

<2021年度 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 八街市立八街中学校

Olympic  
Movement



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

現行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「オリンピック・ムーブメント事業」の一つとして、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。

- 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
- 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： 2021年4月～2022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。



※学校の通常の授業時間に実施

※運動の時間と座学の時間の間に10分の休憩時間があります

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き「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** : 長岡 千里 先生 (ボブスレー) 【出場オリンピック / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年11月18日(木)

■ **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



- ・ボブスレー競技でオリンピックに出場したと自己紹介した後、今日の授業を通して、3つのオリンピックバリュー、「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を意識しながら取り組んでほしいと、授業の目的を伝える。オリンピックバリューはオリンピック選手だけではなく、皆の普段の生活の中にもあることを知ってもらいたい。
- ・体を使ったじゃんけん及びストレッチの後、ボブスレー、スケルトン、リュージュ競技の姿勢を紹介し、皆で実践してみる。

○ 主運動 等



- ・主運動は新聞紙ボール運びリレーを実施(全2回)。班毎で2人組を作り、新聞紙の上に乗せたバレーボールを運び、全員がゴールしたタイムを競う。途中、作戦タイムを設け、どうすればタイムを縮められるか、落とさず運べるか等、班の皆で話し合った。



- ・運動の時間を振り返り、ルールを守って最後まで諦めなかったり、作戦タイムでは皆で意見を出し合い、それが結果にも結び付いた。ゴールした後、他のチームを応援していたことは、素晴らしかった。授業の最初に話した3つのオリンピックバリューを感じて貰えたと思う。今だけではなく、普段の生活の中でも、自然と意識していけると思う。次の座学の時間では、さらに深掘して話していきたいと伝え、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 / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年11月18日(木)

■ **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



- ・映像を見て自己紹介をし、ボブスレー競技について説明。ボブスレーの重さは約200kgあり、刃物のようなブレードが付いている。滑走中は重力がかり、歯を食いしばるため、マウスピースは欠かせないと話す。
- ・大学までは陸上競技をやっていたが、ボブスレーと出会いオリンピックを目指した。怪我をした時の周りの支えに感謝している等、オリンピックバリューに結び付くと話す。皆も運動の時間に感じたオリンピックバリューについて考えていこうと伝え、グループワークに移る。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間で自分が意識したことを考えてみよう。

- 発表：エクセレンス：「丁寧に焦らずボールを渡した」「最後まで諦めなかった」「一人一人が全力でプレーした」等  
 フレンドシップ：「声を掛け合った」「ペアと息を合わせた」「大きな声で応援した」等  
 リスペクト：「走る速度を相手と合わせた」「ペアの人を思いやる気持ちを持った」「ルールを守った」等



- ・オリンピックバリューは皆の身近にあり、普段の生活の中にあると理解してもらえたとと思う。皆には「興味の柱」をたくさん立ててほしい。やりたいと思ったことを何でもやってみる、失敗しても色々やってみる、その中で本当にやりたいことを選択し、整理して行ってほしい。そのためには準備が必要。まずは運動の時間に話した、毎日ストレッチをすることも準備の一つ。何事にも興味を持って、目標に向かって準備をすることが大事と話し、授業終了。

■ **オリンピック** : 岡里 明美 先生 (バスケットボール) 【出場オリンピック / アトランタ大会】

■ **期 日** : 2021年11月18日(木)

■ **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



・自己紹介の後、3つのオリンピックバリューはエクセレンス:「卓越」「頑張ること」「諦めないこと」、フレンドシップ:「仲間」「友達」、リスペクト:「尊敬」「フェアプレー」の意味がある。運動の時間はオリンピックバリューに当てはまる考えや行動が出てくるので、意識しながら授業に取り組んでほしいと授業の目的を説明。約束事として、「失敗したり間違っても元気に積極的に取り組む」「班毎で協力しあいルールを守る」「先生が話している時はボールを床につかない」の3つを伝え、準備運動に移る。

○ 主運動 等



・準備体操は、①ボールを使ったハンドリング、②大きな輪になり全員でボール回し、③班毎でパスゲームを実施。  
 ・主運動は、シュート競争を実施(全2回)。班毎に分かれ、決められた場所から一人ずつシュートする。成功したら、マーカーの上にボールを置き、5回成功したら終了。



・運動の時間を振り返り、ルールを守り、積極的に挑戦し取り組んでいて、オリンピックバリューを意識できていた。また3つの約束事もしっかり守ってくれたと思う。次の座学の時間では、オリンピックに出場するまでの経験や考え方を話し、3つのオリンピックバリューとどのように繋がるのか、また日常生活の中で関係することはどのようなことかを考えていきたいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック** : 岡里 明美 先生 (バスケットボール) 【出場オリンピック / アトランタ大会】

