



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 流山市立西初石中学校



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、  
 オリンピアン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**：栗原 三佳 先生 (バスケットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月3日(火)
- **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



バスケットボール競技でリオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。運動と座学の時間を通してオリンピックバリューを学び、今後の日常生活で活用してほしい。先生の動作を真似して同じ動きをするミラーゲームを行った後、バスケットボール競技に必要な反応力等を鍛える運動として、ボール取りゲームを実施。2人組で内側と外側を決め、全員で2つの大きな円を作り、2人の中央にボールを置く。先生の合図で体の部位を触ったり左右に移動し、ボールの合図で中央のボールを取り合う。

○主運動等



主運動はボールつなぎリレーを実施(全4回)。班毎に分かれ、両手を広げて縦に並び、先頭がボールを持ちながら広げた両手の下をS字に進む。最後尾まで進んだらボールを手渡しで先頭に返し、同じ動作を繰り返してゴールまで進み、順位とタイムを競う。3、4回目は最後尾まで運んだボールを頭上と股下から交互に手渡す方法に変更して実施。各回開始前に作戦タイムを設け、班毎に工夫を話し合う。各班の作戦を確認し、両手を高い位置で広げて通りやすくする、小回りを意識する等答える。



様々な運動を行う中で、皆で相談しながら取り組み、お互いに思いやりの気持ちを持ってチームワークを築いていたことが、タイム短縮という結果に表れた。これからの学校生活や日常生活でも、運動の時間のように思いやりを持って協力することで達成できることも沢山あるので、今日の学びや気づきを今後に活かしてほしい。座学の時間では、オリンピックバリューについて、さらに詳しく説明するので、一緒に学ぶ時間にしよう話し、授業終了。

- **オリンピック**：栗原 三佳 先生 (バスケットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月3日(火)
- **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



映像を見ながらバスケットボール競技でリオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。小学校3年の時にバスケットボールを始め、皆と同じ中学生の頃は特に大きな目標はなく楽しいから続けていたが、高校生になりチームメイトとのレベルの差に愕然とした。先生から、まだできないことが多いが努力して試合で活躍できる選手になりなさいと言われ、初めて本気でバスケットボールに向き合った。自分が努力することで人として、選手として成長できたことは先生のお陰であり、今でも感謝している。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：自分の将来、今後の学校生活をより良くするためにどのように取り組むか、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：「積極的に全力で取り組む」「辛くても努力をする」「自分に合った目標を立てる」「諦めずに挑戦する」等  
 フレンドシップ：「仲間と協力する」「仲間と会話し友情を深める」「チームワークを築く」「思いやりを持って接する」等  
 リスペクト：「相手をリスペクトした発言をする」「感謝の気持ち」「仲間に感謝」「ルールを守る」「お互いを尊重する」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、自分達の行動に置き換えて考えることができたととても素晴らしかった。今後も発表した内容を意識して行動し充実した学校生活を送ってほしい。挑戦したい夢や目標を見つけたら勇気を持って挑戦し、結果ではなくその過程を大切に様々なことに取り組んでほしい。皆は1人ではなく、周りにいる沢山の友達や家族を大切にし、お互いが協力し合って様々な困難と一緒に乗り越えて大きく成長してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：栗原 三佳 先生 (バスケットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月3日(火)
- **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



バスケットボール競技でリオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は全力で取り組み、思いやりを持って行動し、フェアプレーを心掛けて取り組んでほしい。先生の動作を真似して同じ動きをするミラーゲームを行った後、2人組で内側と外側を決め、全員で2つの大きな円を作り、2人の中央にボールを置く。先生の合図で体の部位を触ったり、左右に移動し、ボールの合図で中央のボールを取り合うゲームを実施。

○主運動等



主運動はボールつなぎリレーを実施(全4回)。班毎に分かれ、両手を広げて縦に一列に並び、先頭がボールを持ちながら広げた両手の下をS字に進む。最後尾まで進んだらボールを手渡しで先頭に返し、同じ動作を繰り返してゴールまで進み、順位とタイムを競う。4回目は最後尾まで運んだボールを頭上と股下から交互に手渡し方法に変更して実施。各回開始前に作戦タイムを設け、班毎に工夫を話し合う。各班の作戦を確認し、できるだけ両手を広げた、S字に走る時にインコースを意識した等答える。



