

< 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 市原市立有秋中学校

「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7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： 2025年4月～2026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

※実施校の時間割に準じて対応いたします。

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

※実施校の時間割に準じて対応いたします。

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)



写真・映像等を使用
した自己紹介
学習内容の確認



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：湯田 葉月 先生（ホッケー）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10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



リオデジャネイロ2016大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。ホッケー競技はサッカーコートより少し小さく、1チーム11人で戦う。シュートする時のボールの速さは時速約160kmにもなる。運動の時間は、友達と沢山コミュニケーションを取ることが目標お互いに声を掛け合って協力して取り組んでほしい。体でじゃんけんを表現して誰が勝ち残れるかを競うゲームを実施。その後、ペアを組み「ネコ」と「ネズミ」に分かれ、逃げるか追うかの合図に合わせて「ネコ」と「ネズミ」が追いかっこをする。

○主運動 等



主運動は風船パス回し競争を実施(全5回)。各班で円になり風船を連続でパスできた回数を競う。1回目は30秒間に手足を使ってパスをする。2回目は隣の人と手をつなぎ30秒間に手を使わずに足と頭だけでパスをする。3回目はパスをする順番を決めて順番通りに30秒間パスをする。4回目は風船を2個に増やし60秒間にそれぞれの風船をパスする。5回目は隣の人とハチマキで円を作り、1個の風船を手を使わずに60秒間パスをする。途中作戦タイムを設け、風船を落とさずに上手くパスする方法を話し合う。



風船でパスをつなげることは仲間同士の声掛けがないと難しいが、しっかりと声を出し協力できたことは素晴らしい。ゲームに勝ち負けはあるが、作戦を立てたり友達の話聞くことは大切なことだ。運動の時間の皆の行動は、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分のこれまでの経験をオリンピックバリューに当てはめて話し、皆にとって今後オリンピックバリューをどう活かせるかを考える時間にしたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：湯田 葉月 先生（ホッケー）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10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



中学生からホッケー競技を始め、高校はホッケー競技が強い学校に進学、大学に入っても競技を続けたが、2年生の時に一度競技から離れてしまう。ロンドン大会の予選を戦う仲間を応援している時に、もう一度自分も競技に復帰しオリンピックに出場したいと思った。3年間のブランクを埋めるのは無理だと周囲から言われたが、目標に向かって逆算でやるべきことを考え、小さな目標を1つ1つ達成していった結果、リオデジャネイロ2016大会に出場することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：1人1人が夢や目標に向かって今何をすべきかを逆算して考え、それをグループで発表し合おう。

発表：「毎日の積み重ねが大事」「自主練習をする」「諦めないで最後までやる」「自分で考えたことが本当にできるか不安だったが先生の話聞いて勇気が湧いた」「逆算することの大切さを感じそれを皆と話せてコミュニケーションがとれて楽しかった」「大きな目標を達成するために1日1日を大切に使う」「自分のプレーを見返し反省ノートを書く」「課題を見付ける」等



オリンピックバリューはオリンピックに出場した選手だけの特別なものではなく、皆の日常生活の中にもある。普段からこの価値を意識し、学校生活や日常生活に活かしてほしい。自分が立てた目標は実行に移すことが重要で、1年後に自分がどの段階に到達しているかを振り返ってほしい。思っていたよりも早く達成できれば、更に次の目標へ進むことができる。皆はまだ中学校2年生なので考える時間はたくさんある。何事も諦めずに頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：酒井 友之 先生（サッカー）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年10月30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



シドニー2000大会にサッカー競技で出場したと自己紹介。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。体育館をスキップやサイドステップ等で走った後、2人組になりじゃんけん鬼ごっこを行う。次に、その場で足踏みをしながら合図に合わせて体の部位を触り反射神経を鍛える運動を行う。その後、2人組でサッカーボールを1個持ち、ボールキャッチやボール取り競争を実施。

