



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 福山市立松永中学校



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：長谷川 大悟先生（陸上競技 三段跳）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年12月2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



リオデジャネイロ2016大会に陸上競技の三段跳で出場し、現在も選手として競技を続けていると自己紹介。三段跳はホップ・ステップ・ジャンプと3回連続で跳躍し距離を競う。オリンピックバリュेについて説明し、この3つを意識することで人生が豊かになると話す。準備体操では、指示した数字に合わせて体の部位をタッチする運動を行った後、ストレッチとして上体ひねり、臀部伸ばし、腿上げを実施。呼吸を止めずにバランス感覚を大切にすることを意識すると、より高い効果を発揮する。

○主運動 等



主運動は、混成リレーを実施(全3回)。走順によって歩く・走る・スキップを変え、班対抗で順位とタイムを競う。1回目終了後、結果を発表し、目標タイムを決めたうえで走順やコーンの回り方、タスキの受け渡し方等を工夫してほしいと伝え、作戦タイムを設ける。各班が目標タイムを発表後、2回目を実施。歩く時は腕をしっかり振りながら1歩を大きくする、走る時は姿勢を正す、スキップは足を高く上げると前に進みやすいとアドバイスを送り、3回目に向けて2分間の作戦タイムを設ける。



応援することで最後まで諦めずに全力を尽くせると伝え、3回目を実施。全ての班が1回目よりタイムが大幅に短縮し、順位も変動があった。運動の時間を振り返り、それぞれの得手不得手を活かして全力を尽くしたことはエクセレンス、作戦タイムでの話し合いや応援の声掛けはフレンドシップ、互いを尊重したことはリスペクトに当たる。座学の時間では、自身のオリンピックでの経験を話し、オリンピックバリュेについてさらに深く考えていくたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：長谷川 大悟先生（陸上競技 三段跳）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
■期 日：2025年12月2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、三段跳は約40mを助走して踏切板から3歩で砂場に跳躍する競技で、最初の2歩は同じ足で踏み切ると説明。小学生の頃は運動に苦手意識があったが、中学生の時に友人から誘われて陸上競技部に入部し、高校で三段跳と出会った。大学3年生の時に全国大会で優勝した際に初めてオリンピックを意識し、会社員として働きながら練習を続け、日本では12年ぶりとなる三段跳選手としてオリンピック出場を果たした。続ける勇気が大切であり、何かに挑戦することに才能や時期は関係がない。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活においてオリンピックバリューに当てはまるものを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「目標を達成する」「練習で全力をだす」「毎授業真剣に取り組む」等

フレンドシップ：「仲間と協力する」「仲間たちと支え合う」「困っている友達を助ける」「褒め合う」「チームワーク」等

リスペクト：「ライバルに敬意を示す」「自分よりうまい人に教えてもらう」「感謝を伝える」「対戦相手への態度」等



小さな目標でもそれに向けて頑張ることが重要で、少し早く登校して勉強する等、自分にできることを考えて行動する姿勢が様々な成長を生み出す。全力で取り組んだ結果、失敗することもあるが、失敗から得られるものも多い。周りの仲間と声を掛け合い、助け合うことでお互いの成長や学びにつながり、この積み重ねがチームワークを作り上げる。日常生活の中にはオリンピックバリューにつながることが沢山あるので、意識しながら様々なことに挑戦して経験を積み重ねてほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：井上香織先生（バレー）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年12月2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



ロンドン2012大会にバレーで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、諦めない、フレンドシップは仲間と協力する、思いやりを持つ、リスペクトは認め合う、尊敬、ルールを守ると説明。運動の時間は皆で楽しく取り組むことがオリンピックバリューを感じることに繋がるため、楽しく、そして一生懸命に取り組んでほしいと目的を伝える。準備体操として全身のストレッチと「言うこと一緒、やること一緒」を実施。

○主運動等



主運動は、ボール取り競争を実施(全6回)。体育館中央にバレー10個を置き、四方4箇所にフラフープで陣地を作る。各班1人1個ずつ体育館中央にボールを取りに行き、制限時間60秒内に自陣に置いたボールの数を競う。中央のボールがなくなったら他班の陣地からボールを取ることができる。1回目終了後、結果を発表し、自陣にボールを取りに来た人の邪魔をしないよう伝え、2回目、3回目を実施。全ての班が1巡ゲームを終えたところで作戦タイムを設け、4回目以降はボールを2個増やして実施。



6回目実施後に全体の合計点数を出し、順位を発表。優勝した班に作戦を尋ねると、陣地が遠くてもボールの多い班を狙って取りに行つたと答える。運動の時間を振り返り、全員がルールを守り一生懸命頑張ったことで良い時間になった。勝つために一生懸命プレーする中で、自然と仲間との協力や最後まで諦めない姿勢が見られ、オリンピックバリューを体現していた。座学の時間は、運動の時間に体験したことを踏まえて、より深くオリンピックバリューについて考えたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：井上香織先生（バレーボール）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年12月2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



