



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

岡山県 岡山市立竜操中学校



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7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： 2025年4月～2026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

※実施校の時間割に準じて対応いたします。

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

※実施校の時間割に準じて対応いたします。

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)



写真・映像等を使用した自己紹介  
学習内容の確認



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**：荒木 絵里香 先生 (バレーボール)  
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2025年5月28日(水)
- **ク ラ ス**：2年A組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会の4大会にバレーボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は全力で取り組むこと、仲間と協力すること、ルールを守ることを意識してほしい。ペアストレッチを行った後、先生の合図に合わせて前後左右に動く。その後、1人1個バレーボールを持ち、班毎に円形になり左隣の人が投げたボールを取る。1回目は頭上に高く上げたボールを取る。2回目は床にバウンドさせたボールを取る。

○主運動等



主運動はトス回しを実施(全3回)。班毎に円形になり、バレーボールを60秒間に落とさずに何回パスできるかを競う。途中でボールを落とした場合は最初から数え直す。できるだけオーバーハンドパスを使用する。3分間の練習時間を設けた後、1回目を実施。途中作戦タイムを設けながら3回実施。終了後に各班に作戦を尋ねると、優しくボールを頭上に上げた、並ぶ順番を工夫した、最後まで諦めなかった、仲の良い班のパワーをもらった等と答える。



運動の時間を振り返り、班の仲間と工夫しながら真剣に取り組んだことで記録を更新することができた。仲間と一緒に取り組むことの面白さを感じられたと思う。声を掛け合いながら楽しく行えたことは良かった。座学の時間は、運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに当てはめながら、皆にとってのオリンピックバリューを考える時間にしたい。また、自分のオリンピック出場までの経験も聞いて貰いたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：荒木 絵里香 先生 (バレーボール)  
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2025年5月28日(水)
- **ク ラ ス**：2年A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。小学生の頃から身長が高く、周りの友達と比較され傷付くこともあったが、バレーボール競技を続ける中でその悩みも無くなり、逆に身長が高いことが自分の特徴であり武器にもなった。約20年間で4回のオリンピックに挑戦し続けられたことは、自分にとって何よりも誇りに感じる。2012年のロンドン大会では28年ぶりにメダルを獲得でき、仲間と一緒に喜び合えたことや応援してくれた周囲の人達が自分のことのように喜んでくれたことが嬉しかった。

○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：「諦めずに取り組んだ」「全力で取り組んだことで楽しかった」「並ぶ順番や投げ方を工夫した」等

フレンドシップ：「思いやりを持ってプレーできた」「協力することでやりがいを感じた」「チームワークが強まった」等

リスペクト：「相手のことを考え取りやすいボールを渡した」「自分のミスフォローしてくれたことが嬉しかった」等



グループワークの発表を聞いて、全力で取り組んで成功したときの達成感や、仲間と共に頑張っ喜びを分かち合うことの楽しさ等、自分が伝えたいことを皆と共有できて嬉しく思う。オリンピックバリューは勉強や部活動など日々の学校生活にも当てはまる。小さなことの積み重ねが大きな変化につながるの、これからの生活の中で今日感じたことを意識しながら過ごし、周囲によい影響を与えながら成長して行ってほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：荒木 絵里香 先生 (バレーボール)  
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2025年5月28日(水)
- **ク ラ ス**：2年B組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会の4大会にバレーボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間はオリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。準備体操と2人組の片足押し相撲を行った後、合図に合わせて前後左右、ジャンプの動きを入れた「言うこと一緒、やること一緒」を実施。その後、1人1個バレーボールを持ち、班毎に円形になり左隣の人が投げたボールを取る。1回目は頭上に高く上げたボールを取る。2回目は床にバウンドさせたボールを取る。

○主運動等



主運動はトス回しを実施(全3回)。班毎に円形になり、バレーボールを60秒間に落とさずに何回パスできるかを競う。途中でボールを落とした場合は最初から数え直す。できるだけオーバーストを使用する。3分間の練習時間を設けた後、1回目を実施。途中作戦タイムを設けながら3回実施。各班に作戦を尋ねると、個人の技術を上げるために練習をする、パスを回す順番を替えた、ボールを赤ちゃんだと思って優しくパスをする、低いボールのときはアンダーハンドパスを使用する等と答える。



