



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 千葉市立高洲中学校



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**：伊藤 俊介 先生 (水泳／競泳) 【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年11月29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



・アトランタ1996大会に水泳競技の競泳種目出場したと自己紹介。0.96秒差でメダルを逃したが、悔しさよりもやりきった充実感を感じた瞬間であったと話す。オリンピックバリューについて説明し、オリンピックだけの価値ではなく、皆の日常生活で皆自身が感じることができる。準備体操は、肩周りを柔らかくするストレッチを紹介し実施後、2人組になり1人が前後左右の方向を手拍子で示し、もう1人がそれに合わせてジャンプする「手拍子ジャンプ」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3回)。競泳種目のメドレーリレーをイメージし、泳ぐ順番と同じ、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番でリレータイムを競う。上半身は4つの泳ぎ方と同じにし、背泳ぎは後ろを向いて早歩き、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。5走はクロールとする。2回走る人は1回目と違う動作で走る。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を各班で話し合う。



・運動の時間を振り返り、タイムを縮めるために、皆で声を掛け合い仲間を応援しながら一生懸命に取り組んでいた。そのことは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、オリンピックだけのものではなく、運動の時間に経験したように皆の普段の学校生活や日常生活の中に存在していることを知ってほしい。座学の時間は、運動の時間で感じたことや考えたことを振り返りながら、皆にとってのオリンピックバリューをより深く考える時間にしたいと話し、授業終了。



■オリンピック：伊藤 俊介 先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2023年11月29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



・スライドを見ながら自己紹介。幼少期から双子の弟と共に、一緒に練習を重ねオリンピック出場を目指した。日々の厳しい練習も弟がいたから頑張れた。弟の方が先に全国大会も経験し自身より速かったが、切磋琢磨し合う良きライバルだった。初めて全国大会で弟に勝ちオリンピック出場を決めた。しかし残念ながら弟と一緒にオリンピックに出場する夢は叶わなかった。その時弟は心から喜び応援してくれた。弟は今でも良き理解者であり感謝をしている。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に、感じたこと、考えたこと、思ったことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「タイムを縮めるために作戦を考えた」「全力で楽しんだ」「最後まで諦めなかった」「1人1人が努力した」等  
 フレンドシップ：「味方を褒める」「仲間にアドバイスできた」「自然に応援する声が出せた」「お互いに励まし合えた」等  
 リスペクト：「スポーツマンシップを大切にしたい」「他の班も応援した」「自分の行動が恥ずかしくなかった」等



・座学の時間を振り返り、皆の発表はすべてオリンピックバリューに当てはまる。考えたことや思ったことが上手くいくときは良いが、上手くいかない時もある。その時にどう考えどんな行動をとるかが大切である。これから夢や目標を達成するために多くの経験をする中で、壁にぶつかったり、思うようにならないことも沢山ある。その時は、自分1人で悩まず周囲に相談する勇気を持ってほしい。必ず聞いてくれる人がいるはずだ。自分を信じ最後まで諦めずに頑張りたいと伝え、授業終了。



■オリンピック：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2023年11月28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



・北京2008大会、東京2020大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。実際に使用していたボールは皆が普段使用しているボールと比べて大きく固い。自身のポジションはキャッチャーで、防具を装着することや逆を向いていること等、1人だけ他の選手とは違う。ピッチャーや野手に指示を出し守備のリーダー的役割を担っていた。運動の時間はベストを尽くす、チームワークを大切にする、ルールを守ることを意識してほしい。準備運動は、体育館走りながら様々なステップを取り入れ体を温める。

○主運動等



・主運動は「ボール取り競争」を実施(全4回)。3班ずつ2箇所に分かれる。制限時間内に獲得できたボールの数を競う。ボールは中央からと他班の陣地の両方から取ることができる。制限時間は1回目が60秒、2回目以降は90秒とする。1、2回目はバレーボール10個、3、4回目はバレーボール、サッカーボール、バスケットボールを各6個ずつ用意し、それぞれのボールに配点をし、合計得点を競う。各回毎に場所をローテーションし、作戦タイムを設ける。



