



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 船橋市立湊中学校



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：田中 和仁 先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2023年11月21日(火)

■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



・体操競技でロンドン2012大会に出場したと自己紹介。運動の時間では一緒に体を動かしながら楽しもうと伝える。最初に、全員で並んで隙間なく床の雑巾掛けを行い、体を温めながら体育館の床をきれいにする。柔軟体操後、バランスじゃんけんゲームを実施し、片足立ちで静止しながら先生と勝負。負けた場合は腕立て伏せを10回行う。体操競技の紹介として、先生がマット上で前転、後転、倒立前転、後転倒立、後方倒立回転、後方宙返り等の技を披露し、生徒からは拍手が湧き起こる。

○主運動等



・主運動はチーム対抗で障害物リレーを実施(全3回)。ボールを持ってマーカーをジグザクに進み、マット上を前転し、折り返し地点のコーンを周る。復路はマットを飛び越えた後、2つのミニハードルを両足で跳び、スタート位置のチームメイト達を周ってからボールを次の人に渡す。2回目からはボールを落とすとタイムに3秒追加するルールで実施。作戦タイムでは、走順や走り方等レースの工夫についてチーム内で話し合う。



・障害物リレーの走る距離を少しでも短くするように列の長さを縮める工夫をしたり、諦めずに最後まで一生懸命に走っていた。個々がベストを尽くしていただけでなく、仲間と協力しチームワークを発揮できていたので、全チームがタイムを上げることができていた。座学の時間では、先生が競技を通して経験したことについて詳しく話していきたい。皆には、グループワークで、運動の時間で感じたオリンピックバリューについて意見を出したり、話し合ってもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：田中 和仁 先生 (体操／体操競技) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2023年11月21日(火)

■ **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



・男子の体操競技はゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目であると説明。北京2008大会出場を逃し、絶対にオリンピックに出場すると決め、日々挑み続けロンドン2012大会で実現させた。夢は実現した時のことを考えるのではなく、努力を重ね、日々ベストを尽くすことに集中することが重要だ。引退前に出場した大会での平行棒の競技映像を見ながら、この時までには自分のために試合を行ってきたが、最後になるかもしれないと考え、今まで支えてくれた人達へ感謝を込めて演技したと言う。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に取り組んだことを、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：「最後まで全力であきらめずに走る」「ボールを落とさないよう努力する」「作戦を考える」等
 フレンドシップ：「声を出して仲間を応援する」「相手が取りやすいように両手でボールを渡す」「互いを励ます」等
 リスペクト：「ルールを守る」「全ての物、人に感謝」「ボールを落としたりしたら正直に申告する」「体育館に感謝」等



・他の人の発表を聞いて、自分の足りない部分を新たに発見できた人は、これからの自分の課題として取り組むようにして見よう
 と話す。また、夢や目標があると達成に向けて充実した生活が送れるので、今、夢がない人は小さなことでもよいので目標をつくり、今日学んだオリンピックバリューを意識しながら、目標達成のために少しずつ努力を重ねて頑張ってみてほしい。周りの人や家族が日々支えてくれていることを忘れずに、感謝の気持ちを伝えることから自分の成長を始めよう伝え、授業終了。

■オリンピック：田中 和仁 先生 (体操／体操競技) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2023年11月21日(火)

■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大会に体操競技で出場したと自己紹介。今日は先生が体操を通して学んだことや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」を皆に伝えたい。運動の時間は楽しみながら体を動かそうと伝え、初めに体育館を全員で雑巾掛けをする。準備運動は、片足立ちでバランスを取りながら先生とじゃんけんを行い、負けた人は腕立て伏せを行う「バランスじゃんけんゲーム」を実施。体操競技の紹介として先生が前転、後転、倒立前転、伸膝前転、ハンドスプリング等を披露。

○主運動等



・主運動はチーム対抗で障害物リレーを実施(全3回)。ボールを持ってマーカーをジグザクに進み、マットを前転し、折り返し地点のコーンを周る。復路はマットを飛び越えた後、2つのミニハードルを両足で跳び、スタート位置のチームメイト達を周ってからボールを次の人に渡す。2回目からはボールを落とすとタイムに3秒追加するルールで実施。作戦タイムでは、走順や走り方等レースの工夫についてチーム内で話し合う。最後まで諦めずにベストを尽くすこと、チームワークを発揮しお互いにフォローし合うこと、ルールをしっかり守ることを伝え実施した。



