



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：須佐 勝明 先生（ボクシング）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月24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



ロンドン2012大会に、ボクシング競技で出場したと自己紹介。競技で使用するグローブを披露し、代表生徒のパンチを体で受ける実技を披露。オリンピックバリューを説明し、一生懸命頑張る、協力し合う、ルールを守るの3つを、運動の時間では意識して取り組んでほしいと伝える。準備体操等を行った後、新聞紙を半分に折りその上に立つ。じゃんけんをして負けるかあいこの場合、新聞紙を更に半分に折り片足で立つ。これを繰り返し、誰が最後まで片足で新聞紙の上に立っているかを競う。

○主運動等



主運動はパス回しリレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、4種類のボール(バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球)を順不同で1つずつ先頭から最後の人までパスを回し、全てのボールを回し終わるまでの早さを競う。ボールを2バウンド以上させてしまった場合は、その場でリーダー掛け声のもとバーピージャンプをチーム全員で1回行う。各回始める前に作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。終了後に作戦や工夫を尋ねると、掛け声をかけて息を合わせるようにした等と答える。



運動の時間は、一生懸命頑張る、チームワークを意識する、ペナルティの時はバーピージャンプを行う等、しっかりルールを守れていて、オリンピックバリューに当てはまる行動を皆が行っていたことが素晴らしい。オリンピックは、世界一を決めるスポーツ大会という目的以外に、オリンピックバリューを感じる目的もある。次の座学の時間では、オリンピックバリューについて深掘りして話すので、皆の普段の生活でどう活用できるのか、一緒に考える時間にしよう話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピック：須佐勝明先生（ボクシング）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月24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



競技映像とスライドを見ながら、ロンドン2012大会にボクシング競技で出場したと自己紹介。3つのオリンピックバリューを説明。自分の中学校生活を振り返ると、何事も一生懸命頑張り、困っている友達を助け、誰に対しても自分から挨拶して親への感謝を大切にするように心掛けていた等、自然とオリンピックバリューを実践していた。そうした行いをしていたおかげで、後にボクシングと出会った時にも、一生懸命頑張ったり自分を支えたりする土台ができていて、オリンピック出場につながった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：普段の学校生活を振り返り、どのような点がオリンピックバリューに当てはまるのか、具体的に考えてみよう。

発表：エクセレンス：「部活の練習に目的をもって頑張る」「一つ一つの活動でベストを尽くす」「目標への道のりを明確にする」等

フレンドシップ：「互いの得意不得意を理解し助け合う」「協力して取り組み皆を助ける」「お互いの意見を理解する」等

リスペクト：「挨拶をする」「先生の話をよく聞く」「感謝を伝える」「ルールを守る」「礼儀を大切にする」等



グループワークで皆が発表してくれた内容に不正解はなく、全てが正解だ。学校行事等で皆で協力して一生懸命取り組むと、互いに高め合っている実感が湧き、終わった後には達成感を感じることができる。そうしたなかで友情を育むと普段の生活がより楽しく豊かになるので、どんなことでも一生懸命に取り組んでほしい。これからの人生では楽しいことばかりではなく、辛いことや悲しいこともあると思うが、オリンピックバリューを思い出して困難を乗り越え、頑張してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：須佐 勝明 先生（ボクシング）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月24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



ボクシング競技で、ロンドン2012大会に出場したと自己紹介。競技で使用するグローブを披露し、代表生徒のパンチを体で受ける実技を披露。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は一生懸命頑張る、チームワークを意識して、ルールを守って取り組んでほしいと伝える。準備体操後、体育館を1列で走りながら、腕回しや腕振り、足を前後に大きく開いて床にタッチ、サイドステップ、ジャンプして空中で腰を捻る等、次々と違う動きを取り入れて体幹を鍛えるウズベキスタン運動を実施。

○主運動等



主運動はパス回しリレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、4種類のボール(バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球)を順不同で1つずつ先頭から最後の人までパスを回し、最後の人は回ってきたボールを先頭に走って戻す。4種類全てのボールを回し終わるまでの早さを競う。ボールを2バウンド以上させてしまった場合は、チーム全員でパービージャンプをその場で1回行う。各回始める前に作戦タイムを設け、回すボールの順番やパス方法、走者の順番などを決めるために話し合う。