○主運動 等



準備運動後、3つのリレーを実施。①ボール送りリレー(全2回)、②手つなぎリレー(全2回)、③手つなぎボール送りリレー(全2回)。3チームを作り各班サッカーボールを1個持つ。①ボール送りリレーは1列に並び先頭から順番に頭上と股下から交互にボールを送りボールがゴールラインを越えた順位を競う。②手つなぎリレーは全員が手をつないだまま折り返し地点のコーンを回り戻る。③手つなぎボール送りリレーは「②」に加えボールを全員で送る。途中作戦タイムを設け、並び方や走り方の工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、各チームの作戦を尋ねると、背の高さで順番を決めた、1人1人の間隔を空けた、渡し方や受け取り方を工夫した、早い人が先頭で引っ張る、スタート時点で全員がボールを触る等と答える。ルールを守り工夫しながら取り組めたことは素晴らしい。また、順位が決まっても諦めずに最後まで一生懸命走ったことはオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、運動の時間に感じたことをグループで出し合い、今後にどう活かせるかを考えたいと話し、授業終了。

■オリンピック：酒井 友之 先生（サッカー）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年10月30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



映像を見ながら自己紹介。オリンピックは文化や国籍等の違いを越え、平和な世界を実現することを目指している。オリンピックに出場するために自分は何ができるかを常に考え、決して諦めずに努力を続けた結果、試合メンバーに選ばれ、ベスト8という成績を残すことができた。チームメイトやスタッフ、サポーター等多くの方々に支えられて試合に出場することができるため、周りの人々への感謝の気持ちを忘れたことはない。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間でどんな行動や考え、想いがあったかを振り返り、どのオリンピックバリューにつながるかを考えよう。

発表：エクセレンス：「諦めずに一生懸命頑張った」「最下位でも最後までやりきる」「1位を目指した」等

フレンドシップ：「協力して話し合った」「積極的に意見を出し合った」「仲間のペースに合わせて走った」等

リスペクト：「勝ち負け関係なく相手に拍手を送った」「ルールを守って楽しくできた」「仲間の意見に文句を言わない」等



人生は様々な困難に直面することがあるが、大きな困難を乗り越えられた時の喜びや達成感は大きい。乗り越えた壁は自分を守ってくれる盾になり、その先につながっていく。自分だけが頑張っているのではなく、家族や友人等、周囲の人達に支えられていることを意識し、感謝の気持ちを大切にしてほしい。皆は色々な可能性を秘めているので、何事も諦めずに取り組んでほしい。最後にオリンピックで着用したユニフォームを披露し、授業終了。

■オリンピック：酒井 友之 先生（サッカー）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年10月30日(木)

■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



シドニー2000大会にサッカー競技で出場したと自己紹介。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いため、運動の時間は皆にとっても大切な言葉だと気付くと思う。体育館をスキップやサイドステップ等で走った後、2人組になりじゃんけん鬼ごっこを行う。次に、その場で足踏みをしながら合図に合わせて体の部位を触り反射神経を鍛える運動を行う。その後、2人組でサッカーボールを1個持ち、ボールキャッチやボール取り競争を実施。

○主運動等



準備運動後、3つのリレーを実施。①ボール送りリレー(全2回)、②手つなぎリレー(全2回)、③手つなぎボール送りリレー(全2回)。3チームを作り各班サッカーボールを1個持つ。①ボール送りリレーは1列に並び先頭から順番に頭上と股下から交互にボールを送りボールがゴールラインを越えた順位を競う。②手つなぎリレーは全員が手をつないだまま折り返し地点のコーンを回り戻る。③手つなぎボール送りリレーは「②」に加えボールを全員で送る。途中作戦タイムを設け、並び方や走り方の工夫を話し合う。



途中に行った作戦タイムでは、仲間の意見をしっかり聞きお互いを尊重する様子が伺えた。手をつなぎリレーでは、体の向きや走る方向を考えながら全員が遅れないように思いやりを持って走っていた。全員がボールを触るルールに対して各チーム共に工夫出来ていた。座学の時間は、自分の経験を話し、皆にとってオリンピックバリューがこれからの生活にどう活かせるかを話し合い、理解し合える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：酒井 友之 先生（サッカー）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年10月30日(木)

■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



映像を見ながら自己紹介。オリンピック出場という大きな目標に向かって全力で努力を続けてきた中で、大きな失敗や挫折も味わった。決勝トーナメントで自分のファウルがきっかけで相手に得点され、試合に負けてしまった。負けた責任を感じてとても落ち込んだが、チームメイトが励ましてくれたお陰で立ち直ることができた。オリンピックバリューのレスペクトの意味のように、対戦相手や仲間はもちろん、競技ルールや審判にも敬意を払いフェアプレーで臨むことが大切だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間でどんな行動や考え、想いがあったかを振り返り、どのオリンピックバリューにつながるかを考えよう。

