



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 柏市立南部中学校



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：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
 【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオ2016大会】

■期 日：2022年10月14日(金)

※現：水泳/アーティスティックスイミング

■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



- ・ロンドン2012大会とリオ2016大会にシンクロナイズドスイミング日本代表として出場し、リオ大会では銅メダルを獲得したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミングと名称を変更したが、競技を見たことがあるかを尋ねるとほとんどの生徒が手を挙げる。
- ・オリンピックバリューについて「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」を説明し、運動の時間はチームの仲間と協力し、フェアプレーでベストを尽くしてほしいと伝える。準備運動は音楽に合わせ、腕回しや脚上げ等の全身運動を行い、その後「体を使った後出しじゃんけん」を実施。

○主運動 等



- ・主運動は、「風船リフティング」を実施(全3回)。班毎に分かれ、隣同士でハチマキを持ち大きな輪を作る。手を使わずに足か頭のみで風船をパスし、同じ人が続けて風船に触れた場合はカウントせず、風船が床に落ちてでも続けて回数をカウントする。大小大きさの違う風船のどちらかを班で選び、パスが成功した回数を競う。



- ・運動の時間を振り返り、皆で作戦を考え、目標を決めて協力したから、回数を重ねるごとに結果が良くなった。1人で頑張ることも大事だが、仲間の意見を取り入れることで更に良い結果に結びつく。座学の時間は、夢や目標を明確に持つことの大切さと、夢や目標をすでに持っている人は、その実現に向けてどうすれば良いかを考えてほしい。自身の経験とオリンピックバリューを合わせて話すので、皆が夢や目標を考えるきっかけになったら嬉しいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
 【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオ2016大会】

■ **期 日**：2022年10月14日(金)

※現：水泳/アーティスティックスイミング

■ **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



- ・リオ2016大会で銅メダルを獲得した映像を見ながら競技説明と自己紹介し、銅メダルを披露。
- ・オリンピックバリューは皆の日常生活の中にあり、今日の授業が夢や目標を考えるきっかけになってほしい。自身はオリンピックでメダルを獲得するという目標を達成するために、1ミリの努力を続けたことは「エクセレンス」、仲間がそれぞれの役割を担って支え合えたことは「フレンドシップ」、周りの人が支えてくれたことへの感謝、ライバルを認めることは「リスペクト」だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：運動の時間を通して、感じ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：「目標回数を達成するために全力で取り組んだ」「楽しむことができた」「ベストを尽くした」「積極的に行動することができた」等  
 フレンドシップ：「失敗しても、すぐにカバーし合った」「声掛けができた」「協力できた」等  
 リスペクト：「他の班の良い所を真似した」「ルールを守れた」「仲間の意見を尊重できた」等



- ・座学の時間を振り返り、夢や目標を持つことはとても大切であり、その夢や目標を明確にしていくことが大事だ。オリンピックバリューは特別なものではなく、皆の生活の中にある。運動の時間に皆で協力し、目標を決め、結果につなげたことは、オリンピックバリューを実践したことだと話す。夢を叶えるためには、もちろん自分が本気になることが大事だが、支えてくれる人や環境への感謝を忘れずしてほしい。今日の授業をきっかけにオリンピックやパラリンピックにも興味を持ってもらえたら嬉しい。皆の応援が選手達の目標達成への力になると伝え、授業終了。

■オリンピック：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオ2016大会】

■期 日：2022年10月14日(金)

※現：水泳/アーティスティックスイミング

■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



- ・ロンドン2012大会とリオ2016大会にシンクロナイズドスイミング日本代表として出場、リオ2016大会では銅メダルを獲得したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミングと名称が変わったと説明。
- ・オリンピックバリューについて、エクセレンス：「全力を尽くす」、フレンドシップ：「協力する」、リスペクト：「ルールを守る」と説明し、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と伝え、準備体操は、音楽に合わせて腕回しや脚上げ等の全身運動を行う。

○主運動 等



- ・準備運動は、「体を使った後出しじゃんけん」を実施。全身を大きく使ってじゃんけんをし、じゃんけんに勝つルールから負けるルールに変更して実施。
- ・主運動は、「風船リフティング」を実施(全3回)。班毎に分かれ、隣同士でハチマキを持ち大きな輪を作る。手を使わずに足か頭のみで風船をパスし、同じ人が続けて風船に触れた場合はカウントせず、風船が床に落ちても続けて回数のカウントする。大小、大きさの違う風船のどちらかを班で選び、パスが成功した回数を競う。



- ・運動の時間を振り返り、チームワーク良く皆で協力しながら、ルールを守りフェアプレーでパスを続け、全力で取り組んでくれたことは、オリンピックバリューそのものだ。座学の時間は、自身のオリンピックでの経験談からオリンピックバリューについて更に詳しく話し、皆と一緒に考える時間にしたい。今持っている目標をオリンピックバリューに当てはめて考え、目標を明確にし、達成するにはどのようにすれば良いかを考えてほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：箱山 愛香 先生 (水泳/シンクロナイズドスイミング※)  
 【出場オリンピック/ロンドン2012大会、リオ2016大会】

