



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 浦安市立富岡中学校



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：黒須 成美 先生（近代五種）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年1月23日(木)

■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



ロンドン2012大会に近代五種競技で出場したと自己紹介。近代五種は複合競技で、フェンシング、水泳、馬術、ランニング、射撃の異なる5種類の競技で競うが、ロサンゼルス2028大会からは、馬術から障害物レースへの変更が決定した。運動の時間ではオリンピックバリューの3つの価値を意識しながら楽しもうと伝え、腕を回しながらスキップやフェンシングの動きで進むダイナミックストレッチを実施。その後、3チームに分かれて時計回りに走り、前のチームを追いかけタッチするゲームを行った。

○主運動等



主運動は6チーム対抗で、「近代五種競技をイメージしたリレー」を実施(全2回)。1つ目はランニングとして、全力で走る。2つ目はフェンシングのマルシェ、ロンペで進む。3つ目は障害物レースとして、平均台に登り進み、跳び箱を越える。4つ目は射撃イメージし、決められたコースを歩いて進み、1人2個の紙コップを慎重に積む。最後は、スタートラインまで戻り、次走者にタッチしてレースを繋ぐ。ゴールした順位(1位10点、2位8点、3位6点、4位4点、5位2点、6位0点)と積み重ねたコップの段数(1段=1点)を加算し、順位を競う。



近代五種競技をイメージしたリレーでは、やることも多く速くゴールしようと頑張れば頑張るほど、ルールを丁寧に守ることは難しかったかもしれないが、皆が全力でレースに取り組み、楽しんでいる姿を見ることができて嬉しかった。走っている人を応援したり、仲間とチームワークを持って取り組むことで、お互いに良い一面を新たに発見できたのではないかな。次の座学の授業では、皆にとってのオリンピックバリューを考え、グループワークでは積極的に意見を出してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：黒須 成美 先生（近代五種）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年1月23日(木)

■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



オリンピックシンボルは世界5大陸を表し、背景の白を合わせた6色でほぼ全ての世界の国旗が描くことができると説明。小学校の時にシドニー2000大会を見たことがきっかけでオリンピックに行くことと決意。19歳でオリンピック予選出場の権利を与えられたが震災の影響で練習場が使えなくなった。知り合いの韓国のコーチが、韓国にきて練習しようと声を掛けてくれ、現地のチームと練習に取り組んだ。言葉は異なるが沢山励ましてもらい、感謝の気持ちで努力を続け、ロンドン2012大会出場を叶えた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問①：運動の時間に工夫したことや気を付けた事を書き出してみよう。

②：今後の日常生活(部活、行事、習い事等)で、活かせる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：①「何度も諦めずトライした」「ピラミッド型に積み上げた」②「準備・片付けられることを探す」等
 フレンドシップ：①「大きな声で応援」「相手を思い順番をきめた」②「アドバイス」「高齢者を助ける」等
 リスペクト：①「相手を称えた」「文句を言わない」「ルールを守った」②「感謝の言葉を忘れない」「日常生活の挨拶」等



皆の発表の通り、オリンピックバリューはアスリートだけの特別なものではなく、皆の日常生活の中でも多くの場面で活用することができる。夢や目標に向かって一生懸命取り組んでいると同じ様に志を持っている人と繋がり、感謝やリスペクトを覚える場面が生まれ、それを自然に示せる人になれるはずだ。先生も今後はお世話になった韓国と日本に競技を通して貢献していきたい。皆も今日の授業で学んだことを活かし、日常生活でのオリンピックになり、平和な世界に繋げてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：黒須 成美 先生 (近代五種) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2025年1月23日(木)

■ **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



ロンドン2012大会に近代五種競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューの「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を紹介。この3つには、ベストを尽くす、友情、感謝、励ます、ルールを守る等の意味も含まれる。運動の時間はこの3つの価値を意識して取り組もうと伝える。腕を回しながらスキップやサイドステップ、フェンシングのマルシェ、ロンペの動きで進むダイナミックストレッチを実施。次に3チームが時計回りに走り、前のチームを追いかけてタッチし、何人残れるかを競った。

○主運動等



主運動は6チーム対抗で、「近代五種競技をイメージしたリレー」を実施(全2回)。1つ目は、ランニングとして全力で走る。2つ目は、フェンシングのマルシェとロンペで進む。3つ目は障害物レースとして、平均台に登り進み、跳び箱を越える。4つ目は射撃イメージし、決められたコースを歩いて進み、1人2個の紙コップを慎重に積む。最後は、スタートラインまで戻り、次走者にタッチしてレースを繋ぐ。ゴールした順位(1位10点、2位8点、3位6点、4位4点、5位2点、6位0点)と積み重ねたコップの段数(1段=1点)を加算し、順位を競う。



