



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 習志野市立第六中学校



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、その榮譽を自覚し、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4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： 2022年4月～2023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** : 三好 智弘 先生 (水泳 / 競泳) 【出場オリンピック / バルセロナ大会】

■ **期 日** : 2022年5月10日(火)

■ **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



- ・自己紹介の後、3つのオリンピックバリューを紹介し、普段の生活の中や、運動の時間にもオリンピックバリューがある事に気付いてほしい。
- ・オリンピックシンボルについて、5つの輪は5大陸を表わし、皆が輪になって一つになろうという意味がある。またシンボルの色を使って世界中の国旗が描けると説明。
- ・授業のテーマは「あと一つ頑張る」、3つの約束は「ルールを守る」、「全力で取り組む」、「笑顔で取り組む」と伝え、準備体操に移る。

○ 主運動 等



- ・準備体操は、サイドステップやスキップを混ぜながら体育館を軽く走る。その後、ピズ投げを実施。各自ピズを1枚持ち、如何に遠くに飛ばせるかを競う。普段やらないことをやることで、様々な方法を考えたり、他の人の行動を見たり真似することで、学ぶことがたくさんある。
- ・主運動は、風船リフティングリレーを実施(全3回)。ピズを各自持ち、班で一つの輪を作る。手を使わずに1人1回ずつ隣の人にピズを回す。3分間で風船を落とさずに何回ピズできるかを競う。風船の大きさは大小2種類から選ぶ。



- ・運動の時間を振り返り、回数がなかなか伸びず苦戦した班もあったが、難しく感じた部分に改善のヒントがあり、工夫したり他の人を見て学ぶことが大切だ。皆の友達同士の声掛けも良くできていた。
- ・座学の時間は運動の時間でのような場面でオリンピックバリューを感じることができたかを振り返り、皆で考える時間にしたい。オリンピック出場時の経験談を話すので、一緒にオリンピックバリューについて考えていこうと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 三好 智弘 先生 (水泳 / 競泳) 【出場オリンピック / バルセロナ大会】

■ **期 日** : 2022年5月10日(火)

■ **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



- ・運動の時間を振り返り、何か工夫することを考えたり、「あと一つ何かしよう」と思った時に皆は成長する。それに気付いてくれると嬉しい。
- ・ピエール・ド・クーベルタンが提唱した近代オリンピックは、世界の歴史の中で大きな戦争を繰り返す中で、平和を願いオリンピック精神を根付かせた。皆も世界の歴史を忘れずに覚えておいてほしいと話す。
- ・中学時代の恩師の言葉を紹介し、小さなことでも人より努力することを、「プラス1の法則」と名付け、それ以来何事も1回多くやるようになった。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを考えてみよう。また班の中で「キング・オブ・リスペクト」を選ぼう。

発表：エクセレンス：「皆で楽しんだ」「皆が笑顔でいられた」「アイデアを出し合った」等

フレンドシップ：「皆で声を掛け合って協力した」「1人の動きに合わせて皆で動いた」「始まる前に声掛けをした」等

リスペクト：「励ましあった」「他の班の工夫を取り入れた」「皆が笑顔になって仲良くなれた」「キング・オブ・リスペクトは参加者全員」等



- ・オリンピックバリューは皆の気持ちと共通しているということに気付いたと思う。オリンピックに出場した人が最初から何でもできるわけではなく、少しずつ努力をし、相手をリスペクトすることによって、様々なことを吸収し、チームワークを大切にすることで成長してきた。皆も普段の生活の中で少しずつ努力をして色々な人の意見を聞くことで大きく成長できる。これからの学校生活でも「プラス1の法則」を覚えておいてもらい、頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 太田 陽子 先生 (陸上競技) 【出場オリンピック / シドニー大会】

■ **期 日** : 2022年5月11日(水)

■ **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



- ・自己紹介の後、オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」「全力で取り組む」それにプラスして「楽しむ」、フレンドシップ：「友情」「協力」、リスペクト：「敬意/尊重」「ルールを守る」と説明。
- ・準備体操は、屈伸等の運動に加え、腿の裏を伸ばすストレッチを実施。腰痛予防にもなる為、日頃からストレッチを行うように伝える。