競技映像を見ながら自己紹介。ブロックが得意プレーだったと話し、ロンドン2012大会で獲得した銅メダルを披露。中学生の時は全国大会出場を目標とする強豪チームに属していた為、毎日厳しい練習をしていましたが、明確な目標があったことと仲間に支えられたことで1度も辞めたいと思わずに続けることができた。中学校3年生の全国大会の直前に足首を捻挫し、試合に出場できずとても悔しい思いをしたがその際に、今までの環境は当たり前ではなかったと気付けたことが、今の自分に繋がっている。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、その中にどのオリンピックバリューがあったか話し合ってみよう。

発表：エクセレンス：「最後まであきらめない」「走るのを頑張る」「協力して作戦を立てた」「相手を考えて作戦」等

フレンドシップ：「話し合った」「仲間と協力」「仲間を信じる」「仲間を思いやった」等

リスペクト：「雰囲気をよくするため掛け声をした」「スポーツmanship」「ルールを守る」「時間いっぱいあきらめない」等



オリンピックバリューは日常生活の中にも多く存在し、目標に向かって努力していれば自然と身に付いてくるものだ。中学生の時はオリンピックは非常に遠いと感じていたが、全力で努力を続けた結果、オリンピックの舞台に立つことができたことは自分のなかで自信となった。オリンピックは選手だけでなく、トレーナー、監督、コーチ等、多くの立場で関わることができるので、何事にも高い目標を持って挑戦してほしい。夢や目標を持った時は、一生懸命に取り組んでほしいと伝え授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：井上香織先生（バレー）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年12月2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



ロンドン2012大会にバレーで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、諦めない、フレンドシップは仲間と助け合う、リスペクトは敬意、感謝、ルールを守ると説明。仲間と協力し、ルールを守って諦めないことを授業の目的としたいと伝える。準備体操ではストレッチとして、座って足を開き上体を横に曲げる、前屈、座つたまま片足を曲げて仰向けになる、立ってアキレス腱伸ばしを実施。その後「言うこと一緒、やること一緒」を実施。

○主運動 等



主運動は、ボール取り競争を実施(全6回)。体育館中央にバレー8個とバスケットボール4個を置き、四方4箇所にフラフープで陣地を作る。各班1人1個ずつボールを取りに行き、中央のボールがなくなったら他班の陣地から取ることができる。バレーは1点、バスケットボールは3点として合計点を競う。6班に分かれ4班ずつでゲームを実施し2班は見学のローテーションを組む。途中で作戦タイムを設け、怪我をしないように注意してほしいと伝える。6回終了後、合計点数を出し順位を発表。



運動の時間を振り返り、全員がルールを守って取り組めており、必死に走ってボールを取りに行ったり応援の声掛けをしたり、皆の頑張る姿がとても良かった。勝つために一生懸命プレーする中で、仲間との協力や諦めない姿勢が見られ、自然にオリンピックバリューを体現できていた。皆の日常生活や学校生活の中にもオリンピックの価値が根付いていることが感じられたと思う。座学の時間は皆で話し合いながらオリンピックバリューについて深掘りしていくたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：井上香織先生（バレー）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年12月2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



ロンドン2012大会にバレー競技で出場したと自己紹介し、銅メダルを披露。ロンドン大会の1年前に肩を脱臼してしまい、手術と長期のリハビリでしたが、練習を再開した直後に再び肩を脱臼してしまい怪我が続いた。一度は競技復帰を諦めかけたが、悔いが残らないように頑張りたいと思い、2回目の手術を受けてリハビリをやり直した。オリンピックを目指す過程で怪我や挫折を何度も経験したが、支えてくれる仲間のおかげで諦めずに前に進むことができ、オリンピック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：運動の時間を振り返り、その中にどのオリンピックバリューがあったか話し合ってみよう。

発表：エクセレンス：「一生懸命最後までボールをとる」「みんなが全力で走った」「勝ちたい気持ちがあった」等

フレンドシップ：「勝つためにみんなで作戦会議」「声掛けができた」「応援やアドバイスができた」等

リスペクト：「どんな結果でも全員で拍手」「ルールを守った」「ぶつかったら謝った」「ぶつからない」等



運動の時間と座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは日常生活や皆が取り組んでいるスポーツにも存在し、オリンピック選手だけでなく皆さんにも身近なものだと感じられたと思う。自分は、中学生や高校生の時は特別バレーが上手かったわけではなく、人前に出ることも苦手だったが、努力を続けることでオリンピックにも出場できるのだと証明できた。何か夢や目標ができた時は、広い視野で多くの可能性や方法を探して、自分に合ったやり方で挑戦してほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