・運動の時間を振り返り、授業の最初に話したオリンピックバリューを皆を意識し、楽しんでいる様子が伺え嬉しい。オリンピックバリューは皆の日常生活や部活動、学校行事への取り組みに於いてもぜひ大切にしてほしい。そうすることで楽しい時間を過ごせたり、新しい自分に出会い、沢山の発見があり夢に続く大切な力になる。座学の時間は、運動の時間に感じたことを思い出しながら、更に深くオリンピックバリューについて理解してもらいたいと話し、授業終了。



■オリンピック：峰幸代先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2023年11月28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



・2008年北京大会と2021年に開催された東京大会に、ソフトボール競技で出場したと自己紹介。ソフトボール競技は北京2008大会後、競技種目から外れ東京大会で13年振りに復活した。その2大会で金メダルを獲得することができた。近代オリンピックの創設者であるピエール・ド・クーベルタンは、スポーツを通して世界平和を唱え、オリンピックバリューを伝えることで、オリンピックだけではなく、世界中のすべての人が、より良い人生を送ってほしいという願いが込められている。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：充実した学校生活を送るために、どんなことを意識したらよいかオリンピックバリュー当てはめて考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「学校行事は常にベストを尽くす」「部活動で苦手なことから逃げない」「試合を最後まで諦めない」等  
 フレンドシップ：「個性を認め合う」「合唱コンクールでクラスが1つになる」「部活動で時には厳しく時には優しくする」等  
 リスペクト：「試合に負けた相手に敬意を示す」「先輩へ感謝の気持ちを送る会で伝える」「何事も当たり前だと思わない」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューが皆の学校生活や日常生活にもあり、自然に行動できていることにも気付いたと思う。大切なのはそのことをこれからも継続して行き、常に心の中で大切にしながら周りの人と接することが大事だ。皆がこれからどう生きたいかを考えることで更なる成長につながる。目標や夢を叶えるためには、何事にも努力し最後まで諦めないことだ。いつも感謝の言葉を伝えながら、日々の行動を積み重ねてほしいと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：伊藤 俊介 先生 (水泳/競泳) 【出場オリンピック/アトランタ1996大会】

■ **期 日**：2023年11月29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



・1996年のアトランタ大会に水泳競技の競泳種目で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間はオリンピックを身近に感じてもらい、一生懸命に走ったり仲間と協力し、ルールを守って取り組んでほしい。準備体操は自身が現役時代に実施していた肩のストレッチを中心に行う。その後、2人組になり1人は前後左右の方向を手拍子で示し、それに合わせてジャンプで移動する「手拍子ジャンプ」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3回)。競泳種目のメドレーリレーをイメージし、泳ぐ順番と同じ、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番でリレータイムを競う。上半身は4つの泳ぎ方と同じにし、背泳ぎは後ろを向いて早歩き、平泳ぎはスキップ、バタフライは両足跳び、クロールは前向きで走る。5走はクロールとする。2回走る人は1回目と違う動作で走る。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を各班で話し合う。



・運動の時間を振り返り、決められたルールを守りながら、仲間とタイムを縮める工夫をしたり、回を重ねる毎に仲間を応援する等、自然に声を掛け合っていたことは素晴らしい。これらは全てオリンピックバリューに当てはまる行動だ。体育の授業や部活動等のスポーツだけではなく、勉強や皆の学校生活の中にもオリンピックバリューが溢れていることを感じてほしい。座学の時間は、運動の時間に皆が考えたこと、思ったこと、感じたことを振り返りながら、一緒に考えていきたいと伝え、授業終了。



■オリンピック：伊藤 俊介 先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2023年11月29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



・スライドで双子の弟を紹介。よく似ているのでよく間違えられる。アトランタ大会でいただいた、近代オリンピック開催から100周年記念の賞状を披露。出場した4x100mメドレーリレー種目では、0.96秒の僅差でメダルを逃したが、悔しい思いよりもやりきった充実感でいっぱいだったことをよく覚えている。オリンピックへの出場、アジア記録や日本記録更新等、現役時代は嬉しいことも沢山あったが、それは、日々の厳しい練習や辛い悔しい経験をしたからこそその結果だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたこと、考えたことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「1位になれず悔しい」「勝ちたい気持ちが芽生えた」「皆が楽しんでた」「もう1回やりたかった」等