運動の時間ではオリンピックバリューを意識して取り組めたか尋ねると、生徒数名から難しかったとの回答があった。今日のリレーは、やる事が沢山あったため、ルールを守ることやフェアプレーを意識しながらの取り組むことは難しかったかもしれない。しかし、皆が一息懸命頑張ったり、仲間を元気に応援したこと、全員がゴールした後に自然と拍手でできていたことは素晴らしい、これからも続けてほしい。次の座学の授業では、オリンピックとオリンピックバリューを深掘りしようと伝え、授業終了。

■オリンピック：黒須 成美 先生（近代五種）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年1月23日(木)

■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



ロンドン2012大会に出場した当時、近代五種競技は世界で36名しか出場できず、フェンシングは総当たりで35試合、自由形は200mを泳ぎ、馬術は乗馬する馬を抽選で決め12コースを回る。最後のレーザーランは射撃と走りを通り繰り返す過酷な競技だ。近代オリンピック創始者であり近代五種の考案者でもあるピエール・ド・クーベルタンはオリンピックに参加することに意義があり、人生で大切なことは成功ではなく努力することと考えた。ロサンゼルス2028大会からは馬術が障害物レースに変更される。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：今後の日常生活(部活、行事、習い事等)で、活かせる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：「部活」「テストを諦めず解く」「部活を頑張る」「何事も元気にやる」「体育祭、合唱コンテストを頑張る」等
 フレンドシップ：「教え合う」「励まし合う」「応援する」「仲間を思いやる」「家庭の手伝いをする」「合唱コンクール」等
 リスペクト：「挨拶をする」「言葉づかい」「姿勢」「礼儀」「ルール・マナーを守る」「校則を守る」「時間を守る」等



皆が発表してくれたように、オリンピックバリューは選手だけのものではなく、皆の日常生活にも活かすことができる考え方だ。夢や目標を持つことは原動力になり、何事にも積極的な姿勢を持つことができる。ゴールを目指し日々ベストを尽くしていると、同じ様に頑張っている人と出会い、認め合える仲間ができる。仲間と協力し合うことで大きな力に変わり、自然に感謝や配慮ができる人間になり、夢に近づくことができる。今後も今日の授業で学んだことを活かし、頑張ってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：坂本 清美 先生（バレーボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年1月24日(金)

■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大会にバレーボール競技で出場したと自己紹介し、オリンピックバリューを紹介。運動の時間は失敗を恐れず挑戦すること、先生が話す時はボールを手で持って話を聞くことを守ってほしい。準備体操後、1人1球ボールを持ち、背面キャッチや股の下から上げたボールをキャッチ等に挑戦。次に、2人組で1人が両手でボールを持ち、もう1人が持っているボールを上に乗せ落ちないようにバランスを取る。最後は相手が投げたボールを両手で持ったボールで受けて乗せバランスを取ることに挑戦。

○主運動等



主運動は「円陣パス」(全5回)を実施。チーム毎に円を作り、2分間で連続して何回パスできるかを競う。ボールを落とした場合は、ボールを拾って速やかに円に戻り最初から数え直す。3回目以降は開始前にチーム毎に目標回数を発表してから実施。途中作戦タイムを設けチーム毎にパス回数を増やすための工夫を考える。生徒に作戦を尋ねると、声を掛け合った、助け合いお互いをカバーし合う、パスをできるだけ高く上げる等と答える。記録を更新するためにオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいとアドバイスを送る。



円陣パスの感想を生徒に尋ねると、友達を思いやり、協力し合うことはオリンピックバリューのフレンドシップに当たり、パスを繋ぐ上で大切なことだと感じたと答える。運動の時間では思いやりを持って相手が取りやすいように上に高くボールを上げたり、声を掛け合い協力することを体験してもらい、特にフレンドシップやリスペクトの大切さを理解してくれたと思う。次の座学の時間では、皆にとつてのオリンピックバリューは、どんなところにあるのか一緒に考えたいと話し、授業終了。

■オリンピック：坂本 清美 先生（バレーボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年1月24日(金)

■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大会にバレーボールで出場したと自己紹介。小学生の時に皆が楽しそうにしているのを見て興味が湧き、競技を始めた。高校では全国大会で優勝を狙えるチームに行きたいと考え、初めて親に自分の意思を伝え進学する高校を決定した。自分で何かを考えて決めることは大切で、自分の行動に責任感が生まれるので頑張る力となる。全国大会で優勝する目標は叶わなかったが、お互いを高め合える仲間と共に努力を尽くした経験は宝物であり、その後も自分で切り開いた道が続けたいと感じた。

