



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

東京都 北区立堀船中学校



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**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年4月25日(金)
- **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



アテネ2004、北京2008、東京2020の3大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。ソフトボール競技のピッチャーが投げるボールの体感速度は時速約170キロ程だ。運動の時間は全力で取り組み、仲間と協力し合い、ルールを守ってほしい。体育館をゆっくり周りながらスキップ、サイドステップ、肩回し等を行った後、ペアになりストレッチを行う。その後、体育館のライン上だけを移動できる鬼ごっこを実施。鬼に捕まったらピンスを脱ぎ鬼になり鬼がどんどん増え、最後に誰が残れるかを競う。

○主運動等



主運動は的狙いゲームを実施(全4回)。3か所に的を設置し、2つの班毎に玉を投げ合い得点を競う。各班玉を10個ずつ持ち交互に1個ずつ投げる。的を3色に色分けし中心の黄色部分に止まれば5点、赤が2点、青が1点、それ以外は0点とする。投げ方は自由で的上にある相手の玉を弾き出しても良い。10個投げ終わったら得点を確認する。投げる強さや投げ方を練習後、本番にチャレンジ。途中作戦タイムを設け、高得点を取るための工夫を話し合う。対戦する相手を都度変えて実施。



運動の時間を振り返り、班の仲間とお互いに意見を出し合い工夫できたことや協力できたことは素晴らしい。また、ルールを守りながら一生懸命取り組んだ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、自分のオリンピック出場の経験を話し、オリンピックバリューがオリンピックだけのものではなく、皆の日常生活や学校生活の中にもあることに気付いてほしい。そしてその価値を今後どのように活かせるのかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年4月25日(金)
- **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



2021年に開催された東京大会の映像を見ながら自己紹介。3大会出場て獲得した3つのメダルを披露し全員が手に取ってみる。小学校1年生から野球を始め甲子園出場を目指したが、高校からはソフトボール競技に取り組む。北京大会と東京大会ではキャプテンを務め、チームをまとめるためにはお互いを理解することが大切だということ学んだ。仲間の協力があってこそ金メダルを獲得できた。また、変えられないことに目を向けるのではなく、自分で変えられることに集中することが重要だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューが学校生活の中で、どのように活かせるかを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「運動会でベストを尽くす」「部活動は練習から一生懸命頑張る」「何事にも全力で取り組み諦めない」等
フレンドシップ：「部活動で仲間と支え合う」「お互い理解し合う」「思いやりを持って生活する」「友達を大切にする」等
リスペクト：「相手の気持ちを考える」「校則を守る」「授業を真面目に受ける」「感謝を伝える」「先生に感謝する」等



オリンピックバリューは、オリンピックだけが意識するものではなく、皆の身近な日常の中で自分自身置き換え、行動に移してくれたら嬉しい。今はまだ目標が見つからなくても、何か1つでもやりたいことを見付け、それに向かって全力で取り組んでほしい。自分は目標を見付けたからこそ全力で頑張れた。そしてその結果が金メダルだった。1日1日を大切に過ごし、仲間を大切にこれからの学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年4月25日(金)
- **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



アテネ2004、北京2008、東京2020の3大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、何事にも全力で取り組み、仲間と協力し、お互いを尊重し合いルールを守って取り組んでほしい。体育館をゆっくり周りながらスキップ、サイドステップ、肩回し等を行った後、ペアになりストレッチを行う。その後、体育館のライン上だけを移動できる鬼ごっこを実施。鬼に捕まったらビブスを脱ぎ鬼になり鬼がどんどん増えていく。捕まらなかった人数を班で競う。

○主運動 等



主運動は的狙いゲームを実施(全4回)。3か所に的を設置し、2つの班毎に玉を投げ合い得点を競う。各班玉を10個ずつ持ち交互に1個ずつ投げる。的を3色に色分けし中心の黄色部分に止まれば5点、赤が2点、青が1点、それ以外は0点とする。投げ方は自由で的の上にある相手の玉を弾き出しても良い。10個投げ終わったら得点を確認する。投げる強さや投げ方を練習後、本番にチャレンジ。途中作戦タイムを設け、高得点を取るための工夫を話し合う。対戦する相手を都度変えて実施。



運動の時間を振り返り、皆が全力で取り組み、どうすれば点数を多く取れるかを話し合い、仲間と協力しながらルールを守る様子はとても素晴らしく、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分のオリンピック出場までの経験を話し、オリンピックバリューが皆の日常生活や学校生活にどのように結び付き、それを今後どう活かせるかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：山田 恵里 先生 (ソフトボール)
【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、東京2020大会】
- **期 日**：2025年4月25日(金)
- **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



試合映像を見ながら自己紹介。ソフトボール競技は北京大会が終わり東京大会までの間、オリンピック競技から外れていた。目標を失い意欲が無くなってしまった時期もあったが、周囲には応援してくれる人や支えてくれる人が沢山いた。また、仲間同士お互いに支え合い励まし合い、再びオリンピック競技になることを願い、諦めずに努力を続けることができた。あの時に諦めていたら今日の自分はいない。どんな時も諦めずにベストを尽くすことは何より大切なことだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：オリンピックバリューが学校生活の中で、どのように活かせるかを考えてみよう。
発表：エクセレンス：「部活、運動会、勉強全てに全力で取り組む」「ソーラン節を一生懸命踊る」「やりたい事に全力で臨む」等
フレンドシップ：「休み時間に友情を深める」「助け合って勉強する」「チームワークを大切にする」「仲間を思いやる」等
リスペクト：「まずはありがとう」「先生や親に感謝の気持ちを持つ」「先生の話をよく聞く」「校則を守る」等



現役時代も現在も常にオリンピックバリューを意識しながら生活している。ぜひ皆も学校生活や日常生活の中でオリンピックバリューを活かしてほしい。クラスにも、これから出ていく社会にも、色々な性格や考え方の人がいる。相手を否定するのではなく、お互いを認め思いやりの気持ちを持ってほしい。最後に、オリンピックで金メダルを獲得した時の気持ちを聞かれ、北京大会では前回の雪辱を果たした嬉しさがあったが、東京大会では連覇できた安堵の気持ちだったと答え、授業終了。

■修了証贈呈