ボールつなぎリレーでは、どの班も作戦タイムで話し合い、意思疎通できたことで回を重ねる毎にスムーズに進み、それぞれの目標を達成できたと思う。皆が一層懸命に取り組み、お互いに思いやりを持ってボールを渡し、投げずにフェアプレーをしたこと全てがオリンピックバリューに当てはまる。今後も様々な場面でこの3つの価値を意識して取り組んでほしい。チームワークの大切さを実感するためにリレーを実施したが、今後もさらに良いチームワークを築いていってほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：栗原 三佳 先生 (バスケットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月3日(火)
- **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



スライドを見ながらバスケットボール競技でリオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。ポジションはシューター(シュートを打つポジション)で、オリンピックではスリーポイントシュート成功率と成功本数が世界で3位だった。代表に選ばれるまでに一緒に切磋琢磨したライバルには常に感謝をしていた。相手の強さを認め、比較することで自分の課題も見つかり、課題を克服することで自分を成長させることができるので、お互いを応援し合える関係性を築いてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の将来、今後の学校生活をより良くするためにどのように取り組むか、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：「何事にも諦めずに全力で努力する」「すぐに諦めないで全力で取り組む」「諦めずに一生懸命取り組む」等  
 フレンドシップ：「日頃から思いやりを持って接する」「どんな場面でも仲間を大切に思いやりを持ち持つ」等  
 リスペクト：「相手を敬う謙虚な気持ちを持つ」「言葉を大切に感謝を伝える」「感謝の心」「仲間への敬意を持つ」等



グループワークで皆に発表してもらった内容を意識し、何故そうするのかを深く考えると新たな気付きも生まれるので、今後の学校生活で活かしてほしい。1人では越えられない困難に直面することもあると思うが、その時は皆で協力し、お互いが思いやりを持って助け合いながら乗り越えてほしい。これからもオリンピックバリューを意識して行動することで、素晴らしい人、活躍できる人に成長していけるので、様々なことに挑戦し周囲に良い影響を与える人になってほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中めぐみ先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期** 日：2024年12月2日(月)
- **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



シドニー2000大会とアテネ2004大会に陸上競技の5,000mと10,000mに出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は、全力で頑張る気持ちを持ち、皆で協力して、ルールを守ることが意識し楽しく取り組んでほしい。準備体操後、長距離を効率良く走るランニングフォームのポイントは3つある。頭から足まで1本の線でつながるイメージで良い姿勢を意識する、肘を90度に軽く曲げハの字に腕を振る、胸を開くことで呼吸が楽になると説明。

○主運動等



主運動は障がい物リレーを実施(全2回)。班毎に分かれ、往路は等間隔に並べた5つのマーカーを踏まないように走り、折り返し地点のコーンを回る。復路は2台のミニハードルを片足で飛び越え、スタート位置に戻り次の走者と交代する。全員がゴールしたタイムで着順を競う。コースを確認するために各自2回練習する。どうすれば上手く走れるかをイメージし、タイムを縮めるためにオリンピックバリューを意識してほしい。1回目開始前に作戦タイムを設け、走順や工夫する点を班毎に話し合う。



障がい物リレーでは、班の仲間と考えた作戦を協力しながら実行できたことで、全ての班が1回目の記録を更新することができた。集中力を持って全力で取り組み、仲間と協力し、ルールを守って取り組んだ結果でとても素晴らしい。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、皆にとつてのオリンピックバリューを考え、学んでいく時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：田中めぐみ先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期日**：2024年12月2日(月)
- **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