運動の時間を振り返り、皆が意見を出し合いながら一生懸命に取り組んでいる様子が伺えた。更に良い結果を出そうと、仲間と協力して工夫することの楽しさを感じることができたと思う。記録が伸びた班も伸ばせなかった班もあるが、一生懸命に取り組んだ事実には変わらない。座学の時間は、自分のバレーボール選手としての経験を話し、皆が運動の時間に感じたことをグループワークで深めながら、オリンピックバリューについて更に考えていきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：荒木 絵里香 先生 (バレーボール)  
【出場オリンピック／北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016、東京2020大会】
- **期 日**：2025年5月28日(水)
- **ク ラ ス**：2年B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。4回のオリンピック出場経験の中で苦しいことも沢山あったが、初めてバレーボール競技に出会った頃感じた、上手になりたいという気持ちが競技を続けていく原動力だった。高校時代、周りにいる上手い選手と比べて落ち込んでばかりいた。顧問の先生に相談すると、一番大切な価値は他人と比べることではなく、自分自身に意識を向け自分がベストを尽くすことだと教えてくれた。それからは気持ちが前向きになり頑張ることができた。

○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：「諦めずに最後まで頑張った」「ベストを尽くした」「パスがつながり達成感を感じた」「記録が伸び嬉しい」等  
フレンドシップ：「お互いのことを考えパスや声掛けをした」「作戦会議を通して仲が深まった」「思いやりを持った」等  
リスペクト：「ルールを守って活動ができた」「スポーツマンシップを大切にした」「ルールを守ると楽しくできる」等



オリンピックバリューは、オリンピックだけが意識するものではなく、皆が運動の時間に行ったパス回しや、部活動や学校行事等、日常生活の中に沢山ある。本気で頑張ることや一生懸命取り組むことは、楽しさや嬉しさにつながる。その気持ちは更に前を向いて進む力になる。周りで頑張っている人を応援することや、お互いの個性を認め理解し合うことはとても大切だ。クラスや部活動の仲間、家族等のそれぞれのコミュニティの中でも意識し、今後の生活に活かしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：大川真澄先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年5月29日(木)

■クラス：2年C組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



アトランタ1996大会の体操競技に出場したと自己紹介。運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。準備体操を行った後、壁を利用した逆立ちに挑戦。その後、4箇所にコーンを置き、じゃんけんに勝った人が次のコーンに進むじゃんけん勝ち抜けゲームを実施。じゃんけんに負けた場合は1つ前のコーンに戻る。60秒間にいくつコーンを進めるかを競う。2回目はじゃんけんに負けた人が次のコーンに進むルールに変更して実施。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全2回)。2つの班を合わせて3チームを作る。広げた新聞紙の上にボールを乗せて運び、折り返し地点を回って戻り、手を使わずに次のペアにボールを渡す。ボールはバレーボールかバスケットボールのどちらかを班で選ぶ。2回目は折り返し地点を回ったら1人はダブルで戻り、もう1人は片足跳びで戻るルールに変更。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、各班共に諦めずに頑張る姿勢は素晴らしい。2回目にタイムを更新できた班もあった。皆が仲間と楽しみながら取り組む様子や、大きな声で応援し合い、ルールを守りながら競い合うことができたことは、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分がオリンピックに出場したことで感じたことや経験等を話す。皆にとってオリンピックバリューが今後どのように活かせるかを考えていきたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：大川 真澄 先生 (体操／体操競技) 【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2025年5月29日(木)

■ **ク ラ ス**：2年C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



アトランタ1996大会に出場した際のユニフォームや参加メダルを披露する。オリンピックシンボルの5つの輪は背景の白を含めた6色で世界の国旗を描くことができる。また、近代オリンピックを創設したピエール・ド・クーベルタンはオリンピックを通して平和を願ったと説明。静岡で生まれ6歳から体操競技を始めたが、その後、本格的に体操競技をするために母親と共に活動拠点を東京都に移す。母親の協力がなければ今の自分はいない。周囲で支えてくれる人達への感謝を決して忘れない。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：チャレンジしたいことや夢や目標を達成するに、オリンピックバリューの何が必要かを考えよう。  
 発表：「吹奏楽コンクールで全国大会に行きたい。そのために県大会で上位に入る。諦めないで全力で取り組む」「県大会で優勝したい。そのためにチームワークを大事にして毎日の練習に全力で取り組む。試合中のルールを守る」「オリンピックに出場したい。そのために全力で取り組み、仲間を尊重し協力する」「全国大会に出場したい。そのために仲間と協力する」等