オリンピックには大きな目的が2つあり、1つ目が国際的なスポーツ大会であること、2つ目は世界中の人々がオリンピックバリューを感じることである。運動の時間に、一生懸命頑張る、チームワークを大切に、ルールを守って取り組むというオリンピックバリューを感じてくれたと思う。次の座学の時間では、オリンピックバリューについて更に詳しく話し、皆の学校生活や日常生活でどう活かせるかを一緒に考えて学ぶ時間にしたいので、しっかり水分を補給して準備してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：須佐勝明先生（ボクシング）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月24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



スライドと競技映像を見ながら自己紹介。オリンピックのボクシングは、手にグローブと頭にヘッドギアを付け、相手のパンチをもらわずに、より多くのパンチを当てることで評価される競技である。オリンピックシンボルの5つの輪は世界の5大陸を表し、5つの色と背景の白色を合わせた6色で世界中の国旗が描けると説明。3つのオリンピックバリューそれぞれの意味や和訳の掲示パネルを黒板に貼り並べるワークを実施。有志の回答者を募り、自ら手を挙げた生徒7人が相談しながら貼り付けて回答。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：普段の学校生活を振り返り、どのような点がオリンピックバリューに当てはまっているか、具体的に考えてみよう。

発表：エクセレンス：「体育祭のリレーでベストを尽くす」「テストで最高点を目指し努力する」「行事を全力で楽しみ取り組む」等

フレンドシップ：「声を掛け合う」「仲間と協力して一緒に成長する」「グループワークを通じてお互いを理解する」等

リスペクト：「いつも挨拶をする」「校則を守り気持ちよく生活をする」「差別をしない」「挨拶してお互いを尊重し合う」等



自分は高校生でボクシングと出会いオリンピック選手となったが、頑張れた理由を振り返り考えると、中学生の時に部活動や勉強等、全ての事に対して一生懸命に取り組んだからだと思う。中学生は、困難にあってもしっかり頑張れる人になる為の準備や土台を作る時間だと思うので、オリンピックバリューにならって、周りの人を大切に、感謝の気持ちを忘れないことを常に意識して欲しい。いま夢や目標がない人も、夢を見つけた時に叶えられるように準備をしてほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳／競泳)
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年6月25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



リオデジャネイロ2016大会と東京2020大会に水泳の競泳競技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3つの価値を意識して取り組んでほしいと話す。生徒の掛け声で体育館をゆっくりリジョギングで3周し、ストレッチやその場でジャンプ等の準備運動をした後、体を使ったじゃんけんを実施。グー、チョキ、パーを体で表現し、1回目はじゃんけんで先生に勝つ、2回目は後出しじゃんけんで勝つ、3回目は後出しじゃんけんで負けるルールで実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2班を1チームとして3チームに分かれ、左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続で跳べた最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。各回開始前に作戦タイムを設け、2回目の開始前に各チームで目標回数を設定し、目標数を超えるための工夫を班で話し合う。3回目終了後に、各チームで全員跳びを実施(全1回)。開始前に作戦と練習時間を設け、制限時間60秒の間に連続で何回跳べるかに挑戦する。



8の字跳びでは、どのチームも記録を更新できたことが素晴らしかった。全てのチームから、チームワークの良さを感じることができた。特に全員跳びの挑戦では、練習でなかなか跳べなかったが、皆で作戦を考えて、声を掛け合い最後まで諦めずに取り組んだ結果、全てのチームで目標回数を跳ぶことができた。次の座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験話し、運動の時間で取り組んだことやオリンピックバリューがこれからどのように活かせるかを考え学んでいこうと話し、授業終了。

- **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年6月25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



