



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 東庄町立東庄中学校



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**：松原 良香 先生 (サッカー) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2022年10月12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



・サッカー日本代表としてアトランタ1996大会に出場。その大会で、当時世界ナンバーワンと言われていたブラジル代表チームに勝利した。  
 ・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」と説明し、自身はサッカーを通じて、相手を思いやり尊重すること、仲間を大切にすることでチームワークにつながることを学んだと話す。運動の時間は、皆で体を動かしながらオリンピックバリューを意識して楽しんでほしい。準備体操は自身が現役時代に行っていた「ブラジル体操」を実施。

○主運動等



・準備運動は、「パス&コントロール」を実施。距離を取って対面になり、サッカーボールをドリブルしながら進み、一定の位置から反対側にいる友達にパスをする。徐々にパスをする位置を相手から遠くすることでパスの距離が長くなりコントロールが難しくなる。それを改善するために自分で考え、できないことができるようにすることが大事だと話す。  
 ・主運動は、ミニゲームを実施。体育館を2面に分け、4班リーグ戦形式で各班3試合ずつ行う。勝ち点で順位を競い、女子だけがシュートを打てるルールを設定。



・運動の時間を振り返り、皆が一人一人ベストを尽くしていたことはもちろんだが、楽しんでいただけたことがとても良かった。その雰囲気や皆が生み出したからこそクラスの雰囲気が良かった。最初は上手くボールが繋がらずゴールできなかったが、作戦タイムで意見を出し合い、コミュニケーションを図ったことでたくさんゴールにつながった。また仲間を大切にしていたことはとても素晴らしい。座学の時間は、サッカーの経験を通して学んだこと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**：松原 良香 先生 (サッカー) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2022年10月12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



- ・自己紹介では、単身ウルグアイに渡り、その後も世界各地のチームでプレーし、日本のリーグでも活躍、自分で決めた夢に向かって進み途中で困難や辛いこともたくさんあったと、スライドを使用して自己紹介。サッカーを通して、またオリンピックでの経験を通して学んだことを、皆に伝えていきたい。
- ・オリンピックバリューについて詳しく説明し、何事もベストを尽くし、練習や試合でも相手を理解する気持ちを忘れずに取り組むことで困難を乗り越えることができると話し、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：①「クラスで成し遂げたい目標、②「①」の目標を達成するために必要なこと、③「達成途中の困難や辛いことはどんなことか、④「③」をどのように乗り越えるか、⑤「乗り越えた後どんなクラスになるか。」

発表：①「合唱コンクール優勝」「明るい気軽に話せる楽しいクラス」等、②「団結、努力」「日々の練習を無駄にしない」等、③「音程が合わない」「声小さくまとまらない」等、④「心を一にする」「友情を深める」等、⑤「協調性のあるクラスになる」「良い思い出になる」等



・運動と座学の時間を振り返り、オリンピックバリューはすべて大事だが、特に自身が大切にしていることは、感謝の気持ちを持つことだ。成功している人とは、自分自身が何をやりたいかを明確にし、何事にも諦めず、細部にこだわりながら一生懸命取り組むことができる人だ。今日は、オリンピックやサッカーの経験を通して学んできたことを皆に伝えに来たが、皆の授業に取り組む姿勢を見て、逆にエネルギーをもらえた話し、授業終了。

■ **オリンピック**：松原 良香 先生 (サッカー)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2022年10月12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



・サッカー日本代表としてアトランタ1996大会に出場したと自己紹介。当時、世界で一番強いと言われていたブラジル代表チームと対戦し勝利した。  
 ・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」「ベストを尽くす」、フレンドシップ：「友情」、リスペクト：「敬意/尊重」と説明。特に海外で選手生活をする中で、相手を思いやり尊重する気持ちは大切であると感じたと話す。運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら体を動かしてこうと伝える。準備運動は自身が現役時代に行っていた「ブラジル体操」を実施。

○主運動等



・準備運動は、「パス&コントロール」を実施。距離を取って対面になり、サッカーボールをドリブルしながら進み、一定の位置から反対側にいる友達にパスをする。徐々にパスをする位置を相手から遠くすることでパスの距離が長くなりコントロールが難しくなる。それを改善するために自分で考え、できないことができるようにすることが大事だと話す。  
 ・主運動は、ミニゲームを実施。体育館を2面に分け、4班リーグ戦形式で各班3試合ずつ行う。勝ち点で順位を競い、女子だけがシュートを打てるルールを設定。



・運動の時間を振り返り、ミニゲームでは皆が一生涯懸命に取り組み、作戦タイムで意見を出し合い考えてプレーしたことは、オリンピックバリューにつながる。一人一人がベストを尽くし、そのことがチームワークにもつながる。しっかりとパスをつなぎシュートまでできたことはベストを尽くしたことの結果である。座学の時間は、サッカーやオリンピックを経験したことで学んだことや感じたことをオリンピックバリューに当てはめて話したいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：松原 良香 先生 (サッカー)【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2022年10月12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～オリンピックの価値を伝える



・高校卒業後、単身ウругァイに渡りプレーし、その後も世界各地のチーム、また日本のリーグでもプレーしたと、スライドを見ながら自己紹介。海外での選手生活は、言葉や練習環境だけではなく、様々なことに慣れるのに大変であったが、自分で決めて進んだ道だったため、諦めずに頑張ることができた。運動の時間を振り返り、皆で協力したり意見を出し合ったことでコミュニケーションがとれたことは、オリンピックバリューに当てはまる。皆も何事も諦めずに自分を信じて前に進むことは大事だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①クラスで成し遂げたい目標、②「①」の目標を達成するために必要なこと、③達成途中の困難や辛いことはどんなことが、④「③」をどのように乗り越えるか、⑤乗り越えた後どんなクラスになるか。

