



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

千葉県 千葉市立泉谷中学校



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などは、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**： 上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**： 2024年6月24日(月)
- **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大会、ロンドン2012大会にトランポリン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し、運動の時間は体を動かしながら3つの価値を感じてほしい。体育館をゆっくり1周走り、2周目はサイドステップ、後ろ向き走を実施。屈伸、伸脚等を実施後、2人組になりバレーボールを1個持ち交代で直上パスの練習を行う。オーバーハンドパスとアンダーハンドパスで60秒間で何回できるかに挑戦する。

○主運動 等



・主運動はバレーボールを使用してパス回しを実施(全3回)。班毎に円を作り、1個のバレーボールを時計回り(左隣の人)にパスを回し、落とさずに連続でパスできた回数を競う。制限時間は60秒とし、回す方法はアンダーハンドパスまたはオーバーハンドパスのみ。足で蹴ったり頭でパスすることはできない。ボールを落としてしまったり、上手く左隣の人にパスができなかった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、円の大きさや並び順等、各班で工夫する。



・運動の時間を振り返り、皆全力で取り組んでいる様子が伺えた。また、班の仲間と協力できたことで記録を更新することができた。作戦を尋ねた中で、上手な人が苦手な人をカバーする作戦を考えた班があったが、チームワークを高めお互いを思いやる姿勢は、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自身の経験を通して感じたオリンピックバリューを話すので、運動の時間を思い出し、皆にとってのオリンピックバリューを考えてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**： 上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**： 2024年6月24日(月)
- **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



・スライドを見ながら自己紹介と競技説明。トランポリン競技は連続で10回演技を行い、演技点、難度点、跳躍点、移動点の合計点数を競う採点競技だ。シドニー2000大会から正式種目となり、出場できるのは世界で16人のみ。トランポリン競技は個人競技だが、1人で頑張っても上達はせず、指導者やライバルの存在が大きく、ルールを守り周囲に感謝しながら努力することで競技力が上がるだけではなく、人間としても成長することができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、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：「諦めずにベストを尽くす」「ボールをつなぐことに集中」「全力」「苦手な人をフォローする」等
 フレンドシップ：「仲間が取りやすいパスをする」「思いやりと協力」「声を掛け合う」「お互いを励ます」「応援する」等
 リスペクト：「仲間の意見を尊重する」「ルールを守る」「マイナス発言をしない」「リスペクトアザーズ」「アドバイスする」等



・座学の時間を振り返り、グループワークの発表は皆がオリンピックバリューをよく理解してくれた結果だと思う。何事も目標に向かって一生懸命頑張る、行動を起こし努力し続けることが大切だ。オリンピックバリューは皆の生活に必ず生かせる。夢や目標を持ってどうせ無理だからと言って最初から諦めたり、途中で投げ出したりせずに、大きな目標を達成するために、小さな目標をたくさん作り、少しずつ達成していくことで大きな目標に近づく。ぜひ夢や目標を叶えてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**： 上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**： 2024年6月24日(月)
- **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



・トランポリン競技で北京2008大会とロンドン2012大会に出場したと自己紹介。運動と座学の2時間が少しでも皆の今後の生活に生かせるような学びとなり、心に残る時間となれば嬉しい。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は3つの価値を意識しながら取り組んでほしい。準備運動は体育館をゆっくり1周走り、2周目はサイドステップ、後ろ向き走を実施。その後、自身も現役の時に行っていた全身を大きく伸ばす体操等を行う。

○主運動 等



・準備体操の後は2人組になり、オーバーハンドパスを30秒、アンダーハンドパスを30秒、合わせて60秒間に直上パスを何回できるかに交代で挑戦。主運動は、班毎に円を作り1個のバレーボールを時計回り(左隣の人)にパスをし、落とさずに連続でパスできた回数を競う。制限時間は60秒とし、回す方法はアンダーハンドパスまたはオーバーハンドパスのみ。足で蹴ったり頭でパスすることはできない。ボールを落としてしまったり、上手く左隣の人にパスができなかった場合は最初から数え直す。