・運動の時間を振り返り、障害物リレーで走っている仲間に対して自然と声を掛けて応援していた様子から、皆が普段からチームワークができていたことが分かった。作戦タイムでは、皆で協力して考えたことを実践し、一生懸命取り組んだことで接戦となり良いゲームとなった。座学の時間は、先生が競技人生で学んだこと話したい。オリンピックバリューについて、運動の時間に皆が感じたことや普段の生活で感じることを重ねて考えてみよう伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：田中 和仁 先生 (体操／体操競技) 【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■ **期 日**：2023年11月21日(火)

■ **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



・体操競技でロンドン2012大会に出場したと自己紹介。幼い頃から妹と弟と3人で体操競技を続けてきた。競技をする楽しさだけでなく、苦しみや嬉しさを共感し合える大切な仲間である。同じゴールを持つライバルや仲間がそばにすることで、切磋琢磨し合い、早くゴールに近づけたり、その先を目指せる刺激にもなると話す。北京2008大会では、あと1歩届かず出場することができなかったが、「必ず出場する」という強い気持ちで練習に励んだ結果、ロンドン2012大会で夢を叶えることができたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に取り組んだことを、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：「失敗を恐れず最後まで走る」「負けていても最後まで頑張る」「改善点を実行する」等

フレンドシップ：「全員で協力する」「協力して列を短くする」「声を掛け合う」「個性を理解し補い合う」「両手でパスする」等

リスペクト：「ルールを守れなかったので団結力が必要」「フェアプレー」「お互いを理解する」等



・先生は現役最後の大会で支えてくれた人達のために感謝を込めて演技した。皆の部活動、受験や日々の生活等も1人で成し遂げることはできないので、周りで応援や支えてくれる人がいることが当たり前ではないことを思い出し、今日家に帰ったら家族に日頃の感謝を伝えてほしい。自分が苦手な分野を発見したら、一歩踏み込んで乗り越えてみようかと挑戦することで、可能性が広がる。様々な事にチャレンジし、好きな事や目標を見つけたら、諦めずに日々努力して頑張っていってほしい。

- オリンピック：山岡 聡子 先生（スキー／スノーボード）
【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11月22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冬季大会とバンクーバー2010冬季大会にスノーボードのハーフパイプで出場したと自己紹介。今日の2時間を通してオリンピックについて学び今後の日常生活に活かせること見つけてほしい。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/尊敬」と紹介。準備体操後は「しっぽ取り鬼」を実施し、しっぽの獲得数を競い合う。3チームで同時に対戦し、敵チームのしっぽを奪うことに挑戦しながら、しっぽを取られないように逃げる。

○主運動等



・主運動は「8の字跳び」を実施(全3回)。3チームに分かれ、左右から8の字を描くように1人ずつ順番に縄に入って跳び、90秒間で連続して跳べた回数を競う。縄に引っ掛かった場合は、1回から数え直す。各回開始前に、回数を伸ばすための作戦タイムを設け、実施後に工夫したことを生徒に尋ねると、「焦らずに落ち着いて確実に跳ぶ」「回し手の身長を合わせた」「膝を使って大きく縄を回した」「縄をできるだけ短く持って回した」との回答が挙がる。



・運動の時間を振り返り、声や息を合わせたり、応援したりすることはスポーツではとても大事なことだが、8の字跳びに取り組む中で、皆は自然と実践できていた。応援や声を出さないと比べて、回数が増えたり良い影響をもたらすので、チームワークや達成感も高まったと思う。座学の時間では、先生が選手生活を通して感じたことや学んだことを話したい。皆の考えも共有してもらい、オリンピックとオリンピックの価値について、一緒に学んでいきたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー/スノーボード)
【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11月22日(水)
- **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



