

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 福山市立駅家中学校



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

■オリンピアン：加藤ゆか先生（水泳／競泳）

【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月11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



北京2008大会とロンドン2012大会に競泳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、運動の時間はルールを守り、思いやりの気持ちを持ちながら、チームの仲間とベストを尽くしてほしいと話す。準備運動として、全身を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。高く跳ぶスキップ、後ろ向きのスキップ、仰向けの状態で両手両足を使って移動、腕立て伏せの状態から手と足を近づけて腿の裏を伸ばす、両足ジャンプで前進する等を行う。

○主運動 等



主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳のメドレーリレー種目をイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎ方と同じように腕を回し、下半身は後ろ向きで走る、スキップ、両足跳び、前向きで走る等、種目に合わせた走り方をする。4つの泳法を2回繰り返し8往復し、タイムと着順を競う。途中作戦タイムを設け、どうしたら前回のタイムよりも速くなるか、着順を上げられるのかをチームで考えてほしいと伝え作戦タイムを取る。



運動の時間を振り返り、リレーは回数を重ねる毎に記録がどんどん向上していく素晴らしかった。それぞれが作戦を考え合って実行できていたから、記録更新につながった。また、トラブル等で大きく遅れてしまったチームも最後まで一生懸命に頑張り、他のチームも皆で応援していたのは素晴らしい。皆がオリンピックバリューを意識しながら取り組んでいたと思う。座学の時間は、運動の時間に感じたことを踏まえながら、さらにオリンピックバリューについて考えていきたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：加藤ゆか先生（水泳／競泳）

【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月11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



映像を見ながら自己紹介。2012年のロンドン大会ではメドレーリレー種目に出場し銅メダルを獲得した。生後6か月からベビースイミングを始め、小学校6年生の時に全国大会で優勝した。中学校と高校では記録が伸びず、大好きだった水泳を辞めようかと悩んだが、母親が辞めてもいいと言ってくれた一言のおかげで、やっぱり諦めたくないという気持ちに気付き、オリンピック出場の夢を叶えるまで頑張る決心ができた。大学では素晴らしい指導者に恵まれ、目標に向かって努力できたことで夢が叶った。

○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、仲間と話し合ったこと等が、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「全力でベストを尽くせた」「1人1人頑張った」「最後まであきらめない」等

フレンドシップ：「声をかけ仲間を応援できた」「仲間と作戦を考えた」「いい所を見つけた」「チームワークを深めた」等

リスペクト：「最後まで相手チームを応援した」「ルールを守った」「今日の授業に感謝」等



運動と座学の時間を振り返り、自分のチームがゴールした後も他のチームを応援する様子や、皆が楽しそうに身体を動かしていたのは素晴らしい。これから修学旅行等の学校行事でもクラスのチームワークを発揮して、皆で話し合いながら取り組んでほしい。運動や座学の時間で皆が意見を出し合ってくれたように、オリンピックバリューは日常生活にもたくさんあるものだ。今日の授業をきっかけに、オリンピックバリューをどんどん活用していくってほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：加藤 ゆか 先生（水泳／競泳）

【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月11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、ロンドン2012大会の競泳に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは一生懸命頑張る、フレンドシップは友情、リスペクトはルールを守ると説明し、この3つの言葉を意識しながら運動の時間は取り組んではほしいと伝える。準備運動として、全身を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。高く跳ぶスキップ、後ろ向きのスキップ、仰向けの状態で両手両足を使って移動、腕立て伏せの状態から手と足を近づけて腿の裏を伸ばす、両足ジャンプで前進等を行う。

○主運動 等



主運動は陸上版メドレーリレーを実施(全3回)。競泳のメドレーリレー種目をイメージし、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で走る。上半身は泳ぎ方と同じように腕を回し、下半身は後ろ向きで走る、スキップ、両足跳び、前向きで走る等、種目に合わせた走り方をする。4つの順番を2回繰り返し8往復し、タイムと着順を競う。途中作戦タイムを設け、実際に走ってみて気付いたことや、より早いタイムを出すにはどうすればいいか等、次につながる作戦を皆で考えてほしいと伝える。



タイムが向上したチームに作戦を尋ねると「気持ちを大切にした」と答える。頑張る気持ちや1位を獲るという気持ちは大切だ。どのチームも最後まで諦めずに頑張っていて素晴らしいだった。応援の声も大きく、皆ルールを守って取り組んでいた。授業の冒頭で伝えたオリンピックバリューを意識しながら取り組めていたかと問い合わせ、「できた」と答えがある。座学の時間ではオリンピックバリューについてさらに深く考えていきたいと伝え、授業終了。