スライドを見ながら、シドニー2000大会では5,000m、アテネ2004大会では10,000mに出場したと自己紹介。実際に着用していたユニフォームとスパイクを披露。スパイクは軽さを追求し、片足約200gしかない。高校3年時のインターハイ予選で3,000m種目に同じ学校から3人が出場したが、予選を突破できたのは自分1人だけだった。他の2人に申し訳ないと感じていたが、全力でサポートするから絶対に勝ってほしいと2人に励まされ、優勝することができた。2人には心から感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間のどんな取り組みが、オリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「最後まで走り切る」「作戦が失敗しても諦めずに最後まで走る」「ベストを尽くし全力で取り組む」等  
 フレンドシップ：「仲間を応援する」「話し合って作戦を練る」「応援し合う」「仲間と協力して作戦を立てる」等  
 リスペクト：「仲間に感謝する」「ルールを守る」「他の班を拍手で称える」「全ての人に感謝する」等



オリンピックバリューは皆の学校生活や日常生活の中にあり、意識することで行動が変わり、結果が変わる。今回得た学びを今後の生活に活かし、自分のレベルアップにつなげてほしい。時には上手いいかないこともあるが、そういう時はぜひオリンピックバリューを思い出してほしい。諦めずに全力で取り組み、仲間と協力し、ルールを守り、周囲の人に感謝をしながら日常生活を楽しく過ごしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田中めぐみ先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期** 日：2024年12月2日(月)
- **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



シドニー2000大会とアテネ2004大会に陸上競技の5,000mと10,000m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、全力で頑張り、チームで協力し、ルールを守って取り組んでほしい。走ることはジャンプ動作の連続である。良い走りにつながるジャンプのコツは、できるだけ膝を曲げずに着地して地面からの反発を利用することだと説明し、15秒間に前後左右へのジャンプ運動を何回できるかに挑戦する。

○主運動等



主運動は障がい物リレーを実施(全2回)。班毎に分かれ、往路は等間隔に並べた5つのマーカーを踏まないように走り、折り返し地点のコーンを回る。復路は2台のミニハードルを片足で飛び越え、スタート位置に戻り次の走者と交代する。全員がゴールしたタイムで着順を競う。1回目開始前に作戦タイムを設け、走順や早く走る工夫を話し合う。2回目は各班の目標タイムと順位を発表。姿勢や腕の振り方等に注意して取り組んでほしいと伝える。



障がい物リレーでの皆の応援が素晴らしく、チームワークの良いクラスだと感じた。全ての班の2回目のタイムが1回目より早くなっていた。また、目標タイムを達成できたことは素晴らしい。オリンピックバリューの全力で頑張る、仲間と協力し合う、ルールを守ることを皆が意識して取り組むことができていた。座学の時間は、自分の経験をオリンピックバリューに結び付けて話し、皆が今後どのようにオリンピックバリューを活かせるかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：田中めぐみ先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- **期日**：2024年12月2日(月)
- **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



スライドを見ながら自己紹介。インターハイで優勝した経験があり、卒業後は実業団に所属。しかし、3年努力を続けても全く記録が伸びなかった。心が折れてしまい辞めたいと監督に相談したところ、足が1歩も前に出ないくらい頑張ったのかと言われた。その言葉がきっかけで、自分を見つめ直しもう一度頑張る決心をした。監督の一言がなければオリンピック出場も、今の自分もない。支えてくれた監督をはじめ仲間や家族に感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間のどんな取り組みが、オリンピックバリューに当てはまるか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「目標達成を目指し挑戦する」「記録を縮めるために全力で取り組む」「諦めずに最後まで全力で取り組む」等  
フレンドシップ：「仲間を応援する」「仲間と一緒に喜ぶ」「作戦会議で協力する」「一致団結して臨む」「班で作戦を練る」等  
リスペクト：「ルールを守り戦略を考える」「勝ち負け関係なくお互いを称える」「マイナス発言をしない」「意見を尊重」等



オリンピックバリューは特別なものではなく、皆の身近な日常生活の中に存在している。自分の目標を明確にし、今回学んだことを活用し、自分を成長させ、良い結果につなげてほしい。目標や夢を目指す過程で苦しみや困難に直面することもあるが、諦めなければ絶対に道はつながる。また、支えてくれる人が皆の周りに必ずいるので、周囲の方達への感謝の気持ちを持ち、これからも頑張ってお話してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