グループワークの発表を聞いて、皆がオリンピックバリューを理解してくれたことがわかる。日常生活にはオリンピックバリューが溢れている。人生は一度きりなので自分がやりたいことや気になることにどんどんチャレンジしてほしい。チャレンジしようと決意することで日々の行動が少しずつ変わる。心が動いたら実際に動くことが大切で、成長することは自分自身との戦いでもある。これからの学校生活を楽しみながら頑張ってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年5月29日(木)

※現：ローイング

■ク ラ ス：2年D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大会のポート競技に出場したと自己紹介。現在はローイング競技に名称が変わった。運動の時間はオリンピックを身近に感じてほしい。腿の後ろ側の柔軟性を高める方法や鎖骨周辺の筋肉をほぐすことで肩の可動域を広げる方法等を紹介し実践してみる。その後、ローイング競技の漕ぎ方に挑戦。座った姿勢から膝を曲げて腕を前方に伸ばす動作をキャッチ、足を前方に伸ばしながら両腕を胸に引き寄せる動作をローと言い、この動作を繰り返す。レースでは約6分間漕ぎ続ける。

○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の上にバレーボールを乗せる。折り返し地点を回って戻り、手を使わずに次のペアにボールを渡し、全員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話し合う。終了後、作戦を尋ねると、渡す相手のことを考えてパスをする、焦らずに落ち着いて走る、パスをした後はすぐにコースから外れる、勢いをつけずにボールを渡す等と答える。



運動の時間を振り返り、全チームが記録を更新できたことは、皆が作戦タイムで次はもっと良くしようと考え、話し合った結果の表れだ。最後の3回目は、皆にわざとプレッシャーをかけたが力を発揮してくれて嬉しい。ボールを落とした班がしっかりルールを守りフェアプレーで臨んでくれたことは素晴らしい。座学の時間は、皆が運動の時間に感じたことを振り返りながら、オリンピックバリューが日常生活にも関係していることを更に深く考えていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年5月29日(木)

※現：ローイング

■ク ラ ス：2年D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。3歳から水泳を始め、中学校ではサッカー部、高校ではテニス部と陸上競技部に所属し、様々なスポーツを経験したが、頑張っても結果に結び着かない経験を繰り返す。19歳でボート競技に出会い、努力をやめなければいつか報われることに気付く。未来のことは誰にもわからないが、自分自身を諦めなければ必ず道は開ける。自分や他人を励ますような前向きな言葉を大切にしてほしい。将来の職業は1万種類もあり、選択肢はたくさんある。視野を広くもってほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



次の発問について考えよう。

発問①：「オリンピック選手が表彰台で泣いている理由は？」→「努力が報われたから」

発問②：「諦めなければ本当に夢は叶う？」→「自分自身のことを諦めなければ叶う」

発問③：「なぜ挑戦を続けられた？」→「誰も未来を当てられないから」

発問④：「様々なスポーツに挑戦したが上手く行かなかった理由は？」→「挑戦したスポーツは苦手だったから」

発問⑤：「ヨーロッパの選手が負けたときによく使う前向きな言葉は？」→「今日は自分の日ではなかった」



人生をオセロに例えると、ずっと黒のオセロが並ぶような苦しい時期が続いても、諦めてしまうと次のオセロを置けなくなってしまう。いつ白いオセロを置いて逆転するかは誰にもわからない。だからこそ、自分には無理だという言葉は使わず、まだ無理だ、と言い換えてほしい。自分の未来を否定しないことは、自分自身を傷つけないことでもある。今日は上手く行かなくても明日には勝てるかもしれない。いつか報われることを信じて、自分自身を諦めないで生活してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志 先生（ポート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年5月29日（木）