映像を見ながら、2016年のリオデジャネイロ大会と2020年の東京大会の2大会に競泳競技で出場したと自己紹介。3歳で水泳を始め、様々なスポーツや習い事に挑戦したが、水泳を一番頑張りたいと思い一生懸命に取り組んだ。高校生の時に膝を手術する必要に迫られ、もう泳げないかもしれないという不安に押し潰されそうな時もあったが、家族や学校の友達、コーチの励ましで手術を乗り越え、オリンピック出場の夢を叶えることができた。周りで支えてくれる人の大切さを知り、今も感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間や日常生活を振り返り、自分の行動や意識した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：「長縄が苦手でも諦めない」「時間ギリギリまで諦めない」「目標を高くした」「作戦を沢山考えた」等
 フレンドシップ：「意見を出し合った」「励まし合って跳べない人の立ち位置を工夫した」「皆で声を出した」等
 リスペクト：「日頃の挨拶」「授業前の2分前着席」「相手チームを称えた」「決められた時間を守った」「何事にも感謝する」等



スポーツは楽しむことが大切だ。自分は怪我で辛い経験をしたので、皆には体を動かす前にしっかり準備運動をして、ケガの予防に努めながらスポーツを楽しんでほしい。皆がこの先、夢や目標を持った時に、3つのオリンピックバリューを意識して努力をすることで目標達成に近づいていくと思うので、今後の学校生活でも活かして頑張ってもらいたい。自分も様々なことにチャレンジしていくので、皆も自分の可能性を信じて、様々な事にチャレンジして生活してくれたら嬉しいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年6月25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



2016年のリオデジャネイロ大会と2021年に開催された東京大会に水泳の競泳競技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、体を動かしながら3つの価値がどんな行動に当てはまるのか意識して楽しんでほしい。生徒の掛け声で体育館をジョギングで3周し、ストレッチやジャンプ等をした後、体を使ったじゃんけんを実施。じゃんけんを体で表し、1回目はじゃんけんで勝つ、2回目は後出しじゃんけんで勝つ、3回目は後出しじゃんけんで負けるルールで行う。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2班で1チーム、3チームに分かれ、左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続で跳べた最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。各回開始前に作戦タイムを設け、目標回数と記録を伸ばす工夫を話し合う。開始前に、自分だけでなく、次の人を思いやって跳ぶ場所を考えようとアドバイスを送る。3回目終了後に、各チームで全員跳びを実施(全1回)。作戦と練習時間を設け、制限時間60秒の間に連続で何回跳べるかに挑戦する。



運動の時間では、ルールをしっかり守るだけでなく、回数を重ねる毎に声を掛け合う頻度や、お互いに思いやりを持つ姿勢が増していたので、チームで協力し合う団結力の良さが伝わった。全てのチームで、仲間を思いやる行動を自然に行うことができていた。これはオリンピックバリューのフレンドシップやリスペクトに当てはまる。座学の時間は、運動の時間で行動したことがどうオリンピックバリューにつながっていたのか等を振り返りながら、一緒に考える時間にしよう話し、授業終了。

- **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年6月25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大会と東京2020大会に競泳競技の個人メドレー種目で出場したと自己紹介。オリンピックに出場するまでには、怪我をしたり挫折を経験することもあったが、周りの人の励ましや支えによって乗り越えることができた。水泳は個人競技だが、仲間と楽しく過ごすのも大切で、仲間の存在が水泳を頑張る力の源でもあった。皆もこれから悩んだり、苦しいときには、自分から周りの人に助けを求めてほしい。もし助けてもらったら、感謝の気持ちを忘れないでほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間や日常生活を振り返り、自分の行動や意識した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：「心一つにして頑張った」「目標を決めて頑張る」「疲れていても頑張って跳んだ」等
フレンドシップ：「ミスしても仲間を励ます」「上手く跳べない人に声を掛ける」「声掛けしたことで皆が一つになった」等
リスペクト：「試合の相手や審判に感謝する」「校則を守る」「家庭のルールを守る」「ずるをしなくて楽しめた」等



発表の中で、楽しめた感想があったことは嬉しい。運動の時間でルールを守り、思いやりの気持ちをもって声を掛け合ったり、目標に向かって一生懸命に頑張ったりしたことが楽しさにつながったのではないかな。今後、夢や目標を見つけた時はこの3つの価値を意識して取り組むことで自分自身の成長や成功につながっていくと思う。学校生活や日常生活で、今日学んだオリンピックバリューを意識して、何事も諦めずに夢や目標に近づくための努力を続けて頑張してほしいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

