



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

埼玉県 三郷市立南中学校



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：オリンピック（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：オリンピック（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**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー) 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27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

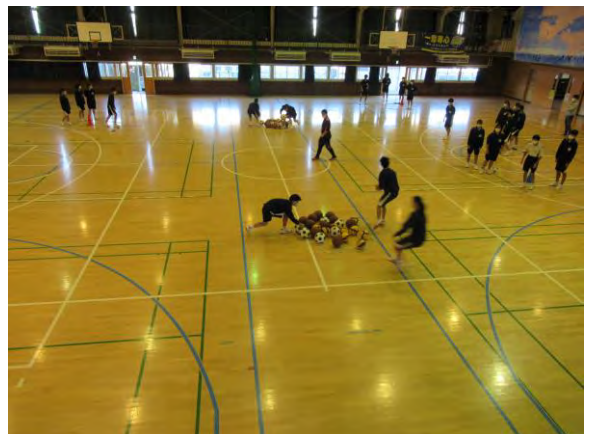


・サッカー競技で北京2008、ロンドン2012大会の2大会に出場し、ロンドン2012大会では銀メダルを獲得したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス：「勝利するためにはどのように声掛けをするべきかを考える」、フレンドシップ：「仲間と協力する」、リスペクト：「ルールを守ってプレーする」と説明。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。準備運動は、「言うこと一緒、やること一緒」を実施。

○主運動等



・主運動は、「ボール取り競争」を実施(全5回)。6班対抗で行い、中央に置かれたボールを自陣に運び、中央のボールが無くなったら他の班の陣地からボールを獲り自陣へ運ぶ。90秒間に獲れたボールの数を競う。3回目は、ボールによって条件付けをし、サッカーボールは足でドリブル、バスケットボールは手でドリブルをして自陣に運ぶルールを追加。4回目は、3回目のルールに加え、ボールを一度に2個まで運べるルール、5回目はバレーボールは1個しか運べない代わりにポイントが2倍になるルールを追加して実施。



・運動の時間を振り返り、皆に授業の感想を尋ねると、楽しかったと答える。何事も楽しむことが一番大切だと話し、ルールを守り、お互いに声を掛け合いながら、どうすれば勝てるかを考え取り組んでいた姿は、最初に伝えたオリンピックバリューをしっかりと意識できていた。座学の時間は、自身のオリンピック出場に至るまでの経験の話しながら、オリンピックバリューについて皆で考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：海堀 あゆみ 先生 (サッカー) 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27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



・自己紹介の後、オリンピックシンボルについて、5つの輪は世界の5大陸を表わしている。オリンピックバリューについて、エクセレンス：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「友情」「チームワーク」、リスペクト：「お互いを尊重する」と説明。サッカー競技はとても楽しかったが、中学生のときに一度辞めてしまう。その後、友人からサッカーを続けるべきだと背中を押され、そのお陰で再びサッカーを続けることを決意する。友人の後押しがなければ、ロンドン2012大会で銀メダルを獲得することはできなかったと話す。自身が着用していたユニフォームとキーパー用手袋を披露。

○グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、どんな行動がオリンピックバリューにつながっているか考えよう。

発表：エクセレンス：「努力し、負けても笑う」「作戦を立てる」「劣勢でも最後まで諦めない」「一生懸命取り組む」等

フレンドシップ：「笑顔で協力する」「応援する」「褒め合う」「お互いがアドバイスをする」等

リスペクト：「勝ったチームを称える」「仲間の失敗をフォローする」「ルールを守る」「思いやりを持つ」等



・座学の時間を振り返り、自身にとっても貴重な時間になった。楽しい気持ちは人を成長させてくれるので、今日感じた気持ちを忘れないでほしい。皆がこれから夢や目標に向かって進み中で、同じ目標を持つ仲間や応援してくれる人を見つけていくことが大切だ。日々、失敗を恐れずに何事にも挑戦し続け、誰かに影響を与えられる人になってほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27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