※現：ローイング

■ク ラ ス：2年E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大会のポート競技に出場したと自己紹介。現在はローイング競技に名称が変わっている。オリンピックを身近に感じ、日常の中にオリンピックバリューを感じてほしい。腿の後ろ側の柔軟性を高める方法や鎖骨周辺の筋肉をほぐすことで肩の可動域を広げる方法等を紹介し実践してみる。その後、ローイング競技の漕ぎ方に挑戦。座った姿勢から膝を曲げて腕を前方に伸ばす動作をキャッチ、足を前方に伸ばしながら両腕を胸に引き寄せるローの動作を金沢弁の掛け声で繰り返す。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2人組で広げた新聞紙の上にバレーボールを乗せる。折り返し地点を回って戻り、手を使わずに次のペアにボールを渡し、全員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話し合う。最後に作戦を尋ねると、一致団結した、ボールを落とさないように新聞紙の中心に置く、落ち着いて行動する、新聞紙の持ち方を工夫する等と答える。



運動の時間を振り返り、3回目の対戦を決勝戦だと思って取り組んでくれた。全ての班が記録を更新できたことは素晴らしい。もっと速く走ろうとする気持ちはオリンピックバリューのエクセレンス、チームで協力し合うことはフレンドシップ、ルールを守って取り組むことはリスペクトに当てはまる。座学の時間は、自分の経験を話しながら、皆が今後オリンピックバリューをどう活かせるかについて考えたいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：中野 紘志 先生 (ポート※) 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■ **期 日**：2025年5月29日(木)

※現：ローイング

■ **ク ラ ス**：2年E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。1秒でも速く、1cmでも遠く、1点でも多くという向上心はエクセレンス、自分が強くなるだけではなくチームや国境も超えて高め合う関係性はフレンドシップ、対戦相手や競技そのものへの感謝や敬意の気持ちはリスペクトに当たる。運動の時間に行ったリレーのように、少しでも良い結果を出そうと仲間と一緒に努力することの延長線上にオリンピックバリューはある。

○個人ワーク～グループワーク等



次の発問について考えよう。

発問①：「どうせ無理だという言葉聞く必要がないのはなぜ？」→「誰も未来は当てられないから」

発問②：「様々なスポーツに挑戦しても上手く行かなかった理由は？」→「挑戦したスポーツは苦手だったから」

発問③：「自分には〇〇無理。〇〇に入る言葉は？」→「まだ」

発問④：「ヨーロッパの選手が負けたときによく使う前向きな言葉は？」→「今日は自分の日ではなかった」



19歳でポート競技を始めるまでに様々なスポーツに取り組んだが、全て結果が出なかった。しかしそれは、何をやっても駄目だったのではなく、苦手な競技を諦めて違う競技にチャレンジし続けたということだ。その結果、28歳でオリンピックに出場することができた。努力はいつか報われるが、それが何年後になるかは誰にもわからない。苦しい時こそどうせ無理、という言葉で自分を責めず、また周囲の人へも言わない。自分自身を諦めずに、言葉を選びながら頑張してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2025年5月30日(金)

■クラス：2年F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冬季大会のボブスレー競技に出場したと自己紹介。運動と座学の時間を通して、皆の身近にオリンピックの価値があることに気付いてほしい。長座体前屈や開脚等のストレッチを行った後、カラーコーンを4箇所を設置し、2人でじゃんけんを行い勝ったら次のコーンに進み、負けたらスタート位置に戻るゲームを実施。40秒間に何人が4つ目のコーンまで行けるかを競う。2回目はじゃんけんに負けたら次に進む。

○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3チームを作る。左右から8の字を描くように跳び、縄に引っ掛かっても続けて数え、90秒間に跳べた回数を競う。回し手や跳ぶ順番を決め、練習時間を設けてから1回目をスタート。2回目実施の前の作戦タイムでは、跳ぶ回数を増やすための工夫を話し合う。3回目は引っ掛かったら最初から数えるルールに変更。他のチームと競い合う気持ちを持つことも大切だと話し3回目を実施。3回終了後、回数を合計し順位を発表する。