■ **期 日**：2022年10月14日(金)

※現：水泳/アーティスティックスイミング

■ **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



・リオ2016大会で銅メダルを獲得した映像を見ながら、競技紹介と自己紹介。オリンピックバリューは皆の日常生活の中にあり、今日の授業が夢や目標を考えるきっかけになってほしい。自身はオリンピックでメダルを獲得するという目標を達成するために、1ミリの努力を続けたことは「エクセレンス」、仲間がそれぞれの役割を担って支え合えたことは「フレンドシップ」、周りの人が支えてくれたことへの感謝、ライバルを認めることは「リスペクト」だと話す。また、実際に大会で着用していた水着と髪飾りを披露。装飾は自身のお母さんの手作りです。心から感謝していると話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を通して、感じ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：「皆で決めた目標だから、最後まで諦めずに頑張れた」「頭で上手くパスができるようにたくさん移動した」「ベストを尽くした」等  
 フレンドシップ：「協力して作戦を立てた」「声を掛け合った」「励まし合えた」「チームワークを高められた」「意見を出し合った」等  
 リスペクト：「他のチームに拍手を送った」「他の班の作戦を取り入れた」「他チームの結果に尊敬の念を持った」等



・座学の時間を振り返り、運動の時間で感じたことを言葉にするのは難しかったと思うが、皆で一生涯懸命考え、たくさんの意見が出て素晴らしかった。皆の意見はすべてオリンピックバリューにつながる。言葉だけではなく、心でオリンピックバリューを感じてもらえたと思う。今頑張っていることをオリンピックバリューに当てはめると、少しでも目標に近づけることができ、毎日が明るくなる。ぜひ目標を見つけ、それを達成するために努力をして充実した中学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：宮澤 崇史 先生 (自転車)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年10月14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



- ・北京2008大会に自転車競技で出場したと自己紹介。オリンピックでは高低差の激しいコースを250km走破したと競技について説明し、オリンピックに出場したことは自身にとって大きな経験だったと話す。
- ・オリンピックバリューについて、スポーツだけではなく得意なことを自分らしく頑張ることは「エクセレンス」、ライバルや仲間と助け合うことは「フレンドシップ」、レースは相手がいないと出来ないがその相手を尊重することは「リスペクト」だと話し、運動の時間は、仲間と楽しく取り組んでほしいと伝える。

○主運動 等



- ・準備運動は、「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全3回)。4か所にポイント毎に2人組でじゃんけんをし、勝ったら次のポイントに進み、負けた場合は最初のポイントに戻る。40秒以内にゴールに到達できた人数を競う。3回目はじゃんけん負けたら次に進めるルールに変更。
- ・主運動は、「記憶力競争リレー」を実施(各班全2回)。6班を2つに分け、記憶物(ハチマキ)をランダムに置く班と、記憶物(ハチマキ)がどこに置いてあるかを走りながら記憶する班に分ける。終了後に記憶した内容を時間内に紙に書き、答え合わせをして正解の数で順位を競う。時間内に班の全員が確認できなかった場合はペナルティとして1点減点する。記憶物を置く班と記憶する班を交代し、各班2回ずつ実施。



- ・運動の時間を振り返り、「記憶力競争リレー」を自身が考えた理由は、自転車競技は150人程が一齐にスタートして走る個人競技のように思うが、実は6～8人程が1チームになり、レース中はお互いがチームとしてたくさんの情報を記憶してそれを共有し、作戦を立てて走る競技でもある。皆にも自転車競技の記憶する感覚を体験して貰いたかったと話す。座学の時間は、運動の時間の経験をオリンピックバリューに当てはめながら話したいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：宮澤 崇史 先生 (自転車)【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2022年10月14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



・自己紹介後、映像を見ながら競技説明。皆と同じ中学校2年生の頃に自転車競技の選手になると決めていた。自身が20歳の頃、お母さんが病気を患い、自身の肝臓の一部を移植した。競技を続けることはもう難しいと思ったが、夢を諦めず努力を重ね、8年後にはオリンピックに出場することができた。お母さんの存在が競技を続けることができた原動力でもあった。オリンピックバリューの3つ価値が自身の経験に深く結びついていると話す。その後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：①運動の時間の「記憶力競走リレー」でどんな作戦を考えて取り組んだか、②どんな改善点があるか。

発表：①：「覚える場所を仲間と分けた」「色で分けて覚えた」「他の物に例えて覚えた」「相手が覚えづらい場所に置いた」等

②：「次の走者へのタッチを素早くすれば、制限時間に間に合った」「もう少し速く走れば良かった」「暗記方法を統一すれば良かった」「時間配分を気にするべきだった」「走る人の順番をもっと考えれば良かった」等



・座学の時間を振り返り、皆一人一人が一生懸命考え、話し合う姿や必死で時間内に走る様子は、オリンピックバリューの「エクセレンス」、仲間と協力して意見を出し合ったことは「フレンドシップ」、コミュニケーションを取りながら、仲間の意見を受け入れていたのは「リスペクト」に当てはまる。これからオリンピックバリューを忘れずに、今後の生活に活かしながら楽しい学校生活を送ってほしい伝え、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

