

< 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

群馬県 高崎市立高南中学校

「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：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年6月19日(木)
■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



ソチ2014冬季大会のスキー／フリースタイル競技に出場。種目はスロープスタイルだと自己紹介。群馬県のクラブでコーチをしているため、この土地にはとても親近感がある。運動の時間は、全力を尽くすこと、チームで協力すること、ルールを守ることの3つを意識して取り組んでほしい。体育館を横に移動しながらストレッチを実施。股関節の柔軟、片足立ちでバランス、片足ずつ大きく振り上げる等を行う。その後、ラダーを使った準備運動を実施。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組になり広げた新聞紙の上にパレーボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回ってスタート位置に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。ボールを落とした場合は、落とした場所からスタートする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。3回目は運ぶボールをバスケットボールに変更して実施。



運動の時間を振り返り、回数を重ねる毎にタイムを更新できたことは、チームで作戦を話し合い協力できた結果の表れだ。スロープスタイル種目は、ジャンプの高さや回転技等を競う採点競技のため、常に考え工夫しながら練習を積み、上手く行かない時は改善しながら次に活かすことが必要だ。皆の行動もそのことと同じだったことは素晴らしい。座学の時間は、競技について紹介し、オリンピックバリューが皆の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。

■オリンピック：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年6月19日(木)

■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自己紹介。スロープスタイル種目はソチ2014冬季大会から採用された。実際に使用したスキー板とウェアを披露。スキー板の前後が反り上がっているのが特徴だ。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、世界の平和と団結を願いオリンピックを開催した。20歳で本格的にスキー競技を始めたが、それまで部活は美術部、趣味はゲームで、オリンピックに出場するとは夢にも思わなかった。周りの人の支えがあったからこそ怪我をしても出場が叶った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活や日常生活の中にある、オリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「テスト勉強を頑張る」「体育大会や合唱コンクールでベストを尽くす」「目標達成のために欠点を補う」等

フレンドシップ：「部活動でのチームプレー」「学校行事で力を合わせる」「陸上大会のバトンパス」「仲間を応援する」等

リスペクト：「自分を産んでくれたことに感謝」「自分より上手な人を尊敬」「1人1人の個性を認める」「毎日の家事に感謝」等



グループワークを振り返り、班の仲間とお互いの意見を出し合い、考えをまとめることができたことは素晴らしい。オリンピックバリューは皆の身近に沢山あることに気付いたと思う。また、それを自然に行動できていることも多い。オリンピックバリューを意識することで、何事も取り組み方や感じ方が変わってくる。まだ目標や夢が見付からない人も、普段の日常生活から周りの人に感謝しながら、何事も諦めずにチャレンジしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年6月19日(木)
■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



ソチ2014冬季大会にスキー／フリースタイル競技のスロープスタイル種目に出場したと自己紹介。現在は指導者として選手の育成に務めている。運動と座学の時間を通してオリンピックバリューについて一緒に考えていきたい。フリースタイル競技は下半身の動きが重要だと話し、体育館を横に移動しながら股関節を動かすストレッチや片足で立ちバランス力を鍛える運動を行う。その後、ラダーを使って俊敏性を養うトレーニングを実施。雑な動きにならないように1歩1歩丁寧にを行うように伝える。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組になり広げた新聞紙の上にパレーボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回ってスタート位置に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。ボールを落した場合は、落とした場所からスタートする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。3回目は運ぶボールをバスケットボールに変更して実施。



仲間と協力して作戦を考え、一生懸命に取り組んだことで各回毎にタイムを更新できたことは素晴らしい。結果が全てではなく、タイムを縮めるために何をどう工夫したかの過程が大切だ。オリンピックバリューの全力で取り組む、チームで協力する、ルールを守ることの3つをしっかり意識して取り組むことができていた。座学の時間は、自分の経験の中からオリンピックバリューを結び付けて話す。そして皆の普段の生活の中に何か活かせるものを見付けてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：高尾千穂先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年6月19日(木)
■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



競技映像とスライドを見ながら自己紹介。フリースタイルスキーを20歳の時に始め、初めての国際大会で4位入賞を果たす。しかし表彰台に上がれなかった悔しさがきっかけで競技に対する意識が変わる。スロープスタイル種目がオリンピックの正式種目に採用されたことで、オリンピックを目指す決意をした。膝の怪我を乗り越え努力し続けた結果、オリンピックに出場することができた。ゴールした瞬間にライバル選手や観客が拍手と歓声で温かく迎えてくれたことが一番の思い出である。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：学校生活や日常生活の中にある、オリンピックバリューを書いてみよう

発表：エクセレンス：「試合に勝った時の達成感」「テスト勉強を頑張る」「負けそうな時も諦めない」「目標に向けて努力する」等

フレンドシップ：「合唱コンクールの練習」「週直や給食当番の班活動」「部活動の団体戦」「仲間からの励まし」等

リスペクト：「校則を守る」「挨拶や号令」「マナーを守る」「食事を作ってくれる人へ感謝」「対戦相手、先生や監督に感謝」等



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、皆の日常生活の中にも深く関わりがあることを理解してくれたと思う。自分も競技生活を振り返り、努力することや感謝すること等、自然に行ってきたことに気付く。普段からオリンピックバリューを意識することで、物事の見え方や感じ方が変わっていく。皆が運動の時間に自然に実践できたように、今日学んだことを忘れずに充実した学校生活を過ごしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：佐藤久佳先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月20日（金）

