



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 高崎市立片岡中学校



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（オリンピアン）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、オリンピアン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、教師役のオリンピアンが、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、生徒の皆さんのが、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。

- 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：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。

オリンピアン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、オリンピアン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



オリンピアン自身の  
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。

※内容はオリンピアン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。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：佐藤あり紗先生（バレーボール）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年12月17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



バレー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2時間でオリンピックを学び、今後に向けて皆が何かに挑戦しようと思うきっかけにしたい。2人組で1つのボールを持ち同方向に向いて前後に分かれ、後ろの人が投げたボールを前の人のがレシーブするゲームに挑戦。次に床に落ちる直前のボールを手の甲で拾うパンケーキと呼ばれる技に2人組で挑戦。1人はダイビングレシーブの姿勢で片腕を伸ばして寝そべり、もう1人が相手の伸ばした手に向けてボールを落とす。

○主運動 等



準備運動では、先生が打つバレーを2列に並んだ生徒が1人ずつ交互にレシーブする競技体験を実施。主運動では、「ボール取りゲーム」に挑戦(全3回)。4班対抗で、中央に6個のバレーを置き、交代制で、合図と共に各班1人ずつ中央または相手陣地へ取りに行き、自陣に3個集めた班を勝利とする。途中、作戦タイムを設け、どうすれば効率よく3個のボールを集められるかを班で協力して話し合う。



皆の熱量で体育館の温度が上がったのではないかと思うほど、たくさん走り、全力で取り組んでくれたので、見ている先生達まで、皆の熱意がしっかり伝わってきた。短い時間の中でも、チームワークを意識して動くことができていた。自分が気づいたことを仲間に伝え、伝えてくれた人に感謝を込めて再度挑戦する姿勢が素晴らしいと、運動の時間を振り返る。次の座学では、運動の時間を振り返りながら、オリンピックバリューについてさらに深く一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：佐藤あり紗先生（バレーボール）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】  
■期 日：2025年12月17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



バレーボールには多くのポジションがあり、センター、レフト、ライト、セッター、リベロ、さらに指導者として監督まで、自分はすべての役割を経験してきた。これは、興味を持ったことに積極的に挑戦してきた自分の大きな強みだ。夢や目標は、口に出さなければ周囲には伝わらない。仲間や家族に思いを伝えることで応援してもらえ、より一層頑張ろうという気持ちも高まる。競技での経験を通して自分の思いを言葉にする大切さを学んだので、皆にも自信を持って迷わずに挑戦してほしいと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：クラスや家族のチームワークを良くするためには、どんなことを考え行動したら良いだろう。

発表：エクセレンス：「大変なことを自ら進んで行う」「自ら考えて行動する」「ポジティブ」「積極的に行動する」等

フレンドシップ：「仲間のことを考えて行動する」「相手を思って声掛けする」「役割分担する」「話しやすい環境つくり」等

リスペクト：「言葉使いに気を付ける」「大きく反応する」「感謝を声に出して伝える」「自分から挨拶する」等



どの意見も前向きで、聞いていて温かい気持ちになった。ネガティブな言葉を使うと気持ちまで後ろ向きになるが、今日のように意識して前向きな言葉を交わせば、心にも良い影響が生まれる。是非今後も続けてほしい。今日の授業では、自然にできていたことも、意識して取り組んでいたこともあったと思うが、どんな場面でもすぐに活かすことができる内容だ。オリンピックやチームワークについて考え、話し合ったこの時間が、皆の今後の変化につながるきっかけになれば嬉しいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：佐藤あり紗先生（バレーボール）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年12月17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



リオデジャネイロ2016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、チームワークを大切にする、褒めることや感謝することの3つを意識しながら取り組んではほしい。先生のお手本を見ながら、腰を落とし左右に回転レシーブの動きを実施。2人組でボールを1つ持ち、ボールの出し手と受け手に分かれ回転レシーブに挑戦。出し手はいくよと声を掛けてからボールを出し、受け手は腰を落とした状態から横方向に手を伸ばして片手でレシーブし、回転して直ぐに起き上がる。

○主運動 等



2人組でアンダーハンドパスの練習を実施。バレー ボールは6人で行う競技なので、ぶつからないように声を出しながらプレーをすると説明。出す人はいくよと声を掛け、取る人はオッケーと声を出してからパスをする。出し手が気付いたことを伝えて再度1回を行い、ハイタッチをして交代する。主運動は「ボール取りゲーム」を3班対抗で実施(全3回)。中央に5個バレー ボールを置き、スタートの合図で各班1人ずつ中央もしくは相手の陣地にボールを取りに行き、自陣に3個のボールが揃ったチームの勝ちとする。



運動の時間を通して、皆が全力で取り組み、2人組でも人数が増えた場面でもしっかりとチームワークを発揮して自分が気づいたことを仲間に伝え、それを受け取ってハイタッチをしたりして感謝の気持ちを表す姿は、とても素晴らしいかった。最初に説明したオリンピックバリューに関する3つの約束事をしっかりと行動に移させていた。次の座学の時間は、運動の時間に頑張ったことを振り返りながら、改めてオリンピックバリューについて、一緒に考える時間にしようと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：佐藤あり紗先生（バレーボール）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】  
■期 日：2025年12月17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