○ 主運動 等



- ・準備体操の後、2人組になり10秒間で何回ラインを越えられるかをお互い数え合う「ラインジャンプ」を実施(①前後、②左右、各1回)。
- ・主運動は、班毎に分かれ、立ち幅跳びリレーを実施(全3回)。1人目がスタートラインから両足を揃えて跳び、着地点にマーカーを置く。2人目以降はそのマーカーから跳び、最後の生徒が跳んだ地点までの距離を競う。スタートラインを守って跳ぶこと、記録を伸ばせるように全力で頑張る等、オリンピックバリューを意識するように伝える。距離が伸びない時は、体を大きく使って跳ぶようにアドバイスする。



- ・運動の時間を振り返り、なかなか思い通りの結果が出ないこともあったと思うが、中でもしっかりと話し合い、どうすれば記録を伸ばすことができるかを考えながらできていた。
- ・授業冒頭で伝えたオリンピックバリューを意識しながら楽しむことができたかを生徒に尋ね、皆が感じたオリンピックバリューは他の授業でも活用できるので忘れないでほしい。座学の時間でもコミュニケーションをしっかりと取りながら取り組んでほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 太田 陽子 先生 (陸上競技) 【出場オリンピック / シドニー大会】

■ **期 日** : 2022年5月11日(水)

■ **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



- ・映像を見ながら、2000年シドニー大会に走高跳で出場したと自己紹介。その後、オリンピックバリューの3つの価値が普段の生活や学校生活のどの部分に当てはまるのが皆で考え、話し合う時間にし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・クーベルタンを紹介し、オリンピックモットーについて「より速く、より高く、より強く、共に」は他人と競うのではなく、自分自身に向き合うことだと話す。

○個人ワーク ~ グループワーク 等



- 発問：座学や運動の時間、普段の生活から感じたことがどのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。
- 発表：エクセレンス：「テストで分からない問題があっても諦めずに最後まで全力で取り組む」「体育祭やテストで自分から逃げないこと」等
 フレンドシップ：「部活動で仲間と一緒にお互いを高め合う」「合唱コンクールで皆と団結して唄う」「大縄ではクラスが心をひとつにして跳ぶ」等
 リスペクト：「体育祭や合唱コンクールで負けても相手を尊重する」「挨拶を必ず返す」「合唱コンクールで他の組の発表を最後まで聞く」等



- ・運動の時間、座学の時間を通して最後まで諦めずに皆が一懸命取り組んでくれて嬉しい。これからも挑戦しなければならない場面がたくさんあると思うが、オリンピックバリューと重ね合わせて前向きにチャレンジしてほしい。
- ・オリンピックは、出場している選手だけではなく、選手を支える医師やトレーナー等、様々な人々が関わり活躍しているので、その部分にも注目しながら楽しんでほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 三好 智弘 先生 (水泳 / 競泳) 【出場オリンピック / バルセロナ大会】

■ **期 日** : 2022年5月10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



- ・自己紹介の後、オリンピックシンボルについて、五大洲を表わし、使用されている6色で世界の国旗を描くことができると説明。
- ・授業のテーマは「あと一つ頑張る」を意識し、「ルールを守る」、「全力で取り組む」、「笑顔で取り組む」の3つの約束を守ってほしいと授業の目的を伝え、準備体操に移る。
- ・準備体操は、サイドステップやスキップを混ぜながら体育館を軽く走る。

○ 主運動 等



- ・準備運動はピズ投げを実施。各自ピズを1枚持ち、如何に遠くに飛ばせるかを競う。普段やらないことをやることで、色々方法を考えたり、他の人の行動を見たり真似することで、学ぶことがたくさんあると話す。
- ・主運動は、風船リフティングリレーを実施(全3回)。ピズを各自持ち、班で一つの輪を作る。手を使わずに1人1回ずつ隣の人にピズを回す。3分間で風船を落とさずに何回パスできるかを競う。風船の大きさは大中小の3種類から選ぶ。