○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や、今後の日常生活で活かしたいことにオリンピックバリューを当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「目標に向かい努力する」「諦めずにボールを追う」「積極的に取り組む」「自主練をする」「沢山走る」等

フレンドシップ：「協力し声を出す」「仲間をカバーをする」「力を合わせ助け合う」「仲間を応援する」「相手を思いやる」等

リスペクト：「目上の人に敬意を払う」「周りの人を大切にする」「感謝を伝える」「挨拶をする」「困っている人を助ける」等



ゴールに向かい努力することで自分を成長させられるので、高い目標を掲げて1つずつ乗り越え、自らの可能性をどんどん広げてみよう。結果は分からないが、頑張っている姿を見せられるよう意識して取り組んでいると周りの人が応援してくれるようになり、リスペクトを持って本当のことを教え合える仲間もできる。今日の運動の時間で、ボールを積極的に取り、相手が取りやすいパスを出したように、日常生活でも仲間や家族への思いやりを大切に、自分の将来に積極的に行動しようと伝え、授業終了。

■オリンピック：坂本 清美 先生（バレーボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年1月24日(金)

■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



アトランタ1996大会にバレーボール競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューはオリンピックやスポーツに限らず、皆の日常生活もより充実させることができる。今日の授業を通して一緒に学ぼうと伝える。準備体操の後、バレーボールを1人1球持ち、ボールを使ったストレッチを行う。ボールを真上に投げ、落ちてくるまでに何回拍手できるか、落ちてくるまでに両手で足首、膝、腰、肩等を触ってからキャッチ、背中から上げたボールを前でキャッチに挑戦した。

○主運動等



主運動は「円陣パス」(全3回)を実施。チーム毎に円を作り、2分間で連続して何回パスできるかを競う。ボールを落とした場合は、ボールを拾って速やかに円に戻り最初から数え直す。途中作戦タイムを設けチーム毎にパス回数を増やすための工夫を考える。最後は制限時間を3分間にし、同じ人が2回連続で触っても良いルールに変更して実施。各チームに実施した作戦を尋ねると、ボールを高く上げる、カバーしようとする意識でボールが高く上がったら取りに行く、声を掛け合う等と答える。バレーボールの経験がある生徒がチームの仲間に一生懸命教えている姿が素晴らしいと話す。



円陣パスでは、授業冒頭に伝えたオリンピックの3つの価値「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を皆が体験できていたと振り返る。諦めずに一生懸命頑張ったこと、思いやりを大切に仲間と協力したこと、感謝の気持ちを持ってルールを守って取り組んだことは、全てがオリンピックバリューに当てはまっている。次の座学の時間では、運動の時間に感じたことや、今後の皆の生活にどのようにオリンピックバリューを活かすことができるかを一緒に考えたいと話し、授業を終了。

■ **オリンピック**：坂本 清美 先生 (バレーボール) 【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2025年1月24日(金)

■ **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



高校卒業後、バレーボールを続けるため実業団に入る。6年後、遂に日本代表に選出されたがチームで良い成績が残せず、先の自分の最大の可能性を信じたいと考え強豪チームへ移籍。しかし、優秀な選手が多く毎試合に出場できない状況が続き、チームはリーグ優勝するも気持ちは晴れない。そんな時、母からの手紙で「会場での表情が冴えない。あなたはもっと頑張れるはずだ」と励まされ移籍の目的を思い出し、気持ちを入れ替え努力を尽くす。翌年レギュラーを獲得し、アトランタ1996大会の出場を達成。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間で感じたことや、今後どのように日常生活を過ごしたいかオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「諦めずにボールをつなぐ」「課題から逃げずに頑張る」「真剣に取り組む」「何事も諦めない」等

フレンドシップ：「思いやりのあるパスを出す」「仲間と相談する」「指摘し合える関係を構築する」「仲間とカバーし合う」等

リスペクト：「相手や相手の考えを尊重する」「環境や応援してくれる人に感謝する」「挨拶をする」「ルールを守る」等



どのグループも素晴らしい発表だった。オリンピックバリューの考え方をよく理解してくれたので嬉しいと話す。皆はもうすぐ3年生になり、最後の部活動や高校受験の勉強等があると思う。自分で決めた目標を人に言うことで、頑張る力がより強くなるので、高い目標を掲げ、自分なりに一生懸命頑張ってほしい。今後進学や就職を経験するなかで、良いことよりも嫌なことを多く経験するかも知れないが、1つずつ乗り越えて行けば、絶対に楽しいことがあるので諦めずに頑張ってほしいと話し、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



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



■修了証贈呈