■ **期 日** : 2021年11月18日(木)

■ **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



- ・自己紹介した後、東京2020大会を見たかを尋ね、バスケットボール女子日本代表が、銀メダルを獲得したことは、凄い快挙である。
- ・オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表し、輪が重なり合い世界平和を感じる。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」に当てはまることを考えようと、授業の目的を確認。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問 : ①運動の時間を振り返ろう。②日常生活の中でオリンピックバリューに当てはまることを書き出してみよう。
- 発表 : ①エクセレンス : 「目標に向かって取り組んだ」「全員が諦めなかった」等  
 フレンドシップ : 「声掛けをした」「アドバイスをした」「チームの皆で助け合った」等  
 リスペクト : 「指摘し合えた」「他のチームを応援できた」等  
 ②「礼儀」「挨拶」「返事」「掃除」「道具を大事にする」「家族に感謝」等



- ・運動、座学の時間を通して、皆仲が良く、団結力のあるクラスだと感じた。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、日常生活の中にある事を気付いてくれたと思う。身長が高いことがコンプレックスだったが、今は誇りに思う。強い高校に進学し苦労したが、友達に支えられ、両親にも感謝している。皆も色々なことにチャレンジしてほしいと伝え、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 / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年11月19日(金)

■ **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



- ・ボブスレー競技でオリンピックに出場したと自己紹介。運動の時間では、3つのオリンピックバリューについて知ってもらい、意識して取り組んでほしいと、授業の目的を確認。
- ・運動する時だけではなく日常生活の中でも怪我をしないことが大事なので、普段から毎日ストレッチをするように伝え、準備運動に移る。

○ 主運動 等



- ・準備運動では、体を使ったじゃんけんを実施。
- ・主運動では、新聞紙ボール運びリレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、2人組になり新聞紙に乗せたバレーボールを運び、全員がゴールできたタイムを競う。途中、作戦タイムを設け、どうすればタイムを縮めることができるかを話し合った。



- ・運動の時間を振り返り、回数を重ねる毎にどんどんタイムが縮まり、作戦タイムで話し合ったことが、結果に結びついていた。自分のチームがゴールしても他のチームを応援する、相手を思う気持ちは、自然とオリンピックバリューに繋がっている。次の座学の時間では、オリンピックバリューについて更に皆で考えていこうと伝え、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 / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年11月19日(金)

■ **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、ボブスレー競技について説明。氷上のF1と言われ、トップスピードは時速100Km以上出る。下を向いたまま滑るので、コースが見えないため、カーブの数は自分でカウントして覚える。また重力が掛かるため、マウスピースは欠かせないと話す。
- ・運動の時間に続き、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」について考えていこうと、授業の目的を確認。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問：運動の時間で自分が意識したことを考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「全力でやる」「ベストを尽くす」「優勝よりも協力することを意識した」等  
 フレンドシップ：「丁寧にボールを渡した」「声を掛ける」「皆で楽しむ」等  
 リスペクト：「ゴールした後も他のチームを応援する」「仲間を気遣う」「プラス思考」等



- ・オリンピックバリューについて色々考えてもらったが、普段の生活の中にもオリンピックバリューはあるということが理解できたと思う。皆には「興味の柱」をたくさん作ってほしい。色々なことに興味を持ち、それを目指すために準備をすることが大切だ。やりたいことを見つけチャレンジしてほしい。失敗しても無駄なことではなく、悩んだら周りの人に話せる人に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／トリノ大会】

■期 日：2021年11月19日(金)

■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



- ・ボブスレー競技でオリンピックに出場したと自己紹介した後、今日の2時間を通して、3つのオリンピックバリュー「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について考え、運動の時間はその3つを体を動かして感じてほしいと、授業の目的を確認。
- ・怪我防止だけではなく、どんなことも準備が大切なので、しっかりストレッチをしよう準備体操を実施。また、今日から毎日家でストレッチをやるように伝える。

○主運動等



- ・準備運動では、体を使ったじゃんけんを行う。
- ・主運動では、新聞紙ボール運びリレーを3回実施。班毎に2人組を作り、新聞紙に乗せたバレーボールを運び、全員がゴールしたタイムを競う。途中作戦タイムを設け、受け渡しの際のロスタイムを無くすためにはどうするか等、班で話し合った。



- ・運動の時間を振り返り、作戦タイムで皆が意見を出し合い、色々考えてくれた。また、他の班へ「頑張れ」と声を出してくれたことはとても良かった。次の座学では、運動の時間に感じたことが、オリンピックバリューにどう繋がっているか等、考えてもらいたいと伝え、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 / トリノ大会】

