



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

広島県 福山市立培遠中学校



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（オリンピアン）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、オリンピアン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、教師役のオリンピアンが、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、生徒の皆さんのが、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。

- 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、オリンピアン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アン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）※派遣オリンピアンは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。

オリンピアン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、オリンピアン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



オリンピアン自身の
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。

※内容はオリンピアン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。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：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：2025年11月26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大会の競泳競技に出場したと自己紹介。オリンピックは遠い世界に感じるかもしれないが、目標に向かって努力することや、仲間と励まし合うこと、勝敗に関わらず健闘を称え合うことは、オリエンピアンだけではなく皆の日常生活や部活動にも共通している。肩を大きく回すストレッチに続き、手の平を背中で合わせることが出来るかに挑戦。その後、手拍子に合わせ前後左右にジャンプする運動を実施。テンポの速いジャンプや合図とは逆に動くジャンプにも挑戦する。

○主運動 等



主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳競技のメドレーリレーをイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。腕は泳ぎの動きを真似し、足は後ろ向きで早歩き、スキップ、両足跳び、前向きで走る。全員が走ったタイムと着順を競う。途中作戦タイムを設け、得意な動きや走り方を考え順番を話し合う。また、折り返し地点の回り方等、タイムを縮める工夫を考え、練習して全力で取り組む。



運動の時間を振り返り、回数を重ねる毎に班の仲間の特性を理解し、助け合いながら声援を送り合う姿が見られた。オリンピックバリューにつながる発言や行動が自然に出ていたことが印象的だった。オリンピックバリューは特別なものではなく、日常生活や部活動等でも感じることができる。座学の時間は、自分の経験を通して感じたオリンピックバリューを話し、皆にとってもオリンピックバリューが今後の人生にどう活かせるかを考えたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：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：2025年11月26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



競技映像とスライドを使って自己紹介。決勝進出が難しいと言われたメドレーリレーでは、チームで力を合わせ5位入賞を果たした。僅かな差でメダルは獲れなかったが、大きな達成感を感じた。競技生活は辛い経験も多かったが、その中にあって達成感や喜びが成長につながる。顔のよく似た双子の弟と一緒に切磋琢磨しながら競技に取り組んでいた。弟はオリンピックには出場できなかったが、自分が出場することを喜んでくれたことは心から感謝している。出場した際の賞状やアジア大会のメダルを披露。

○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：「どうすれば速くなるかを考えた」「諦めずに最後まで走り切る」「ベストを尽くす」「常に笑顔で頑張った」等

フレンドシップ：「お互いの意見を出し合う」「声を掛け合った」「仲間を励ました」「お互いの長所を理解する」等

リスペクト：「頑張った仲間に感謝」「仲間を責めない」「ルールをしっかり守った」「フェアプレー」等



グループワークで自分の考えを言葉にし、オリンピックバリューに当てはめることは難しかったと思うが、各班で協力しながら一生懸命取り組むことができた。これから高校受験に向けて、自分が何をしたいのかを考え、そのために必要な行動を起こしてほしい。色々な経験をする中で失敗することも沢山ある。失敗を成長の糧にして挑戦を続けてほしい。今後、ミラノ・コルティナ2026冬季大会や愛知・名古屋アジア大会等を観戦する機会があれば、スポーツの持つ力を感じてほしいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：梅原 玲奈先生（スキー／フリースタイル）

【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年11月26日(水)

■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



平昌2018冬季大会にスキーのフリースタイル競技に出場したと自己紹介。現在はスキー競技のコーチとして選手の指導をしている。運動の時間は、ルールを守り全力で楽しんでほしい。準備体操後、周りの友達とじゃんけんをして負けた人は座る。最後の1人になるまでの時間を計測する。1回目より2回目はタイムが縮まる。3回目の前に作戦タイムを設け、クラス全員で話し合う。3回目は全員が1つの大きな輪になり一斉にじゃんけんをする作戦を考えた結果、タイムが更に縮まった。

○主運動等



主運動は障害物リレーを実施(全3回)。往路は3個のマーカーを越え、折り返し地点のコーンを回る。復路はラダーの上を走り全員がゴールしたタイムと着順を競う。ラダーは1回目と2回目は1マスずつ走り、3回目は両足で跳ぶ。ルールを再度確認し、障害物のマーカーとラダーを動かしてしまった場合は必ず直すように伝える。途中、作戦と練習時間を設け、走順や折り返し地点のコーンの回り方の工夫等、各班で話し合う。



運動の時間を振り返り、皆が楽しみながら取り組んでくれたことはとても良かった。ルールを守り、お互いを尊重し協力し合う様子が見られ、一生懸命に取り組んでいたことが伝わった。運動の時間を通して、オリンピックバリューを体現できていた。座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験や、その過程で感じてきたオリンピックバリューについて話す。そして、皆の日常生活の中で感じられるオリンピックバリューについて考えていきたいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：梅原 玲奈先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年11月26日(水)
■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