- オリンピアン：加藤 ゆか 先生（水泳／競泳）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年11月11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



映像を見ながら自己紹介し、ロンドン2012大会で獲得した銅メダルを披露。競泳の代表選考は1つの大会で決まるため、夜眠れないほど緊張したが、信頼するコーチから今までやってきたことを信じて頑張るようにと背中を押され、自信を持ってレースに臨むことができた。良い結果を出すためには、自分で考えて決断し行動に移すことが大切だ。競泳は個人種目だと思われがちだが、メドレーリレーはチームワークが重要であり、いつもチームでどうしたら勝てるのかを話し合っていた。

○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、仲間と話したかったこと等が、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「ベストを尽くした」「あきらめず最後まで走り切った」「1人1人全力で取り組んだ」「楽しく一所懸命」等

フレンドシップ：「協力した」「応援しあった」「仲間を信じて」「話し合いをしてチームワークを高めた」等

リスペクト：「感謝して走った」「他チームにもしっかり拍手」「ルールを守って」等



座学の時間を振り返り、皆もこれからの人生では壁にぶつかることがあると思うが、辛い時こそ周囲の人に力を借りて乗り越えることが大切だ。仲間や家族や先生等、助けてくれる存在がおり、1人ではないことを忘れないでほしい。オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、皆の日常生活の中でも十分に活かすことができるものだ。運動の時間だけでなく、普段の生活の中でもオリンピックバリューを意識して今後につなげてほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピアン：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11月11日(火)

■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



バイアスロン競技で長野1998冬季大会とソルトレークシティー2002冬季大会に出場したと自己紹介。バイアスロンは、クロスカントリースキーとライフル射撃の2つを行い、射撃での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だと紹介。運動の時間では、皆にバイアスロンを体験し、オリンピックバリューを感じてほしいと話す。準備体操の後、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を実施。

○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)。コースを1周走った後、射撃として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。全部のペットボトルが倒れた場合はペナルティなし、倒れなかった場合は残った本数分ペナルティサークルの周りを走る。その後、コースをもう1周し、次の走者へ交代してリレーを続け、チーム全員がゴールするまでのタイムを競う。途中で作戦タイムを設けて走順等を確認。ルールをしっかりと守り、一生懸命取り組むことが大切だと伝える。



運動の時間を振り返り、バイアスロンリレーでは、1回目実施後の作戦タイムで、各班いろいろな意見を出し合い、仲間同士で協力して全力で取り組んだことで、2回目には全ての班が1回目のタイムを大幅に更新することができた。それぞれが助け合い応援しあうことで、皆が力を発揮できることができたことが素晴らしいかった。次の座学の時間では、バイアスロンリレーを通してどんなことを感じたり考えたりしたのかを振り返り、オリンピックバリューについての学びを深めていきたいと伝え、授業終了。

■オリンピアン：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11月11日(火)

■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、クロスカントリースキーを10歳で始め、19歳でバイアスロンと出会ったと自己紹介。オリンピックモットーの「より速く、より高く、より強く一 共に」は、競技力の向上とともに人間としても日々成長する姿勢を示し、今の自分から1歩でも前進しようとする大きさを表している。練習に全力で取り組める環境に恵まれ、オリンピックに出場するという明確な目標があつたため、苦労を苦労とも思わず続けることができた。サポートしてくれた周囲の人たちへの感謝は今も忘れていない。

○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：「最後まであきらめずベストを尽くす」「全力で取り組む」「継続する」「何回も繰り返す」等

フレンドシップ：「助け合い」「みんなに優しく」「仲間を大切にする」「協力する」等

リスペクト：「周りの人に感謝する」「何事も全力で」「感謝を忘れない」等



運動と座学の時間を振り返り、クラス全員で互いに声援を送り、ゴールの際には拍手で称え合って、自然とオリンピックバリューを体現できていた。今日の授業で得たものを糧にしてこの先、夢や目標に向かって前進してほしい。まだ夢や目標がない人はゆっくり探していくべきが、何かをやってみたいという気持ちが生まれた時にはオリンピックバリューを思い出して突き進んでほしい。皆がこれから的人生を豊かに過ごし、それぞれの夢が叶うことを心から願っていると伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