運動の時間を振り返り、3回目のルールはプレッシャーを感じたかもしれないが、集中して取り組みむことができていた。また、回数を更新できたことは素晴らしい。同じルールの中で皆が目標に向かって取り組むことはとても重要だ。座学の時間は、運動の時間に感じたことや意識したことをオリンピックバリューに結び付けて考えてほしい。準備運動で行ったストレッチは怪我の防止にもつながるので、ぜひ毎日の生活の中で忘れずに行なってほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**：2025年5月30日(金)

■ **ク ラ ス**：2年F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



競技映像を見ながら自己紹介。2人乗りのボブスレー競技はパイロットとブレーカーと言う役割の違う2人が約200kgあるそりに乗り、氷でできたコースを滑走してタイムを競う。代表選考会の1ヶ月前に大怪我を負い、オリンピック出場を諦めかけたが、友人から、4年間やってきたことを出し切るために出場したらと背中を押され、気持ちを切り替えることができた。あの時に諦めずに挑戦したことでオリンピック出場の夢が叶った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に意識したことをオリンピックバリューに結びつけてみよう。

発表：エクセレンス：「1人1人声を出す」「一生懸命取り組む」「適度にプレッシャーを感じる」「ベストを尽くす」等  
フレンドシップ：「友達を思いやる」「息を合わせる」「声を掛け合う」「一定のテンポを合わせる」等  
リスペクト：「チームワーク」「縄に入るタイミングを考える」「ミスをして励まし合う」等



座学の時間を振り返り、順位を競ったがそれだけが大切なのではなく、結果に辿り着くまでに皆が意識したことや行動が重要だ。緊張感を持ちながらお互いに思いやり、声を出し合って取り組んだ姿がオリンピックバリューにつながる。オリンピックに出場するために様々な人が支えてくれたことをアントラージュと言うが、皆の周りでも友達や先生、美味しい食事を準備してくれる給食センターの方々等、支えてくれている人達がたくさんいることを忘れず伝えてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：田山 真輔 先生（スケルトン）【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年5月30日（金）

■ク ラ ス：2年G組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～オリンピックの価値を伝える



バンクーバー2010冬季大会のスケルトン競技に出場したと自己紹介。そり競技はスケルトン、リュージュ、ボブスレー競技の3つがあり、どの競技も氷でできたコースの上を滑る。それぞれの滑る姿勢を実際に披露しながら紹介する。運動の時間は、一緒に体を動かしながら楽しんでほしい。全員でラジオ体操を行った後、体育館を大きく2周走り、最後は後ろ向きで走る。

○個人ワーク～グループワーク等



主運動はコース周りリレーを実施(全2回)。カラーコーンとマーカーを色分けし、6箇所コースを作る。班毎にコースを間違えずに走り、タイムによる順位を競う。実際にコースを走って周り方を説明。自分が経験したそり競技も、コースを理解し滑り方を工夫することでタイムが縮まる。スタート前に練習時間を設け、各自コースを走りながら工夫点を班で話し合う。1回目と2回目の間にも作戦タイムを設け、記録を更新するための作戦を話し合う。



運動の時間を振り返り、決められたコースを上手くスピードを調整しながら進むことは、スケルトン競技や車の運転も同じだ。カーブでもスピードを落とさずに上手く回る方法や、カラーコーンを回る際はできるだけ小さく回る等、工夫が沢山あった。班の仲間と話し合ったことでタイムを縮めることができた。座学の時間は、自分の経験を聞いて貰いながら、皆にとってオリンピックバリューを今後どう活かせるかを考えてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：田山 真輔 先生（スケルトン）【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年5月30日（金）

■ク ラ ス：2年G組／座学の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



競技映像を見ながら自己紹介。実際に試合で使用したウエアとシューズを披露。子供の頃は宇宙飛行士や俳優、カーレーサー等になりたい夢が沢山あったが、中学時代はソフトテニス部に所属していた。スケルトン競技を始めるきっかけは、トリノ冬季大会を見て、それまでレーシングカートの経験がありスピード感覚が合うと思った。スポーツが好きで常に一生懸命取り組んできたことが、自信につながり、努力を続けたことでオリンピック出場の夢が叶った。

