



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 匝瑳市立八日市場第二中学校



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等は、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6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： 中学校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： 2024年4月～2025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**：目黒 宏直 先生 (バイアスロン)
【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**：2025年2月19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



バイアスロン競技で冬季オリンピック2大会に出場したと自己紹介。バイアスロンは、最初にクロスカントリースキーで滑走し、次にライフル射撃をする。的を外したら追加でペナルティコースを走り、ゴールまでの合計タイムで競う競技であると紹介した。運動の時間では、皆にバイアスロンを体験し、オリンピックの価値について学んでもらいたいと話す。その後、異なるステップを取り入れたジョギングと、筋力トレーニングとして腕立て伏せや2人組が背中合わせで行うスクワットを実施した。

○主運動等



主運動は、チーム対抗で「バイアスロンリレー」を実施(全2回)。オリンピックのバイアスロン競技をイメージし、コースを1周走った後、チーム毎に机の上に用意されたペットボトル5本をボール8球以内で倒す。全部倒れた場合はペナルティなし、全部倒れなかった場合は倒れなかった本数分ペナルティサークルの周りを走る。最後にコースをもう1周し、次の走者へ交代しリレーを続け、チーム全員がゴールするまでのタイムを競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるためにはどうすれば良いかを話し合う。射撃の際は、ペットボトルに向けて急いでボールを投げるよりも、落ち着いて確実に成功させた方が有利だと伝える。



バイアスロンリレーでは、ほぼ全てのチームがタイムを縮めていたので素晴らしい。上手くいかなかったことを改善しながらベストを尽くしたこと、作戦会議でチームメイトと話し合ったこと、お互いを尊重して走順等の作戦を決めたことは全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピック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」について詳しく話し、皆の日常生活や今後の人生にどう活かすことができるかを一緒に考えたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：目黒 宏直 先生 (バイアスロン)
【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- **期 日**：2025年2月19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



クロスカントリースキーを10歳で始め、19歳でバイアスロンに出会い、24歳と28歳の時にオリンピックに出場したと自己紹介。フランスの教育者ピエール・ド・クーベルタンはスポーツを通じて身体、知性、精神の調和のとれた若者の育成を目指し、近代オリンピックを創設した。現在では世界中の人々が参加する大きな舞台となっている。夢を叶えるためには、好きなことに全力で取り組み、指導者の言葉を大切に、周囲に感謝することが大切だ。何があっても絶対に諦めないことを覚えておいてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を達成するために必要なこと、取り組みたいことを、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「絶対に諦めない」「めぐちゃんみたいに人一倍努力する」「全力で頑張り諦めない心を育む」等
 フレンドシップ：「お互いを理解する」「仲間を信じる」「チームワークを大切にする」「友達と仲を深めより仲良くなる」等
 リスペクト：「支えてくれる人に感謝する」「尊重すること」「リスペクトアザーズ」「周りの人に日々感謝を伝える」等



皆に発表してもらった通り、オリンピックの価値はスポーツだけでなく、世界中の誰もが共有する考え方で、人生を豊かにできる方法であると話す。今後も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」を基にした行動を取り入れ、夢や目標に向かい挑戦していくことは、結果に関わらずとも価値のあることだと話す。今日は、体と頭の両方を使って、オリンピックについて学んでもらった。今日学んだことが皆の将来に役立ち、夢を叶えられることを願っていると伝え、授業終了。

- **オリンピック**：佐藤 あり紗 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月19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



バレーボール競技でリオデジャネイロ2016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説明後、運動の時間では全力で取り組み、チームワークを大切にし、感謝の心を持って取り組んでほしいと伝える。バレーボール部の生徒数名とパスとレシーブの実演を披露。床に落ちる寸前のバレーボールを手の甲で拾うパンケーキと呼ばれる技を2人組で実践。1人はダイビンググレイプの体勢で、片腕を伸ばした状態でうつ伏せに寝そべり、もう1人は相手を取りやすいよう強めにボールを落とす。

○主運動等



- ・準備運動は、「ボール取りゲーム」を3チーム対抗で実施。中央に6個のバレーボールを置き、スタートの合図で各チーム1人ずつ中央もしくは相手の陣地にボールを取りに行き、最初に自陣に3個のボールが揃ったチームの勝ちとする。
- ・主運動は「ピンゴリレー」を2チーム対抗で実施。チーム毎に同じ色のボールを3個持つ。1人ずつボールを持ってスタートし、中央にある9つのマスのいずれかにボールを置いたらスタート位置に戻り、次の人にハイタッチで交代。先に縦横斜めのいずれかの方向で自チームのボールが3マス分揃ったら勝ちとする。4人目以降は既にマスに置いてあるチームのボールを動かして良い。



ピンゴリレーでは、回数を重ねる毎に応援や掛け声等、仲間とのコミュニケーションが多くなっていった様子が見えた。また、作戦タイムで発言が得意な子がカバーしていたり、挑む前に円陣を組んでチームの雰囲気をよくしようとしていたことは素晴らしく、授業冒頭で伝えた3つの約束事を意識して取り組んでくれていた結果だと話す。座学の時間は、先生が競技人生を通して感じたこと等について話し、オリンピックやオリンピックバリューについて更に詳しく一緒に考えたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：佐藤 あり紗 先生 (バレーボール)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2025年2月19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



小学校2年生で競技を始め、全てのポジションを経験し、オリンピックでは守備の役割を担うリベロで出場。チームのために、最後まで諦めずにボールを追いかけること、誰よりも声を掛けて助けることの2つを大切にしてきた。中学生の時、部活動とクラブチームと代表チームの3つを掛け持ちしていたが、全てに取り組めたのは理解と協力をしてくれた仲間や家族のおかげである。皆への感謝や尊敬の気持ちが、もっと頑張って上手になりたいという気持ちに繋がり、努力を続け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：クラスや家族のチームワークを良くするためには、どんなことを考え、行動したら良いだろう。
 発表：エクセレンス：「クラス行事等に全力で取り組む」「自分のできることを積極的に取り組む」「自ら進んで手伝いをする」等
 フレンドシップ：「沢山話す」「苦手なことを補い合う」「積極的にコミュニケーションを取る」「声を掛ける」「理解する」等
 リスペクト：「挨拶をする」「感謝を伝える」「悪いことは注意する」「ありがとうを言う」「男女仲の良さ関係なく接する」等



先生が所属していたチームの中でも特に強かったのは、仲が良く意思疎通がよく取れていたチームだと話す。皆のクラスもたった1つのチームなので、相手の目を見て話したり、互いの良いところを見つけたり、仲間が嬉しいと感じることに取り組んでほしい。ゴールに向かい努力していく中で、お手本となる人を研究することや、好きなものに触れること、自分自身と対話して体や心の調子を整えることも大切だ。今日の授業を皆が一歩踏み出すためのきっかけにしてくれたら嬉しいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年3組



■修了証贈呈

