

< 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

神奈川県 清川村立緑中学校

「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：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年12月5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



シドニー2000大会に陸上競技の走高跳で出場したと自己紹介。運動と座学の時間のどんなことがオリンピックバリューに当てはまるかを一緒に探してほしい。準備体操後、腿裏の筋肉を伸ばすジャックナイフストレッチを実施。ストレッチは限界を感じたら緩め、息を止めずにゆっくり行う。その後、カラーコーンを4箇所に置き、じゃんけんに勝ったら次に進み、負けたらスタート地点に戻るじゃんけん勝ち抜けゲームを実施。制限時間内に何人が最後まで進めるかに挑戦する。

○主運動等



主運動は立ち幅跳リレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、1人目が立ち幅跳を行い、着地した場所から次の人が跳び、班の全員が跳んだ距離を競う。跳んだ後は踵に棒状のマーカーを置き、次の人はそのマーカーをひっくり返し、マーカーの位置につま先を合わせて跳ぶ。着地した際に手やお尻が後ろに着いてしまった場合は、その位置をマークする。2回目以降は、前回の記録を伸ばすことを目標に跳ぶ順番、足の開き方や目線の位置を工夫しながら行う。



記録を伸ばすことは簡単ではなく、頑張り過ぎてお尻を付いてしまい逆に記録が下がってしまうこともあるが、皆がベストを尽くしてくれたことがとても嬉しい。協力してくれたお陰で時間内に終えることができた。記録をごまかすことなく、全員がルールを守り、正々堂々と取り組んでくれたことは素晴らしい。運動の時間でオリンピックバリューを体験できたが、座学の時間は、自分の競技生活の経験談を話し、皆にとつてのオリンピックバリューを考える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：太田 陽子 先生（陸上競技 走高跳）【出場オリンピック／シドニー2000大会】

■期 日：2025年12月5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



映像を見ながら自己紹介と競技紹介。走高跳は道具を使わずにジャンプでバーを越える競技で、女子の世界記録は2m10cm、男子が2m45cmだ。中学校2年生から本格的に走高跳を始め、高校、大学と続けたが、記録が伸びずスランプに陥ったことがある。その時、違う種目に挑戦し世界大会にも出場することができた。しかし、同じ走高跳種目のライバルであり友人でもある選手のお陰で、もう一度走高跳に挑戦することを決め、諦めずに努力したことで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：運動の時間や日常生活の中で感じるオリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「部活動で諦めずに走る」「全力で練習し試合でベストを尽くす」「負けていても諦めずに全力を尽くす」等
フレンドシップ：「道具の準備を協力して行う」「協力して計画を立てる」「話し合う」「協力して運ぶ」「皆で助け合う」等
リスペクト：「挨拶をする」「食べてフードロスを削減する」「交通ルールを守る」「ルールを守ってプレーする」等



2026年はイタリアのミラノ・コルティナで冬季大会があり、2028年にはアメリカのロサンゼルスで夏季大会が開催される。オリンピックは選手が目目されがちだが、その裏で支えている人達が沢山いる。審判、競技場まで送迎する運転手、遠征を支えるスタッフ、医者等、多くの人達が関わりスポーツやオリンピックは成り立っている。どんな仕事や役割でも良いので、今後スポーツに関わる機会があれば、ぜひ皆も挑戦してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



■記念品贈呈

・2年1組



■修了証贈呈