・北京2008、ロンドン2012大会の2大会に、水泳/競泳で出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明。運動の時間は、仲間と一緒に取り組む、楽しく全力で取り組む、思いやりの気持ちを持つことの3つを約束事として取り組んでほしいと伝える。準備運動は、スキップやサイドステップを取り入れながら、体全体を動かし、肩甲骨や股関節を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。

○主運動 等



・主運動は、「陸上版メドレーリレー」を実施(全2回)。水泳/競泳のメドレーリレーの動きや順番(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順)を真似て実施。上半身は各泳ぎと同じ動きをし、下半身は後ろ向きに走る、スキップ、ジャンプ、前向きに走る動きを組み合わせ、6班でタイムを競う。作戦タイムでは、各班どうすれば速くゴールできるかや走順を考え、全力で楽しむことや、ルールを守ることを意識して取り組んでほしいと伝える。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムでは足の速い人が2回走る、仲間と協力し合う等を皆で考え、全員が協力して全力で取り組む姿勢が見られた。授業の最初に紹介した、オリンピックバリューをしっかり意識できていた。座学の時間は、オリンピックバリューについて、自身のオリンピック出場に至る過程や経験を話すと共に、皆もオリンピックバリューについてさらに考えてほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳) 【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27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



・北京2008、ロンドン2012大会に2大会連続で出場し、ロンドン2012大会では銅メダルを獲得したと自己紹介し、銅メダルを披露。自身が出場した大会映像を見ながら経験談を話す。苦手だったバタフライ種目に挑戦し、小学6年生のときに出場した全国大会での優勝がきっかけで本格的にオリンピック出場を目指すようになる。高校では記録が伸びず、競技を辞めようと思ったこともあったが、母親の支えがあり、諦めずに練習に取り組み続けた結果、オリンピック出場を果たすことができた。苦手なことも諦めずに挑戦し続けることの大切さを伝える。

○グループワーク等



発問：期末テストに向けての目標を達成するためには何が必要か、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：「前回の自分を超越る」「ライバルに勝つ」「最後の問題まで諦めない」「問題を繰り返し解く」「難しい問題に挑戦する」等  
 フレンドシップ：「解らないところを友達に聞く」「チームワークを高める」「仲間と協力し頑張る気持ちを持ち続ける」等  
 リスペクト：「先生に感謝」「友人に感謝」「教えてくれていることに感謝」「ライバルがいることに感謝する」等



・座学の時間を振り返り、グループワークで皆が自分の意見を出し合い、オリンピックバリューの3つの価値について一生懸命考えたことは素晴らしい。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、皆の日常生活の中にも存在していることを覚えておいてほしい。今日の時間を通してベストを尽くす、友情、感謝の3つの気持ちを常に忘れずに生活してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27日(木)

■ **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



・水泳/競泳で、北京2008とロンドン2012大会の2大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンス:「ベストを尽くす」、フレンドシップ:「仲間」「友情」、リスペクト:「敬意を払う」「尊重」「感謝の気持ちを持つ」と説明。運動の時間は、仲間と楽しく、全力で一生涯懸命取り組むこと、思いやりの気持ちを持つことを約束してほしいと伝える。準備運動は、スキップやサイドステップをしながら体全体を動かし、肩甲骨や股関節を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。

○主運動 等



・主運動は、「陸上版メドレーリレー」を実施(全2回)。水泳/競泳のメドレーリレーの動きや順番(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順)を真似て実施。上半身は背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの動きを、足はスキップやジャンプ等の動きを入れて実施し、6班対抗で順位を競う。同じ人が連続して走らないように伝え、作戦タイムでは、各班どうすれば速くゴールできるかや走順を考え、全力で楽しむ、ルールを守ることを意識して取り組んでほしいと伝える。