•競技映像を見ながら自己紹介し、オリンピックバリューについて、エクセレンス：「努力する」「ベストを尽くす」、フレンドシップ：「仲間」「協力」、リスペクト：「ルールを守る」「感謝」と説明。座学の時間では、オリンピックバリューと皆の日常生活の関わり方を見つけてほしいと授業の目的を確認。近代オリンピックを創設したフランス人のピエール・ド・クーベルタン氏は、スポーツを通じて心と体の資質を高め、国々が交流することで文化や国籍を超えた平和を目指せると考えたと説明する。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や日常生活、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つけて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「練習に全力で取り組む」「どんな状況でも頑張る」「苦手な教科もチャレンジする」「全力を出し切る」等
 フレンドシップ：「思いやりを持って助け合う」「リレーで仲間を信じて走る」「友達と仲良く揉め事をしない」等
 リスペクト：「顧問の先生や練習ができる環境に感謝」「道具の片付けをしっかりとる」「試合相手や審判に感謝する」等



•皆が考えて発表してくれた内容はどれも素晴らしかったと振り返る。夢や目標は具体的である方がより達成しやすいので、できるかできないかを考えるのではなく、どのようにすれば達成できるかを考えることが大切だと話す。オリンピックバリューは、スポーツの世界だけでなく、皆の日常にも共通する考えであることが分かったと思う。今後、悩んだ時や訓練に立ち向かう時、これらの価値を活かして行動すると自分を高められるので、恐れずにチャレンジしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)
【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11月22日(水)
- **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



・スノーボードのハーフパイプ種目でトリノ2006冬季大会、バンクーバー2010冬季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、エクセレンスは全力を尽くす、フレンドシップは皆で協力する、リスペクトはルールを守り、相手の話を聞くことだと紹介。運動の時間は、これら3つの価値を意識しながら楽しんで取り組んでほしい。準備運動は「しっぽ取り鬼」を実施。3チームが同時に対戦し、1回目はしっぽが残った人数の多いチーム、2回目は多くしっぽを獲得したチームの勝ちとした。

○主運動等



・主運動は「8の字跳び」を実施(全3回)。3チームに分かれ、1人ずつ順番に縄に入って跳び、90秒間で連続して跳べた回数をチームで競う。途中で縄に引っ掛かった場合は、1回から数え直す。各回の開始前に、より多く跳ぶための作戦タイムを設け、実施後、先生が工夫した点について生徒に尋ねると、「声を掛け合って団結力を高めた」「縄を短く持って回した」「苦手な人に合図を出し入れるタイミングを教えた」「身長の高い人に回し手を変えた」等の回答が挙がる。



・8の字跳びでは、仲間と協力しながらより多く跳ぶための工夫をし、それぞれが一生懸命取り組んでいた。授業冒頭に話したオリンピックバリューの3つの価値を意識して取り組むことで、競い合いをより楽しいものにできたと思う。座学の時間は、先生が競技を通して感じたことや経験したことを話すので、皆と一緒にオリンピックバリューについてより深く考える時間にしたい。また、皆がオリンピックに対して持っているイメージについて聞いていきたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：山岡 聡子 先生 (スキー／スノーボード)
【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11月22日(水)
- **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



・スノーボードのハーフパイプでは、パイプを半分に切ったような形のコースを滑り、技の難易度や完成度で得点を競うと競技について紹介。オリンピックに出る人は特別な人だという印象があったり、遠い存在に感じる人もいられるかもしれないが、先生が競技を本格的に始めたのは、25歳の時だった。当時はインターネットで何でも調べられる時代ではなく、スノーボード競技の出場資格について手探りで調べる事から始め、厳しい練習に日々取り組み、31歳の時にオリンピック出場の夢を叶えたと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問：部活動や日常生活、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つけて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「自分なりに考えて全力で取り組む」「困難にも継続して取り組む」「沢山練習して技術を高める」等
- フレンドシップ：「同じ目標を持つ仲間を大切に」「互いに改善点や反省点を言い合う」「仲間と助け合う」等
- リスペクト：「試合ができることに感謝する」「環境と仲間に感謝し相手に敬意を払う」「先生や両親に感謝する」等



・夢や目標について、できるかできないかを考えるのではなく、どのようにすれば達成できるかを具体的に考えてみよう。叶えたい夢や目標への初めの1歩として、その事を誰かに話したり、紙に書き出すことで既に一歩近づくことができる。何か行動に移すと更にもう1歩近づけることができ、努力や挑戦を重ね続けることでどんどん近づいていくことができる。今日学んだオリンピックバリューを意識しながら生活し、日常生活から自分を高めていき、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