発表：エクセレンス：「最後まで走りきる」「最下位になっても諦めない」「1位を目指した」「勝つ方法を話し合う」等

フレンドシップ：「チーム皆で協力して取り組んだ」「1人1人の特徴を理解して並び順を考えた」「仲間をなぐさめる」等

レスペクト：「相手と助け合った」「ルールを守る」「ルールの中でできることを考えて取り組む」「審判に文句を言わない」等



オリンピックバリューはオリンピックだけではなく皆の人生にも大切なことだ。夢や目標に向かう中で必ず大きな壁に直面することがある。その壁を乗り越えた先には成長した自分があるので、諦めずに頑張ってもらいたい。また、自分の周りには支えてくれる人が沢山いるはずなので、周囲への感謝の気持ちを忘れないでほしい。今日の授業で体験したことや考えたことを忘れずに、今後に活かしてほしい。最後にオリンピックで着用していたユニフォームを披露し、授業終了。

■オリンピック：湯田 葉月 先生（ホッケー）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10月29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



リオデジャネイロ2016大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。競技で使うスティックとボールを披露し、ホッケー競技はスティックの片面だけでボールを扱いドリブルを行う。運動の時間は皆と一緒に楽しみながら体を動かしたい。また、友達と沢山コミュニケーションを取りながら授業に取り組んでほしい。体でじゃんけんを表現して誰が勝ち残れるかを競うゲームを実施。その後、ペアを組み「ネコ」と「ネズミ」に分かれ、逃げるか追うかの合図に合わせ「ネコ」と「ネズミ」が追いかっこをする。

○主運動等



主運動は風船パス回し競争を実施(全7回)。各班で円になり60秒間に風船を連続でパスできた回数を競う。1回目と2回目は自由に手足を使ってパスをする。3回目と4回目は隣の人とハチマキで円を作り、手を使わずに足と頭だけでパスをする。5回目と6回目は風船を2個に増やして実施。7回目は風船を落としたら終了するルールに変更して行う。途中作戦タイムを設け、風船を落とさずに数を増やす工夫を話し合う。また、仲間と声を掛け合いコミュニケーションを沢山とってほしいと伝える。



運動の時間を振り返り、皆が元気に声を出し合っていることは素晴らしい。オリンピックバリューについて説明し、オリンピック選手だけが意識することではなく、普段の授業でも意識することで、更に仲間とコミュニケーションがとれると思う。座学の時間は、運動の時間を通して感じたオリンピックバリューを今後どう活かせるかについて、皆で考える時間にしようと言え、授業終了。

■オリンピック：湯田 葉月 先生（ホッケー）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10月29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



リオデジャネイロ2016大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。2年前までオーストラリアのホッケーリーグで活動していた。中学校1年生の時にホッケー競技を始め、高校では自分自身だけではなくチームメイトや相手のことも分析しながら練習をした。高校3年時に日本代表に選ばれたが、大学の途中で一度競技から離れてしまう。その後、友人の頑張る姿を見た時に自分もオリンピックに出場したいと強く思うようになり、そこから5年後のオリンピック出場を目指し、小さな目標を1つ1つ達成していった。

○個人ワーク～グループワーク等



自分の夢や目標に向かって今何をすべきかを逆算して考え、それをグループで共有しよう。

- ①発問：「1番大きな目標」、発表：「総体優勝」「パーカッションistになる」「来年のジュニアウィンターカップに出場する」等
- ②発問：「来年までにできること」、発表：「基礎練習」「ソロコンテストで県大会以上に行く」「大会や練習で結果を残す」等
- ③発問：「今月できること」、発表：「コンテストの曲を練習する」「苦手な部分を減らしてチームに貢献する」等
- ④発問：「今日からできること」、発表：「早く寝る」「基礎練習を毎日行う」「沢山食べる」「毎日全力で練習する」等



グループワークで皆が真剣に話し合う様子は、チームワークの良いクラスだと感じた。一生懸命頑張ることやルールを守することは日常生活の様々なところにある。自分の夢を人に話すのは恥ずかしかったり、上手く行かなかったり、失敗した時に恥ずかしいかもしれないが、周りの人に話すことで応援してもらうことが出来たり、自分自身のモチベーションにもつながる。叶えたい夢はどんどん口に出し、その夢を実現するまでの逆算で目標を立てながら頑張ってもらいたいと伝え、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

