目指し野球部全員で協力する」等
リスペクト：「規則正しい生活のルールを決める」「本番を意識した練習をする」等



グループワークでの皆の発表を、ここで終わらせないように、今日から意識して生活してほしい。必ず結果につながる。まもなく3年生になる今の時期から具体的な目標を持ち、練習や勉強をコツコツ積み重ねてほしい。今頑張れることを後回しにせず、何事も諦めずに努力を続けてほしい。皆1人1人の目標が達成できるように応援している。最後に、オリンピックで使用した競技用ベルト、靴、ウェア、バックを披露し、授業終了。

■ **オリンピック**：田頭 弘毅 先生 (ウエイトリフティング) 【出場オリンピック/シドニー2000大会】

■ **期 日**：2025年1月15日(水)

■ **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



シドニー2000大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。ウエイトリフティング競技には、バーベルを一気に上げるスナッチ種目と肩の位置で一度セットしてから上げるジャーク種目の2つがあり、2種目の合計重量で順位を競う。オリンピックバリューを説明後、屈伸、伸脚、回旋等の準備体操を行う。また、腹筋や体幹を鍛えるトレーニングも実施。その後、じゃんけんの勝負で4箇所のポイントを進むゲームを行う。じゃんけんをする相手を条件付けて3回実施する。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせ2チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かってもそのまま続けて回数を数える。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。各チームに作戦を尋ねると、引っ掛かったらすぐに抜けて次の人が跳ぶ、縄を回す速度を少しゆっくりにして確実に跳べるようにした等と答える。3回目は目標回数を決めて挑戦する。



8の字跳びでは各チームが話し合い、工夫した結果が記録となって表れた。1回でも多く跳ぶという目標に向かって、全員が力を合わせ、お互いを尊重しながらチームワークを発揮する様子が伺えた。それ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、自分のオリンピック出場までの経験を話し、皆にとつてのオリンピックのイメージやオリンピックバリューについて考え、今後の夢や目標にどのように向き合うかを話し合う時間にしよう伝え、授業終了。

■オリンピック：田頭 弘毅 先生 (ウエイトリフティング) 【出場オリンピック/シドニー2000大会】

■期 日：2025年1月15日(水)

■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。ウエイトリフティング競技を頑張れる原動力の1つは、試合に勝つと国内だけではなく海外の様々な場所に遠征できることだった。もう1つは、試合をする度にライバルとも友達になれ、仲間が増えることだった。次の大会でまた会ってお互い頑張ろうと声を掛け合い、お互いを尊敬し合うことができた。オリンピックシンボルについて、5つの輪は世界の五大大陸を表し、輪が重なり合うことで世界の団結を意味すると説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：中学校3年生に向けて頑張りたいことや目標を達成するために、どのように取り組めば良いかを考えよう。
 発表：エクセレンス：「部活動に全力で取り組む」「苦手な事にも挑戦」「コンクールのために沢山練習」「英単語や文法を覚える」等
 フレンドシップ：「夏の大会で銀賞を目指しチームワークを良くする」「仲間を応援する」「仲間のミスを励ます」等
 リスペクト：「大会で良い成績を残すためにフェアプレーを心掛ける」「休憩、睡眠、健康に注意する」等



グループワークの発表を聞き、皆がオリンピックバリューの意味を正しく理解していることがわかった。勉強や部活動を毎日コツコツ頑張ることはとても大切な。他の選手が1時間練習するところを自分は1時間半練習し、努力の差をつけることを常に意識して生活していた。練習は嘘をつかず、例えば毎日1回でも1年で365回の差がつく。苦しい時にもお互いに励まし合うことでより頑張ることができる。今日発表したことをぜひ実行してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