競技映像を見ながら自己紹介。中学生の頃は、部活動とクラブチーム、県選抜の3チームを掛け持ちしていた。部活動を休んで他の練習に行く時でも、先生や仲間は快く送り出してくれ、戻ると学んだことを一緒に取り入れようと尊重してくれた。クラスメイトも、移動が大変なら掃除当番を代わるよと支えてくれ、皆が自分の挑戦を応援してくれた。そのフレンドシップに応えたい思いで競技により真剣に向き合った。こうした友人関係は今も続く宝物であり、皆も仲間を大切にしてほしいと伝える。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：クラスや家族のチームワークを良くするためには、どんなことを考え行動したら良いだろう。

発表：エクセレンス：「一生懸命取り組む」「諦めずに全力で取り組む」「何事にも本気で取り組む」等

フレンドシップ：「相手のことを理解する」「思いやりを持って行動する」「関係を深める」「家のお手伝いをする」等

リスペクト：「ネガティブな発言をしない」「どんな人でも平等に接する」「感謝の気持ちを伝える」等



人には得手不得手が沢山あるが、大切なのは仲間の良いところ苦手なところを見つけお互いを理解し合うことだ。運動の時間にも行った理解し合う姿勢、自分から積極的に歩み寄ることや恥ずかしがらざり声を掛けることが大切で、その一歩が物事を大きく前に進めてくれる。そうした積み重ねがクラスの絆を深め、家族との関係もより良くしてくれる。自分の経験からコミュニケーションができるチームは結果もついてくる。今日の発表してくれたことを行動に移し、お互いに頑張ろうと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：楠田 香穂里 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アテネ2004大会】

■期 日：2025年12月17日(水)

■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



アテネ2004大会にバスケットボール競技で出場したと自己紹介。中学校2年生の時からバスケットボール競技を始め、実業団に入って2年目にオリンピックを現地で観戦し、自分も必ずオリンピックに出場したいと思い努力し続けた。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。2人組でバスケットボールを使用したストレッチを実施した後、片足立ちで頭、胴、上げた足、軸足の周りをボールを回す動きを行い、2人の間にボールを置き、先生の合図でボールを取り合うゲームを実施。

○主運動 等



次に、生徒全員が横一列に手を繋いで並び、先生がボールを上に投げ上げている間だけ動いて良い、だるまさんが転んだを実施。主運動は「ドリブル&ショートリレー」を実施(全2回)。班毎に分かれ、1人ずつドリブルで進み、折り返しのコーンを回って戻る。戻ったらゴールにシュートし、成功したら次の走者がリバウンドを拾って交代する。全員がシュートを成功させ、座った時点でゴールとし、速さを競う。途中作戦タイムを設け、どうすれば早くなるかを班毎に工夫して取り組む。



難しい部分もあったと思うが、多くの班が記録を伸ばし、順位が入れ替わったことも大きな成果だ。最後まで皆がやり切ったことは本当に素晴らしい。自分1人ならもっと活躍できると思う人もいるかもしれないが、チーム競技ではどれだけ個人が点を取っても、負ける時は負ける。大切なのは、負けた時こそ仲間と振り返り、次にどうつなげるかを考える姿勢であり、これはスポーツ以外の多くの場面にも共通する大事なことだ。座学の時間はオリンピックバリューについてさらに深めたいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：楠田 香穂里先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アテネ2004大会】

■期 日：2025年12月17日(水)

■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



映像を見ながら自己紹介。バスケットボール競技のチームでは、ガードのポジションで攻めを組み立てる役割なのでボールを持つ機会が多かった。中学生の頃は、ただ好きという理由で取り組み、特に目標を持っていなかった。オリンピック出場を目指すと決めてからは、オリンピック出場経験のある先輩選手がどんな練習をしているか観察して考えた。自分は毎日1,000本シュートを決める練習を休みなく3年間続け、シュート力のあるガードとして自信を持って挑戦し、オリンピック出場の夢を叶えたと話す。

○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、自分が実践したことを、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：「諦めずにシュートする」「作戦を考える」「リバウンドボールを取る」等

フレンドシップ：「自分の意見を伝える」「仲間を応援する」「喜びを分かち合う」「プラスの声掛け」「作戦を話し合う」等

リスペクト：「相手チームを応援する」「褒め合う」「尊重し合いルールを守る」「相手チームのゴールを喜ぶ」等



オリンピックバリューは特別なものではなく、皆が日常の中で自然と経験できるものだ。様々な体験を通して、自分が将来どんな人になりたいかを考え、夢を持てば、人はその実現に向けて努力を始める。今日の学びがその第一歩になれば本当に嬉しい。そして皆がいつか夢を叶えた時には、ぜひ1番に知らせてほしい。今日の授業が、小さくても何かのきっかけになり、皆が前進していくことを願っている。今日、皆に出会えたことに感謝しており、今後も心から応援していると伝え、授業終了。

## ■集合写真

・2年1組



・2年2組



## ■集合写真

・2年3組



## ■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



## ■修了証贈呈