- ・運動の時間を振り返り、工夫することで変化があり、他の人を見ることで自分と違うことに気付き、考えるということが皆には備わっている。オリンピックもただ競い合っているだけではなく、その中で得られるものがあり、それがオリンピックバリューであると説明。
- ・座学の時間は、運動の時間を通して感じたオリンピックバリューを皆で考える時間にしよう伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 三好 智弘 先生 (水泳 / 競泳) 【出場オリンピック / バルセロナ大会】

■ **期 日** : 2022年5月10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



- ・東京2020大会に出場したので、何か手伝えることがないかと考え、ボランティア活動を行った。その際に頂いたユニフォームを本日着用した。
- ・ピエール・ド・クーベルタンが提唱した近代オリンピックは、世界の歴史の中で大きな戦争を繰り返す中で、平和を願いオリンピック精神を根付かせた。皆も世界の歴史を忘れずに覚えておいてほしいと話す。
- ・中学時代の恩師の言葉を紹介し、小さなことでも人より努力をすることを、「プラス1の法則」と名付け、それ以来何事も1回多くやるようになった。

○ 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、皆で工夫したこと、改善したこと努力したことを上げてみよう。また「キング・オブ・リスペクト」を選ぼう。
- 発表：エクセレンス：「記録を伸ばせるように最後まで追いかけた」「名前を呼んでパスした」「次の人が取りやすいパスをした」等
- フレンドシップ：「頑張ろうと声を掛け合った」「どんまいと声を掛け合った」等
- リスペクト：「多くのアイデアを出してくれた」「自分の意見を言ってくれた」「そういう仲間が「キング・オブ・リスペクト」だ」等



- ・オリンピック教室を通して伝えられたことは、オリンピックで身に付けた「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」は、普段の生活の中や普通の授業の中にも含まれており、ほんの少しだけ人のことを考えたり、相手のことを受け入れることで、生活が向上したり、新しい自分に出会うことができる。これからは笑顔で過ごし、仲間を尊重し、お互いの良いところを見つけ学び合って、日々進化できるように頑張してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技）【出場オリンピック／シドニー大会】

■期 日：2022年5月11日(水)

■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



- ・自己紹介の後、運動の時間と座学の時間を通し、オリンピックバリューについて伝えていきたいと授業の目的を確認。オリンピックバリューには3つの価値があり、エクセレンス：「卓越」「全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情」「協力すること」、リスペクト：「敬意/尊重」「ルールを守る」と説明。オリンピックバリューを実践しながら取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。
- ・準備体操後、2人組になり10秒間で何回ラインを越えられるかをお互い数え合う「ラインジャンプ」を実施(①前後、②左右、各1回)。

○主運動 等



- ・主運動は、班毎に分かれ、立ち幅跳びリレーを実施(全3回)。1人目がスタートラインから両足を揃えて跳び、着地点にマーカーを置く。2人目以降はそのマーカーから跳び、最後の生徒が跳んだ地点までの距離を競う。スタートラインを守って跳ぶこと、記録を伸ばせるように全力で頑張る等、オリンピックバリューを意識するように伝える。距離が伸びない時は、体を大きく使って跳ぶようにアドバイスする。



- ・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識できたかを尋ね、一つ気になったことは、計測の際、メジャーが念じれたままだった。日頃から小さなことでも丁寧に行うことで、実を結ぶこともある。何かに取り組む時は、気づいたことがあれば改善するということを意識してほしい。
- ・座学の時間は、オリンピックバリューについてもっと理解してもらいたいためメモを取りながら参加してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック** : 太田 陽子 先生 (陸上競技) 【出場オリンピック / シドニー大会】

■ **期 日** : 2022年5月11日(水)

■ **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



- ・運動の時間に感じたことや、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考える時間にしよう、授業の目的を伝える。
- ・2000年シドニー大会に走高跳で出場したと自己紹介、映像を見ながら競技の説明と、ライバルとのエピソードを話す。教室の柱に標準記録の高さを掲示し、オリンピックは標準記録を跳べなければ出場できない。
- ・親友でありライバル選手だった仲間から掛けられた言葉が転機となり、オリンピック出場ができた話し、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：座学や運動の時間、普段の生活から感じたことがどのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。
- 発表：エクセレンス：「体育祭や合唱コンクールに全力で取り組む」「自分の目標に全力で取り組む」「諦めない」「定期試験と授業も頑張る」等
 フレンドシップ：「合唱コンクールで協力する」「自然体験学習で仲間と協力する」「クラス全員で協力する」等
 リスペクト：「先輩後輩を尊重する」「試合の審判を尊敬する」「両親を尊敬する」「部活のライバルを尊重する」「仲間を受け入れる」等