・運動の時間を振り返り、パス回しでは、苦手な人をカバーしたり、取る人のこと考えて優しいパスを出す様子が伺えた。ルールを守りながら取り組めたことはオリンピックバリューに当てはまる。皆は自然にオリンピックバリューを実践できている。座学の時間は、自身の競技経験の中で感じたオリンピックバリューを話し、皆自身のオリンピックバリューをこれからの生活に生かすためにさらに学ぶ時間にしようと話し、授業終了。

- オリンピック：上山 容弘 先生 (体操／トランポリン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2024年6月24日(月)
- 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



・トランポリン競技をやったことがあるかを尋ねると、半数以上の生徒が経験したことがあると答える。千葉県にはトランポリン競技を体験できる施設もあるので、ぜひ興味を持ってほしい。その後スライドを見ながら競技説明。オリンピックに出場できる人数は世界で16名と、とても厳しい。自身は一度選手を引退したが、東京2020大会を目指し復帰する。しかし残念ながら東京大会には出場することができなかったが、目標を持って挑戦した経験は自分の財産だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、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：「諦めなかった」「ベストを尽くした」「いつも全力で取り組んだ」「転んでも続けた」「失敗を生かす」等

フレンドシップ：「優しくパスをする」「信頼関係」「苦手な人も輝けるように工夫」「明るく声を掛ける」「アドバイスする」等

リスペクト：「ルールを理解して守る」「他の班も応援」「1人1人を尊重」「リスペクトアザーズ」「失敗しても切り替える」等



・運動の時間の作戦タイムも座学の時間のグループワークの話し合いも、お互い仲間のことを考え尊重することができたから、人の意見を聞くことができる。皆の様子は、オリンピックバリューの中の特にフレンドシップを強く感じる。オリンピックバリューはスポーツに限らず勉強や日常生活でも生かせる。皆が目標を達成する過程で今日学んだオリンピックバリューを思い出してくれたら嬉しいと話し、授業終了。

■オリンピック：櫻井由香先生（バレーボール）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年6月25日(火)

■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



北京2008大会のバレーボール競技に出場したと自己紹介。オリンピックで実際に着用したユニフォームを披露。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は仲間の良いところを探しながら取り組んでほしい。準備運動はバレーボールを使ったストレッチを行った後、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの基本動作を説明し各自直上パスを練習する。その後、ソフトバレーボールを使用し、各班でエンジンパスを実施。

○主運動等



・主運動はボールつなぎリレーを実施(各班2回全4回)。ボールを落とさないようにオーバーハンドパスとアンダーハンドパスを繰り返しながら折り返し地点を周って戻りタイムを競う。往路と復路それぞれで必ず全員がボールに触れるルールを伝え、3つの班ずつ実施。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるためにどんな工夫が必要か等、班で話し合う。また、リレーをしながら友達の良いところを見つけてほしい。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムで意見を出し合い目標を決めたことで、その目標に向かって一生懸命全力で取り組む様子は素晴らしい。また、上手いかわない仲間を気遣う様子も見られ、オリンピックバリューを全て実践できていた。座学の時間は、目標を達成するために自身が感じた経験を聞いてもらいながら、皆1人1人が運動の時間に感じたことを全員で共有し、オリンピックバリューについてさらに学ぶ時間にしようと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 櫻井 由香 先生 (バレーボール) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2024年6月25日(火)

■ **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



・映像を見ながら自己紹介。チームの中で1人だけ違う色のユニフォームを着用し、レシーブ専門のリベロと言うポジションを務めていた。小学校5年生からバレーボール競技を始め、徐々にオリンピック出場の夢を持ち、本格的に競技を続けることで夢が目標に変わり、努力を続けたことで目標を達成できた。どんなに練習が辛くても、積み上げてきた努力を無駄にしたいはなかったため、自分の口から決して弱音を吐かなかった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で見つけた友達の良いところを、オリンピックバリューに当てはめて書いてみよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めなかった」「率先してボールを拾ってくれた」「真剣に作戦会議をした」「全員が楽しんだ」等