■ **期 日** : 2021年11月19日(金)

■ **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



- ・映像を見ながら自己紹介とボブスレー競技の説明をする。先生は2人乗りの後ろに乗り、ゴールしたらブレーキを引く役目を担い、コースは見えない為、カーブの数を覚えると話す。実際に履いたシューズとウエアを披露。
- ・オリンピック出場時の選手村等の写真を見せ、開会式では世界各国の選手とコミュニケーションをとることができたことや、選考会前の怪我のエピソードを話し、すべてオリンピックバリューに繋がる、皆もオリンピックバリューについて考えていこうと、授業の目的を伝える。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間で自分が意識したことを考えてみよう。

- 発表：エクセレンス：「チームの足を引っ張らないように全力を出した」「スポーツマンシップに則り協力して勝利をつかもうとした」等  
 フレンドシップ：「思いやりをもってパスをした」「新聞が破れないように工夫した」「チームワークを意識した」等  
 リスペクト：「皆が公平になるようにプレーした」「不正をしない」「作戦タイムで出た意見を取り入れた」等



- ・運動、座学の時間を振り返り、作戦タイムで出た意見、グループワークの発表等、すべてがオリンピックバリューに繋がっている。オリンピックが皆に関係ないことと思わず、オリンピックバリューもオリンピック精神もすべて皆の日常生活の中に根付いていると話す。
- ・「興味の柱」を心の中にかくさん立てて、色々なことに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：岡里明美先生(バスケットボール)【出場オリンピック／アトランタ大会】

■期 日：2021年11月18日(木)

■クラス：2年5組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



・自己紹介の後、3つのオリンピックバリューの意味について、エクセレンス：「卓越」「頑張ること」「諦めないこと」「素晴らしい考えや行動」、フレンドシップ：「仲間」「友達」、リスペクト：「尊敬」と説明。オリンピックバリューに当てはまる考えや行動が出てくるので、意識して取り組んでほしいと、授業の目的を伝える。また、3つの約束、「失敗や間違えても元気に積極的に取り組む」「班毎で協力し合いルールを守る」「先生が話している時はボールを床につかない」と伝え、準備体操に移る。

○主運動等



・準備体操は、①ボールを使ったハンドリング、②大きな輪になり全員でボール回し、③班毎でパスゲームを実施。  
 ・主運動は、シュート競争を実施(全2回)。班毎に分かれ、決められた場所から一人ずつシュートをする。成功したら、マーカ-の上にボールを置き、5回成功したら終了。



・運動の時間を振り返り、どんなことにもチャレンジする姿勢が素晴らしい。一生懸命取り組み、皆で声を出すことは、オリンピックバリューに繋がっている。次の座学の時間では、オリンピックに出場するまでの経験や考え方を話し、また、オリンピックバリューが皆の日常生活の中でどのように繋がっているか考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 岡里 明美 先生 (バスケットボール) 【出場オリンピック / アトランタ大会】

■ **期 日** : 2021年11月18日(木)

■ **ク ラ ス** : 2年5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



- ・映像を見せながら、アトランタオリンピックに出場し、現在はバスケットボールのコーチをしていると自己紹介をした後、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」について一緒に考えていきたいと、授業の目的を伝える。
- ・近代オリンピックの創始者である、ピエール・ド・クーベルタンについて紹介し、オリンピックの本当の意味は、言葉や宗教や文化を乗り越え交流することで世界平和に繋がると話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



発問 : ①運動の時間を振り返ろう。②日常生活の中でオリンピックバリューに当てはまることを書き出してみよう。

- 発表 : ①エクセレンス : 「一生懸命頑張った」「最後まで諦めない」等  
 フレンドシップ : 「チームワークを良くした」「失敗した友達に声を掛けた」「お互いに教え合った」等  
 リスペクト : 「声掛けをした」「ルールを守った」等  
 ②「部活」「習い事」「体育祭」「合唱コンクール」「勉強」「約束を守る」等



- ・運動と座学の時間を通して、皆が仲良く、自然にオリンピックバリューを感じて、実行してくれて嬉しい。当たり前を当たり前と思わず、それに気が付き、周りに感謝してほしい。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、身近にあるものだ。たくさんの出会いと経験をして、失敗しても諦めず、皆は可能性の塊なので色々なことにチャレンジしてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組





■集合写真

・2年3組



・2年4組



■集合写真

・2年5組



## ■ 記念品贈呈

### ・2年1組



### ・2年2組



### ・2年3組



### ・2年4組



### ・2年5組



## ■ 修了証贈呈