競技映像を見ながら自己紹介。スキークロス種目は4人同時にスタートし、高低差のあるコースを滑走して順位を競い、上位者が次のトーナメントへ進む。時速約80kmで滑り、途中のジャンプは約25mも跳ぶ。オリンピックで着用したビブスとIDカードを披露。東京出身のためスキーをすることは無理だと思われていたり、スキークロス種目はヨーロッパ発祥のスポーツだから日本人には無理だと言われていたが、環境は自分で変えられるし、考え方は自分次第なので、何事も諦めないで挑戦してほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①運動の時間に感じたオリンピックバリュー、②オリンピックバリューは今後どう活かせるか。①か②のどちらかを選ぶ。
発表：エクセレンス：「一生懸命取り組んだ」「しっかり話し合って順番を決めた」「最後まで全力で楽しむことができた」等

フレンドシップ：「団結して友情を深めることができた」「ハイタッチで仲間と協力している喜びを感じた」「団結できた」等
リスペクト：「言われて嫌なことは言わずに応援した」「ルールを守れた」「友達を理解して尊重した」等



座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは皆の日常生活や学校生活等、様々な場面で感じることができる。決してオリエンピアンだけが感じることではない。日頃からオリンピックバリューを意識することで、日々の生活やスポーツ、勉強に取り組む姿勢が前向きになり、クラスメイトや友達、家族との人間関係もより良いものになっていく。これからは、いつもと違う視点で何事も楽しんではほしいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：梅原 玲奈先生（スキー／フリースタイル）

【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年11月26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



平昌2018冬季大会にスキーのフリースタイル競技に出場したと自己紹介。運動の時間は、ルールを守り全力で楽しんでほしい。準備体操後、周りの友達とじゃんけんをして負けた人は座る。最後の1人になるまでの時間を計測する。3回行い最後は全員が大きな円を作り一斉にじゃんけんをしてタイムを大幅に縮める。次に2人組を作り、1人が先生の動きを言葉で相手に伝え、もう1人は目を瞑ったまま言葉だけをヒントに動きを真似する、コミュニケーションゲームを実施。

○主運動等



主運動は障害物リレーを実施(全3回)。往路は3個のマーカーを越え、折り返し地点のコーンを回る。復路はラダーの上を走り全員がゴールしたタイムと着順を競う。ラダーは1回目と2回目は1マスずつ走り、3回目は両足で跳ぶ。ルールを再度確認し、障害物のマーカーとラダーを動かしてしまった場合は必ず直すように伝える。途中、作戦と練習時間を設け、走順や折り返し地点のコーンの回り方の工夫等、各班で話し合う。



授業の最初に伝えた、ルールを守り全力で楽しむという約束を、皆が最後まで意識して取り組んでくれた。声を掛け合いながら一生懸命に走る様子が見られ、とても良い雰囲気の中で活動することができた。座学の時間は、自分の経験から感じるオリンピックバリューを話し、皆が運動の時間を通して感じたことと、オリンピックバリューが日常生活にどのようにつながっているかを考える時間にしたいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：梅原 玲奈先生（スキー／フリースタイル）

【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年11月26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。小学校4年生からスキーを始めたが、東京都出身のため、練習するためにはスキー場のある場所まで家族が連れて行ってくれた。仕事が忙しくても必ず送迎をしてくれた家族に感謝している。自分の周りに同じ競技をしている友達もいなかったので、自分の力で何かを変えなければいけないと感じていた。練習拠点を海外に移した時も自分で決めた。自分で飛び込んでいくことで、協力してくれる仲間や理解してくれる人が周りにいてくれることに心から感謝している。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①運動の時間に感じたオリンピックバリュー、②オリンピックバリューは今後どう活かせるか。

発表：エクセレンス：①「仲間と協力して全力で取り組んだ」「一生懸命がんばった」、②「最後まであきらめない」「応援する」等

フレンドシップ：①「声掛けをして協力できた」「自然に全員で円を作れた」、②「クラスメイトを大切にする」等

リスペクト：①「倒したコーンをきちんと直した」、②「日頃からありがとうと言う」「相手を尊重する」等



グループワークは皆1人1人が意見を出し合い、真剣に考える良い時間になった。オリンピックバリューはオリンピアンだけのものではなく、皆の日常の中に無意識のうちに実践できていることがある。何事も当たり前だと思わずに、友達や先生、家族に感謝の気持ちを忘れずにいてほしい。今後オリンピックを見る際には、その価値や背景に目を向けてほしい。学校生活や人間関係をより豊かにするために、今日の学びを活かして貰えたら嬉しいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