- ・オリンピック出場を通して学んだことは、失敗した経験から色々なことを学ぶということなので、皆も失敗を恐れなくてほしい。自分が思っていることや、やりたいことを言葉に出し、ぜひ実現して貰いたい。これからもオリンピックバリューを通して豊かな心を持って人生を送れるように頑張ってもらいたい。これから開催されるオリンピックを今日の授業を思い出しながら応援してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技）【出場オリンピック／シドニー大会】

■期 日：2022年5月10日(火)

■ク ラ ス：2年E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、運動の時間は、オリンピックバリューについて考えながら取り組み、オリンピックを身近に感じてほしい。オリンピックバリューには3つの価値があり、エクセレンス：「卓越」「全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情」「協力する」、リスペクト：「敬意/尊重」「ルールを守る」と説明、この3つの価値を意識しながら取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。
- ・準備体操の後、2人組になり10秒間で何回ラインを越えられるかをお互い教え合う「ラインジャンプ」を実施(①前後、②左右、各1回)。

○主運動等



- ・主運動は、班毎に分かれ、立ち幅跳びリレーを実施(全3回)。1人目がスタートラインから両足を揃えて跳び、着地点にマーカーを置く。2人目以降はそのマーカーから跳び、最後の生徒が跳んだ地点までの距離を競う。スタートラインを守って跳ぶこと、記録を伸ばせるように全力で頑張る等、オリンピックバリューを意識するように伝える。距離が伸びない時は、体を大きく使って跳ぶようにアドバイスする。



- ・運動の時間を振り返り、一人一人が立ち幅跳びをすることは単純な動作かもしれないが、遠くに跳ぼうと意識したり、緊張する中で、皆で記録を繋げていこうとすることが如何に難しいかということを学べたと思う。オリンピックバリューの「ルールを守る」「協力する」「全力で取り組む」ことが皆はできていたと話す。
- ・座学の時間では、オリンピックバリューについて、班毎に考え発表する時間にしようとなし、授業終了。

■ **オリンピック** : 太田 陽子 先生 (陸上競技 / 走高跳) 【出場オリンピック / シドニー大会】

■ **期 日** : 2022年5月10日(火)

■ **ク ラ ス** : 2年E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



- ・運動の時間で感じたオリンピックバリューについて、普段の生活や、学校行事に当てはめて考え、班毎に話し合う時間にしたいと授業の目的を確認。
- ・オリンピックに対してどんな印象があるかを尋ねた後、近代オリンピックの創始者、ピエール・ド・クーベルタンについて説明する。
- ・オリンピックのモットーである「より速く、より高く、より強く、共に」と言う言葉にも触れ、他者と比較するのではなく、自分自身と向き合うことが大切だと伝える。また、映像を見ながら、競技の説明や現役時代のライバルとのエピソードについて話す。

○ 個人ワーク ~ グループワーク 等



発問：座学と運動の時間や普段の生活の中で感じたことが、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

- 発表：エクセレンス：「勉強で嫌になっても最後まで諦めずにやりきること」「合唱コンクールや体育祭で全力で取り組み諦めないこと」等
 フレンドシップ：「体育祭や部活で仲間と協力し、ライバルで競い合っていくこと」「体育祭で勝っても負けても相手を称えること」等
 リスペクト：「体育祭で失敗しても責めないこと」「合唱コンクールで他クラスが歌っているときに静かに聞くこと」等



- ・座学の時間を振り返り、皆はこれからの夢や目標がたくさんあると思うが、目標にすぐ近づけることもあれば、遠回りすることもあり。遠回りすることにも価値があり、結果として目標に届かなかったとしても、努力したことは決して無駄ではなく、将来報われることが多い。これからもオリンピックバリューの3つの価値を思い出しながら様々なことに挑戦してほしいと伝え、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



■集合写真

・2年E組



■ 記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



・2年E組



■ 修了証贈呈

