



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 茂原市立南中学校



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5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： 2023年4月～2024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**： 検野 真奈美 先生 (ボブスレー)  
 【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**： 2023年6月22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



・トリノ2006冬季大会とバンクーバー2010冬季大会にボブスレー競技で出場したと自己紹介。ボブスレー競技は、それに乗り凍った斜面を時速140km～160kmの速度で滑走しタイムを競う競技で、氷上のF1と呼ばれている。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」は、オリンピックだけではなく皆にとってもとても大事なことだ。準備体操後、ラダートレーニングを実施。難しいと感じても全力で取り組んでほしい。

○主運動 等



・主運動は「トライリレー」を実施(全3回)。各班1列に後ろ向きに並び、折り返し地点まで全員で頭上からボールを送り、帰りは足の間からボールを送り1往復する。その後、ドリブル、片足けんけん、スキップのうちどれか1種目を1人1往復する。ただし3種目は各班必ず1回ずつ入れる。途中作戦タイムを設け、ボールを送る際は手渡しや転がす等、各班で知恵を絞って作戦を立てるように伝え、走る順番や3種目の選択等、各班工夫して取り組む。



・運動の時間を振り返り、仲間と協力して全力で取り組んだことは、エクセレンス。他の班にも頑張れと応援できたことや終わってから拍手できたことは、フレンドシップやリスペクトにつながる。オリンピックバリューが皆の日常生活や身近に存在していることを、運動の時間を通して感じて貰えたと思う。座学の時間は、自身がオリンピックの経験を通して感じたことを話し、皆にとってのオリンピックバリューについて考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**： 検野 真奈美 先生 (ボブスレー)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**： 2023年6月22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、映像を見てボブスレー競技について説明。そりは2人で乗るがそれぞれ2人が違う役割をする。自身は前方でハンドル操作をし、もう1人は滑走中は後方で重りとなりゴールではブレーキを掛けそりを止める。2人の息が合わないとできない競技だ。オリンピックバリューと自身の経験を結び付けて説明し、怪我を克服し経験したことのない競技にチャレンジしたことはエクセレンス。リハビリ中に励ましてくれた仲間との友情はフレンドシップ、医師や家族への感謝はリスペクトだ。

○個人ワーク 等



発問：自分の生活の中に、当てはまるオリンピックバリューを考えよう。

発表：エクセレンス：「部活動がある日以外も練習する」「毎日3時間以上勉強する」「テニス部で1球1球大切に打つ」等

フレンドシップ：「困っていることやわからないことを教え合う」「切磋琢磨して皆で成長する」「悪口を言わない」等

リスペクト：「自分よりも上手い人やライバルにも敬意を払う」「周りの人に感謝する」等



・座学の授業を振り返り、皆が発表してくれたように、オリンピックバリューは皆の日常生活に溢れていて身近なものである。あと1m、あと1歩、あと1秒と言った小さな頑張り或少しずつ一生懸命にやることで大きな力になる。今後、オリンピックを見る機会があれば、選手達のインタビュー等を通して選手が感じているオリンピックバリューを理解し、今日のオリンピック教室を思い出して選手達を応援してほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**： 検野 真奈美 先生 (ボブスレー)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**： 2023年6月22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



・トリノ2006冬季大会とバンクーバー2010冬季大会にボブスレー競技で出場したと自己紹介。オリンピックシンボルは、5大陸を表わし、5つの輪の5色と背景の白色で世界各国の国旗が描ける。オリンピックバリューについて説明し、自身にとって選手を引退した今でも大事なものだ話す。皆もオリンピック教室を通してオリンピックやオリンピックバリューを身近に感じてほしい。準備体操後、ラダートレーニングを実施。上に跳ぶようにリズム良くステップするように伝える。

○主運動等



・主運動は「トライリレー」を実施(全3回)。各班1列に後ろ向きに並び、折り返し地点まで全員で頭上からボールを送り、帰りは足の間からボールを送り1往復する。その後、ドリブル、片足けんけん、スキップの3種目うちどれか1種目を1人1往復する。ただし3種目は各班必ず1回ずつ入れる。途中作戦タイムを設けると、頭上でボールを手渡しするのではなく投げたり、足の間をボールを転がす等、各班で作戦を工夫する。