フレンドシップ：「仲間を信じた」「自然と声が出た」「失敗した人の分をカバーした」「声掛けをする人がたくさんいた」等

リスペクト：「転んだ人を責めない」「負けたことを認める」「他の班に拍手ができた」「勝った時は素直に喜ぶ」等



・座学の時間を振り返り、皆が発表した内容は全てオリンピックバリューに当てはまる。何かに挑戦する時、出来るか出来ないかを考えて最初から諦めるのではなく、目標を達成するために今何が必要なのかを考え、今できるベストを尽くすことが大切だ。これからの学校生活や、部活動、受験等に於いても、オリンピックバリューを意識して行動し、自分の夢や目標に向かい、自分を信じて頑張してほしいと伝え、授業終了。



■ **オリンピック**：峰 幸代 先生 (ソフトボール) 【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■ **期 日**：2023年11月28日(火)

■ **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



・北京2008大会、東京2020大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。実際に自身が使用したボールを見せ、大会で使用するボールは高校生まではゴム製だが大学生以降は革製の硬く黄色いボールを使うと説明。オリンピックバリューを説明し、運動の時間はベストを尽くしチームワーク良くルールを守って取り組んでほしい。準備運動はストレッチを行った後、体育館内をゆっくり走りながらサイドステップやジャンプ等を行う。その後、代表生徒2名とキャッチボールを実施。

○主運動等



・主運動は「ボール取り競争」を実施(全4回)。3班ずつ2箇所に分かれる。制限時間内に獲得できたボールの数を競う。ボールは中央からと他班の陣地の両方から取ることができる。制限時間は1回目が60秒、2回目以降は90秒とする。1、2回目はバレーボール10個、3、4回目はバレーボール、サッカーボール、バスケットボールを各6個ずつ用意し、それぞれのボールに配点をし、合計得点を競う。各回毎に場所をローテーションし、作戦タイムを設ける。



・運動の時間を振り返り、特にスポーツの場面では勝敗が着くことが多いが、結果だけが全てではないことを知ってほしい。授業の最初に説明したオリンピックバリューのように、自然と相手のことを応援したり、仲間と声を掛け合ったり、決められたルールを守りながら協力し合う姿は素晴らしい。座学の時間は、運動の時間で感じたオリンピックバリューについて振り返りながら、自身の競技人生の経験を話し、皆にとつてのオリンピックバリューを考える時間にしたいと話し、授業終了。



■オリンピック：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2023年11月28日(火)

■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



・自己紹介後、運動の時間を振り返りながら、皆にとつてのオリンピックバリューとはどんな意味があるのかを深く学ぶ時間にした。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、スポーツを通して心身の向上と世界平和を願い、オリンピック開催中は戦争を休止し、血を流す戦いではなく、世界中の人々がスポーツで戦おうとオリンピックを開催した。ソフトボール競技は北京大会後競技から外れ、東京大会までの13年間は、ひたすら開催を信じ練習を重ねたことが金メダルに繋がった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や学校生活等で、どんな行動や意識がオリンピックバリューに結びつか書いてみよう。

発表：エクセレンス：「迷ったら成長する方を選択する」「結果よりベストを尽くすことを大切に」「最後まで諦めない」等  
 フレンドシップ：「相手の長所を見つける」「相手の意見を否定しない」「友達のことを理解する」「常に思いやりを持つ」等  
 リスペクト：「先生からの注意は自分を成長させてくれる」「感謝を口にする」「ありがとうを大事にする」「マナーを守る」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは、オリンピックだけのものではなく、皆の学校生活や日常生活の身近にあり、いつでも活かすことができる。夢や目標を達成するためにとても大切な価値だ。オリンピックバリューを意識することで今後の学校生活がより充実したものになる。グループで発表してくれた内容を今後もぜひ行動に移し、ベストを尽くしてほしい。オリンピック2大会で獲得した2つの金メダルを最後に披露し、授業終了。

■修了証贈呈