○主運動等



発問：自分の夢や目標を仲間と共有し、仲間の意見を参考にこれからの目標を立てよう。

発表：「陸上競技大会で活躍したい」→「具体的な目標を誰かに伝えることで行動を起こしやすくする」

「勉強ができる天才になりたい」→「何事も諦めない」「人と教え合う」

「部活の試合で優勝したい」→「チームワークを大切に」「努力をする」

「絵の勉強をしたい」「目標の高校に合格したい」「人を笑顔にする仕事をしたい」→「具体的な方法を今日から考える」等



オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、皆の日常生活やこれから生きていく中でとても重要になっていく。今日気付いたと思うが、オリンピックバリューは皆の身近にある。グループワークでは皆の前で自分の目標を発表することは恥ずかしかったかもしれないが、勇気を出して言葉にし、それを仲間と共有することで自分の力になる。これからも何事にもチャレンジしてほしい。チャレンジは人生を変える1つのきっかけになると話し、授業終了。

■オリンピック：田山 真輔 先生（スケルトン）【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年5月30日（金）

■ク ラ ス：2年H組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



バンクーバー2010冬季大会のスケルトン競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューは、皆の日常生活の中にある。運動の時間は仲間と協力しながら楽しく体を動かしてほしい。全員でラジオ体操を行った後、3つのそり競技を紹介。スケルトン、リュージュ、ボブスレーの3つの競技姿勢を実際に体験してみる。その後、体育館を2周走る。ゆっくり走りながら、肩回しやサイドステップ等の動きを入れながら実施。

○主運動等



主運動はコース周りリレーを実施(全3回)。カラーコーンとマーカーを色分けし、6箇所コースを作る。班毎にコースを間違えずに走り、タイムによる順位を競う。実際にコースを走って周り方を説明。自分が経験したそり競技も、コースを理解し滑り方を工夫することでタイムが縮まる。スタート前に練習時間を設け、各自コースを走りながら工夫点を班で話し合う。1回目と2回目の間にも作戦タイムを設け、記録を更新するための作戦を話し合う。



運動の時間を振り返り、コースを間違えてしまった班もあったが、お互いが声を掛け合う様子は素晴らしい。オリンピックバリューのフレンドシップに結び付く。他の班を応援する様子はリスペクトだ。また、作戦タイムでは、自分の意見を相手に伝え、相手の意見をしっかりと聞くことができていた。座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験を聞いて貰いながら、オリンピックバリューが皆にとって今後どう活かせるかを考える時間にしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：田山 真輔 先生（スケルトン）【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年5月30日（金）

■ク ラ ス：2年H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



競技映像を見ながら自己紹介。実際に試合で着用したウェアとシューズを披露。中学時代はソフトテニス部に所属し、一生懸命に競技に取り組んでいた。先輩や後輩が全国大会に出場したが、自分は大きな大会に出場した経験はない。しかし、日頃から努力することが嫌だと思ったことも苦しいと思ったこともなかった。そのことが、その後にスケルトン競技を始める際に自信となり、人より多く練習をすることができた。競技をはじめて7年でオリンピック出場の夢を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の夢や目標を仲間と共有し、仲間の意見を参考にこれからの目標を立てよう。  
 発表：「教師になりたい」→「特に社会の勉強を頑張る」、「医者になりたい」→「全教科の勉強を満遍なく頑張る」  
 「保育士、サッカー選手、陸上選手になりたい」→「諦めない」「思いやりの気持ち」  
 「バスケットボールをもっと上手くなりたい」→「毎日努力する」、「苦手な教科を克服したい」→「毎日勉強」  
 「県大会に行きたい」→「練習内容を自分で考えそれを実践する」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ものではなく、皆の日常生活の中にあり、皆も実践しているということに気付いたと思う。自分の夢や目標に向かって進む時、自分1人で悩まずに、周りの友達や家族に相談することで実現し易いこともある。今日皆が一番伝えたいことは、何事にもチャレンジしてほしいということだ。皆はどんなことにも可能性のある年齢なので、失敗を恐れずにチャレンジしてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



・2年D組



■集合写真

・2年E組



・2年F組



■集合写真

・2年G組



・2年H組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



・2年E組



・2年F組



・2年G組



・2年H組



■修了証贈呈