・運動の時間を振り返り、作戦タイムで仲間と意見交換をしその意見を尊重しながら一生懸命取り組んでいたことは、オリンピックバリューそのものだ。結果も大切だが、オリンピックバリューを意識しながら取り組んだことは素晴らしい。オリンピックバリューが皆の日常生活の中にあることを感じて貰えたと思う。座学の時間は、自身がオリンピックに出場するまでの経験を話しながら、一緒にオリンピックバリューについて考えようと話し、授業終了。



- **オリンピック**： 検野 真奈美 先生 (ボブスレー)  
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季大会】
- **期 日**： 2023年6月22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



・競技映像を見ながら自己紹介。実際に着用していたスーツとヘルメット、シューズを披露。地元北海道で幼少期からスピードスケート競技に慣れ親しんできたが、練習中に大怪我を負ったこともあり、高校生からは陸上競技に取り組む。運動は大好きで得意だったが体育の授業時に怪我をしてしまい、競技人生を一度は諦める。19歳の時に、ボブスレー競技を始め、オリンピック出場を目指す。自身は怪我の経験から相手を思いやる気持ちや諦めないこと、毎日を全力で過ごすことの大切さを学んだ。

○グループワーク 等



発問：運動会に向けて、どんなオリンピックバリューが当てはまるか考えよう。  
 発表：エクセレンス：「応援合戦で全力で声を出す」「全力でリレーに臨む」「綱引きで最後まで諦めない」等  
 フレンドシップ：「綱引きで心をつなげる」「バトンパスでの声掛けをしっかりと行う」「リレーのチームワーク」等  
 リスペクト：「運動会が開催できることに感謝」「相手の良いところを褒める」「勝ったチームに敬意を払う」等



・座学の授業を振り返り、オリンピックバリューは、皆の日常生活の中にあり大事なものである。日々の生活で悩んだり上手くいかない時は、諦めずに決して周りの人と比べずに自分のペースで少しずつ頑張り続けることが大切だ。そうすることで新たな学びに気づき、成長するチャンスにつながる。人生は決して1人では生きていけないので、周りの仲間を大切に思いやり、相手をリスペクトし、どんなことも当たり前だと思わず感謝を忘れないでほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年6月23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



・リオデジャネイロ2016大会にラグビーフットボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、全力で取り組む、仲間を大切に、ルールを守ることの3つを約束してほしい。一人一人腰にベルトを巻き、そのベルトの上に左右色別のタグを付ける。準備運動の1つ目は「タグ取り鬼」を実施。タグの色で鬼と逃げる人を分ける。2つ目は「数集まり」を実施。先生の笛の数に合わせて人数を集めて座る。3つ目は「タグ取り競争」を実施。2人組で片手を繋ぎ、もう片方の手で相手のタグを取る。

○主運動等



・主運動は「タグラグビー」を実施(各班2試合ずつ、2コート同時、決勝含む全7試合)。ルールについて①ボールを前に落としてはいけない、②ボールを前に投げてしまった場合は相手ボールになる、③タックル(接触)は禁止、④オフサイドライン(タグを取られた場所)より前にいる人はボールを受け取ることはできない。その他ボールを持ってゴールラインを走り抜けたら得点とする、タグを取る際は大きな声で「タグ」と言うルールを追加。3班毎のリーグ戦とし、決勝戦は両リーグの優勝班同士で行う。



・運動の時間を振り返り、授業の初めに伝えた3つの約束を皆は実践できていて素晴らしい。初めてタグラグビーを経験した人も多かったと思うが、皆は難しいルールを理解するのがとても早く驚いた。今後、体育の授業等でぜひまたやってみてほしい。座学の時間は、自身のオリンピックでの経験を話し、運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに結び付けて一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年6月23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



・自己紹介の後、映像を見ながら競技説明をする。自身が出場した7人制ラグビーは2016年に初めてオリンピックの正式種目に採用された。海外選手に比べ日本人選手は体格差で劣るが、過酷な練習を積んだ結果、アジアで優勝した後、オリンピック出場を果たす。ラグビーフットボール競技を通して、仲間の大切さや努力することの大切さを学んだ。教室当日の6月23日は、世界オリンピックデーであり、オリンピックやオリンピックバリューをより身近に感じてほしいと話す。