■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



北京2008大会の競泳競技に出場したと自己紹介。運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。班毎に横1列に並び、体育館を往復しながらスキップやサイドステップ等を行う。高くジャンプしたり腕を大きく回す等、できるだけ体全体を大きく動かしながら行う。その後、仰向けの四つばい進み、2人組の手押し車を実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作る。左右から8の字を描くように交互に跳び、制限時間90秒間に跳んだ回数を競う。途中で縄に引っ掛かっても続けて数える。途中作戦タイムを設け、前回の回数を伸ばすための作戦を話し合う。またオリンピックバリューを意識しながら取り組み、目標回数を決めてほしいと伝える。終了後に作戦を尋ねると、縄の長さを変えた、回すスピードを変えた、跳ぶ順番を変えた等と答える。



8の字跳びでは各チーム共に記録を伸ばすことができた。チームの皆と意見を出し合い作戦を工夫し、協力しながら取り組むことができていたからだと思う。記録を伸ばすために何が必要だったかを生徒に尋ねると、チームワークだと答える。皆がチームワークを大切にし、お互いを尊重し合いながら、失敗しても最後まで諦めずに取り組んだことは、オリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピックバリューをこれからの皆の生活にどう活かせるかを考える時間にしよう話し、授業終了。

■オリンピック：佐藤 久佳 先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月20日（金）

■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



北京2008大会の競泳競技に出場したと自己紹介。4×100mメドレーリレー種目のアンカーとしてクロールを泳ぎ、銅メダルを獲得したと話し、メダルを披露。メダルを獲れたのは、決して自分やリレーメンバーだけの力ではなく、日本代表チーム全体で勝つための環境や雰囲気を作ってくれたお陰だ。高校進学の際、競泳をするために上京し、厳しい寮生活の中で逃げ出したいと思ったことが何度もあったが、諦めずに続けたからこそオリンピックに出場できた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：これからの人生に活かせるオリンピックバリューはどんなことだろう。

発表：エクセレンス：「目標に向かって努力する」「自分の成長を信じて諦めない」「苦しい事にも努力する」「一生懸命頑張る」等
フレンドシップ：「相手を思いやる」「自分の気持ちを伝える」「仲間のミスをカバーする」「仲間を知ろうとする姿勢」等
リスペクト：「ルールやマナーを守る」「支えてくれる人に感謝する」「挨拶や礼儀を大切にする」「良い所を認め合う」等



グループワークでは、皆が真剣に話し合い、今感じていることを正直に伝えまとめてくれた。皆自身の考えはずっと同じではなく、日々努力を続け、成長する中で考え方が変わってくる。その時に感じた自分の思いを大切にしてほしい。過去の自分が頑張ってきたことが今の自分につながっていることを忘れずに未来の自分を作してほしい。周りの人達への感謝の気持ちを忘れずに、日々の努力を大事にしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：佐藤久佳先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月20日（金）

■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



北京2008大会の競泳競技に出場したと自己紹介。運動の時間は、体を動かしながらチームの仲間を尊重し、皆で協力し合い、一生懸命取り組んでほしい。班毎に横1列に並び、体育館を往復しながらスキップやサイドステップ等を行う。高くジャンプしたり腕を大きく回す等、できるだけ体全体を大きく動かしながら行う。その後、仰向けの四つばい進み、2人組の手押し車を実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作る。左右から8の字を描くように交互に跳び、制限時間90秒間に跳んだ回数を競う。途中で縄に引っ掛かっても続けて数える。途中作戦タイムを設け、前回の回数を伸ばすための作戦を話し合う。またオリンピックバリューを意識しながら取り組み、目標回数を決めてほしいと伝える。終了後に作戦を尋ねると、縄の長さを短くして跳んだ、回し手を変えた等と答える。



運動の時間を振り返り、8の字跳びの結果に関わらず、チームのメンバーの意見を尊重しながら話し合い、協力して一生懸命取り組むことができたことは素晴らしい。スポーツだけではなく、勉強や遊び、普段の生活、皆が社会に出た時にも活かせる。自分1人で頑張るのではなく、周囲の人達と力を合わせて協力することも大切だ。座学の時間は、オリンピックバリューについて自分の経験を踏まえながら詳しく話をするので、皆の将来にどう活かせるかを考える時間にしよう話し、授業終了。

■オリンピック：佐藤 久佳 先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月20日（金）

■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



競技映像を見ながら自己紹介。北京大会で獲得した銅メダルを披露しながら、4×100mメドレーリレー種目とは、1人100mずつ背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で泳ぐ。自分は最後の種目のクロールを泳いだ。中学校2年生の時に、本格的に競泳に取り組むために東京の高校に進学したいと家族に伝えた。目標や夢は声に出して周囲に話すことで、周囲からの理解と協力を得ることができる。家族の支えがあったからこそ練習に集中でき、その後の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：これからの人生に活かせるオリンピックバリューはどんなことだろう。

発表：エクセレンス：「部活動やテスト勉強を継続して頑張る」「諦めないで努力する」「後悔しないようにとにかくやってみる」等

フレンドシップ：「気持ちや意見を伝える」「お互いを応援する」「相手の意見や行動を受け入れる」「友達を大切にする」等

リスペクト：「ルールを守ることによって気持ち良い場所にする」「お互いを信頼する」「謝る気持ちを持つ」「周囲の人に感謝」等



自分の目標に向けて頑張る続けることは大変だと思うが、同じ辛い練習や苦しいことが一生続く訳ではない。たった数ヶ月、数年頑張ることで自分の人生が大きく変わることがある。より良い人生を歩むためにも、今を一生懸命頑張ってほしい。今日学んだオリンピックバリューを活かし、今後の人生を後悔しないように過ごしてほしい。やる気が起きない時にどう頑張るかを考え、自分の能力を磨く努力や、持っていない力を身につけるための努力をしてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