フレンドシップ：「名前を呼んでパスをする」「アドバイスをくれる声掛け」「自然にカバーしてくれる」等

リスペクト：「ミスを責めない」「他の班も応援できた」「声を出して盛り上げた」「ルールを守った」「励ましてくれる」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでの発表は全てオリンピックバリューに当てはまる。自分から発した言葉には、発した通りの結果を表すと言われている。練習してもなかなか調子が上がらず不安な時は、敢えてプラスの言葉を口にする事で、自分自身にそれが戻ってくる。常にプラスの考えを持ち、前向きな言葉を発することで目標が達成できる。皆も周りに発する言葉を大切に、夢を持ち続けてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：櫻井由香先生（バレーボール）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年6月25日（火）

■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



・北京2008大会のバレーボール競技に出場したと自己紹介。現役時代、コートネームがエビだったので皆もそう呼んでほしい。バレーボール競技は1つのボールをつなぐ競技だ。運動の時間はチームでボールをつなぐゲームをしたい。オリンピックバリューを説明し、皆の良いところを探しながら取り組んでほしい。準備体操はバレーボールを使ったストレッチを実施。アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの直上パスを各自練習した後、ソフトバレーボールを使って班毎にエンジンパスを行う。

○主運動等



・主運動はボールつなぎリレーを実施(各班2回全4回)。ボールを落とさないようにオーバーハンドパスとアンダーハンドパスを繰り返しながら折り返し地点を周って戻りタイムを競う。往路と復路それぞれで必ず全員がボールに触れるルールを伝え、3つの班ずつ実施。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるためにどんな工夫が必要か等、班で話し合う。また、リレーをしながら友達の良いところを見つけてほしい。



・運動の時間を振り返り、ボールつなぎリレーでは、皆が仲間と協力し全力で取り組んでいる姿が見られた。班の仲間だけではなく、他の班に対しても応援することができ、クラス全体の雰囲気の良いことが伝わった。体を動かしながら一生懸命取り組む中で、仲間の良いところを沢山見つけることができたと思う。座学の時間は、自身が感じたオリンピックバリューを話し、皆は運動の時間に感じたことを友達と共有しながらオリンピックバリューについて考えてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 櫻井 由香 先生 (バレーボール) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**： 2024年6月25日(火)

■ **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



・映像を見ながら自己紹介。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、皆の日常生活にも深く関わりがある。オリンピック出場を目指し代表選手になった時、チームメイトに対して、気遣い、応援、尊敬の3つのことを心掛けた。気遣いは仲間の変化に気付くこと、応援は仲間の頑張りを心から応援すること、尊敬は仲間の長所を見つけることだ。お互いがお互いを思うことで絆が深まり、チームワークが良くなる。皆にとっての友達関係と同じだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で見つけた友達の良いところを、オリンピックバリューに当てはめて書いてみよう。

発表：エクセレンス：「ボールを触っていない人に気付きパスをしてくれた」「最後まで諦めない」「率先してカバーしてくれる」等
 フレンドシップ：「名前を呼んでパスしてくれる」「アドバイスをしてくれる」「文句を言わない」「取りやすいボールをパス」等
 リスペクト：「他の班も応援した」「仲間のミスを責めない」「素直に謝ることができる」「ルールを守りやり直しをする」等



・座学の時間を振り返り、グループワークの発表全てがオリンピックバリューに当てはまる。自分以外の人を大切にしたり、優しくできるようになるには、まず自分自身を好きになってほしい。自分自身を気遣い、応援し、良いところを沢山見つけられると、他人を大切にできる人になる。また、前向きな言葉を口にする事で、人から信頼してもらえる。皆も目標に向かって前向きに努力することを忘れないでほしいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