○グループワーク等



発問：夢や目標を叶えるために、何をすれば良いか考えよう。

発表：エクセレンス：「英語を勉強する」「一生懸命練習する」「家で筋トレをする」「メンタルトレーニングをする」等  
フレンドシップ：「仲間を大切にする」「コミュニケーション能力を高める」「人の気持ちを考えて行動する」等  
リスペクト：「海外のマナーを知る」「色々な国の文化を知る」「応援される人になる」「先生の話をよく聞く」等



・座学の授業を振り返り、夢や目標を周囲に話すことは、自分の発言に責任感が生まれ努力を続ける原動力になる。仲間の応援や周囲の協力を得ることもでき、夢が持つ力は大きく無限大である。自身は次のオリンピックに審判としての出場を目指している。選手と審判の両方でオリンピック出場した人は未だ誰もいない。自身が世界で初めての人になりたい。もし夢が叶ったらぜひテレビで応援してほしい。今日学んだオリンピックバリューを忘れずにいてくれたら嬉しいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年6月23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



・リオデジャネイロ2016大会にラグビーフットボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、全力で取り組む、仲間を大切にする、ルールを守ることの3つを守ってほしい。1人1人腰にベルトを巻き、そのベルトの上に左右色別のタグを付けて準備する。1つ目の準備運動は、タグの色で鬼と逃げた人を分ける「タグ取り鬼」を実施。2つ目は、先生の笛の数に合わせて人数を集めて座る「数集まり」を実施。3つ目は、2人組で片手を繋ぎ、もう片方の手で相手のタグを取る「タグ取り競争」を実施。

○主運動等



・主運動は「タグラグビー」を実施(各班2試合ずつ、2コート同時、決勝含む全7試合)。ルールについて①ボールを前に落としてはいけない、②ボールを前に投げた場合は相手ボールになる、③タックル(接触)は禁止、④オフサイドライン(タグを取られた場所)より前にいる人はボールを受け取ることはできない。その他ボールを持ってゴールラインを走り抜けたら得点とする、タグを取る際は大きな声で「タグ」と言うルールを追加。3班毎のリーグ戦とし、決勝戦は両リーグの優勝班同士で行う。



・運動の時間を振り返り、初めてタグラグビーに参加した感想を尋ね、皆が楽しかったと答える。授業の最初に伝えた約束を守り、難しいルールを良く理解し実施してくれたことは素晴らしい。誰もが夢中になると周りが見えずルール違反をしてしまうことがあるが、周囲の仲間が声を掛け、教え合うことでスムーズに試合をすることができていた。座学の時間は、オリンピックやオリンピックバリューについて、自身の経験を話しながら伝えていきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：桑井 亜乃 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2023年6月23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



・映像を見ながら競技説明。7人制ラグビーはリオデジャネイロ2016大会からオリンピックの正式種目になった。自身はオリンピックバリューを日々大切にしている。長野1998冬季大会をテレビで観戦して以来、オリンピックへの憧れが芽生えた。ラグビーフットボール競技を始める前は、陸上競技やアイスホッケー競技を経験したが、7人制ラグビーで本格的にオリンピック出場を目指し全力で厳しい練習を乗り越えた。苦しい練習も仲間がいて、支えてくれる人がいたから目標を達成できた。

○グループワーク等



発問：夢や目標を叶えるために、何をすれば良いか考えよう。

発表：エクセレンス：「厳しい練習に全力で立ち向かう」「花の種類を覚える」「毎日走り込む」「1日1合ご飯を食べる」等

フレンドシップ：「皆に優しくする」「笑顔でお客さんに花を届ける」等

リスペクト：「感謝を伝える」「サッカーができることに感謝」「世界の演奏を聴く」「心を込めてピアノを弾く」等



・座学の授業を振り返り、自身の夢は選手と審判の両方でオリンピックに出場することだ。未だその夢を叶えた人はいない。世界で初めての人になりたい。夢や目標を人に話すことで、夢に近付き目標が叶えられると思う。皆も夢を絶対叶えられると強く信じ、日々努力してほしい。また周囲からのアドバイスを大事にして、周りの人への感謝や人とのつながりを大事にしてほしい。これからもオリンピックバリューを忘れずに、必ず自分の夢を叶えてほしいと伝え、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



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