・運動の時間を振り返り、勝負に負けたとしても、負けたことから学ぶことがある。負けることも大切だと話す。授業の最初に伝えた約束について、皆が全力で楽しみながら仲間と協力し、作戦を決める際も相手を思いやりながら進めることができていると素晴らしい。これから何事にも、今日の様な気持ちを持ち行動してほしい。座学の時間は、自身のオリンピック出場までの経験を話し、皆と一緒にオリンピックバリューについて考えていきたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：加藤 ゆか 先生 (水泳/競泳)【出場オリンピック/北京2008大会、ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月27日(木)

■ **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



・自身が出場した大会映像を見ながら、ロンドン2012大会で銅メダルを獲得したと自己紹介。自身の夢は、オリンピックに出場することとオリンピックでメダルを獲得することだった。苦手だったバタフライ種目に挑戦したことでオリンピックへの道が開けた。高校3年間は競技成績が伸びず、オリンピックを諦めようと思ったこともあったが、母親の支えや、尊敬する指導者の元で諦めずに練習に励み、同じ目標を持つ仲間と共に切磋琢磨することができたから夢を叶えることができた。そのことはオリンピックバリューにつながるかと話す。

○グループワーク等



発問：運動の時間に感じたことや工夫したことを、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：「皆で一つの目標を決めた」「人任せにしない」「全力で取り組む」「挑戦をたくさんする」「出来ることを伸ばす」「自信を持つ」等  
 フレンドシップ：「声掛けをしチームワークを高めた」「友達に思いやりを持った」「個性を大事にする」「仲間の力を借りる」等  
 リスペクト：「皆平等に役割を決めた」「相手とも協力して正々堂々と良い試合をする」「もっと応援すれば良かった」「適材適所を考えた」等



・座学の時間を振り返り、グループワークで意見を出し合い考えてくれたことで、オリンピックバリューは身近にあると感じてもらえたと思う。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、皆の日常生活の中にも存在し、学校生活、家族との時間、習い事等にも深く関わっている。これからは日常生活の中でも、オリンピックバリューを意識して過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：須佐 勝明 先生 (ボクシング) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月28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



・ロンドン2012大会にボクシング競技で出場したと自己紹介。皆にボクシングを体験してほしいと話し、生徒3人が前に出てグローブを付け、先生の腹部にパンチを打つデモンストレーションを実施。オリンピックの目的は、世界のトップ選手達が各競技で競い合うこと、オリンピックバリューを継承していくことだと話す。オリンピックバリューとは、エクセレンス:「全力」、フレンドシップ:「友情」「仲間」、リスペクト:「尊敬」と説明。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。準備運動は自身が自衛隊で行っていた体操と、「新聞じゃんけんバランス」を実施。

○主運動 等



・主運動は、「パス回しリレー」を実施(全3回)。6班の対抗戦で、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球玉を使用し、すべてのボールをパスでつなぎ、回し終わった順番を競う。ボールを落とした場合はその場でバーピージャンプを実施。途中作戦タイムを設け、各班どんな工夫をしたかを尋ね、「下投げで丁寧にパスをする」、「集中力のあるうちに小さなボールを投げる」等の回答が出た。



・運動の時間を振り返り、皆がオリンピックバリューを意識しながら取り組んでいて素晴らしい。全力で取り組んでくれたことは「エクセレンス」、お互いに声を掛け合う様子は「フレンドシップ」、仲間を尊重し、協力し合っていたことは「リスペクト」につながる。座学の時間は、自身のオリンピック出場までの経験をオリンピックバリューに結び付けて話し、皆の日常生活に重ね合わせてみてほしいと伝える。最後に整理体操を行い、授業終了。

■ **オリンピック**：須佐 勝明 先生 (ボクシング) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月28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



・自身の大会出場時の映像とスライドで競技の説明と自己紹介。北京2008大会にはあと1勝のところまで敗れ、出場することができなかった。一度は現役を引退するが、周りの応援や支えがあり、再びオリンピック出場を目指すことを決意する。諦めず競技と向き合った結果、ロンドン2012大会に出場することができた。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、オリンピックシンボルは、背景を含めた6色で世界中の国旗を描くことができる。5つの輪は5大陸を表し、世界の人々がオリンピックを通して平和になってほしいという願いが込められていると話す。

○グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、良かった点を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：「全力でベスト尽くした」「あきらめず挑戦した」「ボールの投げ方を工夫した」「全力で最後まで頑張った」等

フレンドシップ：「仲間と仲良く協力できた」「一人一人が仲間を思って声掛けをした」「話し合いができた」等

リスペクト：「敵味方関係なく応援し合えた」「ルールを守った」「思いやりを持ち、公平な試合ができた」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは運動の時間だけでなく、普段の生活にも深く関わっている。皆のこれからの人生の様々な場面で壁にぶつかることもあると思うが、その時は今日学んだオリンピックバリューを思い出してほしい。オリンピックバリューを意識することで、乗り越えられる。ぜひ、普段の日常生活でも意識して過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：須佐 勝明 先生 (ボクシング) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月28日(金)

■ **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



・ロンドン2012大会にボクシング競技で出場したと自己紹介。皆にボクシング競技を体験してほしいと話し、生徒2人が前に出て実際にグローブを付け、先生の腹部にパンチを打つデモンストレーションを実施。オリンピックバリューについて、エクセレンス：「卓越」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意／尊重」と説明。オリンピックは、世界各地から選手が集まり競技を競い合うこと、オリンピックバリューを提唱する目的がある。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしいと伝える。準備体操は、自身が行っていたストレッチ運動等を紹介。

○主運動 等



・準備運動は、「新聞じゃんけんバランス」を実施。先生とじゃんけんをし、負けたら新聞紙を半分に折りその上に立つ。誰が最後までバランスよく新聞紙の上に立っているかを競う。  
 ・主運動は、「パス回しリレー」を実施(全3回)。6班に分かれ、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球玉のすべてをパスでつなぎ、順位を競う。途中でボールを落とした場合は、その場でバービージャンプを班全員で行う。



・運動の時間を振り返り、オリンピックバリューを意識して取り組んでくれたことは素晴らしい。全力で取り組んだことは「エクセレンス」、お互いに声を掛け合いチームワーク良くボールを回したことは「フレンドシップ」、仲間を尊重したことは「リスペクト」につながる。授業の最初に話したオリンピックバリューを皆は実践できていた。ぜひ普段の生活でも意識してほしい。座学の時間は、自身のオリンピック出場時の経験をオリンピックバリューに結び付けて話すので、皆も自分にとってのオリンピックバリューを考えてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：須佐 勝明 先生 (ボクシング) 【出場オリンピック/ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2022年10月28日(金)

■ **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



- オリンピック出場時の映像やスライドで競技説明と自己紹介。北京2008大会はあと1勝のところまで負けてしまい出場できず、一度は現役を引退するが、周りの応援と支えのお陰で、諦めず再び競技と向き合った結果、目標であったロンドン2012大会の出場を果たす。
- 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 の功績を紹介。オリンピックシンボルについて、背景を含めた6色で世界中の国旗を描くことができる。5つの輪は5大陸を表し、オリンピックシンボルを通して、世界が平和になってほしいという願いが込められていると話す。

○グループワーク等



- 発問：運動の時間を振り返り、どのような点がよかった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：「全員でベスト尽くした」「最後まで諦めなかった」「どうすれば相手がとりやすいかを考えながらバス練習をした」等  
 フレンドシップ：「お互いの力を理解した」「パスするときに声を掛けた」「チームの皆に声を掛けた」「友情が深まった」「全員で協力した」等  
 リスペクト：「獲りやすい位置に投げた」「相手が落とさないように投げた」「ルールを守った」「フェアプレーを意識した」「ミスしても責めない」等



- 座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは日常生活の中にもたくさん存在し、実践すればより豊かな生活や人生を過ごすことができる。これから皆が受験や就職等、人生の様々な出来事の中で色々な壁にぶつかることもあると思う。その時はオリンピックバリューを思い出し、自分が実践することで乗り越えられる。勇気を持って色々なことに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