発表：①「合唱発表会で金賞をとる」「皆が仲良いうクラス」等、②「練習と協力」「一人一人が相手の気持ちを考える」等、③「意見のぶつかり合い」「クラスがまとまらない」等、④「相手の意見を尊重する」「話し合いや協力」等、⑤「絆が深まる」「自分と考えが違う人も認める」等



・座学の時間を振り返り、グループワークの発表は皆がしっかり考えて意見を出し合い素晴らしかった。アトランタ1996大会で強豪ブラジル代表チームに勝利できた理由は、チームメイト一人一人の個性がある中で、しっかりと自分の意見を言い、個人がベストを尽くしたからこそお互いに仲間を理解できたことだと話す。夢や目標は、必ず達成できると強く思い、努力をすることで叶うと思う。そのためには自分を信じ、何事にもチャレンジする気持ちを持ってほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 蛭沢 大輔 先生 (バイアスロン) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**： 2022年10月12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

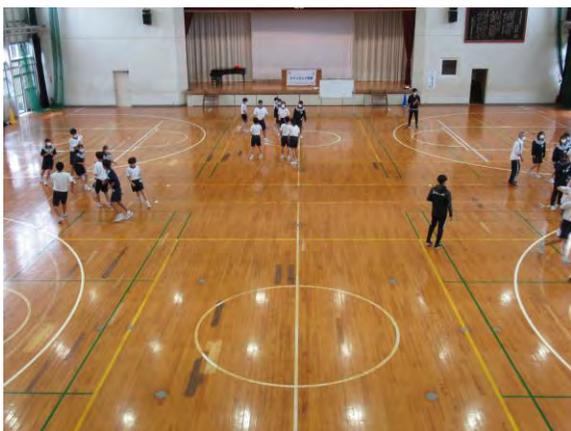


- ・トリノ2006冬季大会にバイアスロン競技で出場したと自己紹介。バイアスロン競技とは、クロスカントリーと射撃の両方を行う競技であり、海外の特にヨーロッパでは、子どものころから競技に取り組むが、日本では銃規制が厳しいため、練習環境が限られてしまう。
- ・オリンピックバリューの3つの価値について、エクセレンス：「全力で取り組む」、フレンドシップ：「協力」、リスペクト：「ルールを守る」と説明し、運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしいと伝え、準備運動に移る。

○ 主運動 等



- ・体育館を歩いた後、ジョギング、スキップ等で体を温め、ストレッチや体幹トレーニングを実施。その後、「じゃんけん勝ち抜け」を実施(全3回)。
- ・主運動は、「8の字跳び」を実施(全3回)。ルール説明後、3チームに分かれ作戦と練習の時間を設けスタート。途中にも作戦タイムを設け、回数を増やすための工夫を班で話し合う。作戦内容を聞くと、声を掛け合う、跳ぶのが上手い人が最初と最後に並ぶように工夫した等の意見がでた。



- ・運動の時間を振り返り、全力で一生涯懸命に取り組んだことは「エクセレンス」、お互いが意見を出し合い作戦を立てたことは「フレンドシップ」、決められたルールをしっかりと守って跳んだことは「リスペクト」であり、オリンピックバリューに当てはまる。オリンピックバリューは皆の普通の生活の中にあると話す。座学の時間は、オリンピックやバイアスロン競技での経験談を話し、オリンピックバリューについて更に皆で考えよう伝え、授業終了。

■ **オリンピック**： 蛭沢 大輔 先生 (バイアスロン) 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■ **期 日**： 2022年10月12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 ～ オリンピックの価値を伝える



・自己紹介後、映像を見ながらバイアスロン競技のルールについて説明。実際に使用していたスキー板とストック、射撃の模擬銃を披露。  
 ・近代オリンピックの創設者であるピエール・ド・クーベルタンについて触れた後、オリンピックシンボルは下地の白を含めた6色で世界中の国旗を描くことができる。また5つの輪が世界平和を意味していると話す。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：「ベストを尽くす」「全力で頑張る」、フレンドシップ：「友情」「仲間」「チームワーク」、リスペクト：「ルールを守る」「フェアプレー精神」「感謝する」と説明。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：プレッシャー(緊張)を克服するにはどうすればよいか。また、それがオリンピックバリューのどれに当てはまるか考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「努力して自分に自信をつける」「深呼吸をする」「ネガティブに考えない」「叫ぶ」「終わった後のご褒美を想像する」等  
 フレンドシップ：「仲間を信じる」「友達に励ましてもらう」「仲間を励ます」等  
 リスペクト：「ライバルを想像する」「他人を応援する」「対戦相手を受け入れる」等



・運動の時間を振り返り、自身がオリンピック出場やバイアスロン競技を通じて経験したことや努力してきたことは、社会人として今の仕事にも活かされている。皆も今日学んだことや感じたことはこれからの人生において、必ず活かすことができるので、オリンピックバリューを忘れないでほしい。これから目標や夢に向かって進む中で、プレッシャー(緊張)を感じる場面もたくさんあると思うが、事前にはっきり準備しておくことで対処することができることを覚えておいてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■ 集合写真

・2年3組



■ 記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■ 修了証贈呈

