

< 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

千葉県 佐倉市立佐倉東中学校

「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：内田 翔 先生（水泳／競泳）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年10月7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大会に水泳の競泳種目で出場したと自己紹介。オリンピックバリューがオリンピックだけでなく、皆の身近な生活にも活かして大切だということを、これからの活動や自分の体験談を通して学んでほしい。運動の時間は楽しみながら体を動かし、頭を使って考えながら取り組んでほしい。準備運動後、腰を落とし小刻みにその場で足踏みをしなが、先生が上下左右に出した手に反応して動く反応ゲームを実施。2回目は難易度を上げ、出した手と逆の方向に動く。

○主運動 等



主運動はボール送りリレーを実施(全3回)。班毎に分かれスタート地点から後ろ向きに縦に並び、ボールを体の左右から交互に後ろに送りながら列を動かして往復し、ゴールするまでのタイムを競う。ボールは投げずに必ず両手で渡し、ボールを持っている人は移動してはならず、ボールを持っていない人だけが動ける。途中でボールを落とした場合は、スタート地点から再スタートするルールとし、最後の3回目はボールを2個に変更して実施。途中作戦タイムを設け、各班でタイムを縮める工夫を話し合う。



勝負には勝者と敗者が必ず生まれるが、敗者は勝者を称えるべきで、勝者は敗者というライバルが居たから全力を尽くせたと敬意を示すことが必要だ。勝敗に関係なくとにかく一生懸命に尽くすことが大切で、懸命に取り組むからこそ見ている人も応援しなくなる。一生懸命取り組むことは恥ずかしいことではなく、1番かっこいいことなので、日頃から何事も全力で取り組んでほしい。運動の時間は結果に関係なく、皆が知恵を振り絞って取り組む姿が素晴らしかったと話し、互いを拍手で称え授業終了。

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

■期 日：2025年10月7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



2008年の北京大会に水泳の競泳競技で出場したと自己紹介。小学校4年生の時に、オリンピックに出場する目標を持った。大きな夢を実現するためには、小さな目標を立てることが大切である。最初から大きな目標を達成することは難しいが、日々の努力を積み重ねることで夢に近づくことができる。オリンピックで金メダルを獲得ことや、大会に出場することが素晴らしいのではない。日頃の挨拶や、親や友達への感謝の気持ちを伝える等、人として当たり前のことをきちんとできることが大切である。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



個人発問：目標や夢を達成するためには今後どのように取り組むべきか考えてみよう。

グループ発問：個人で考えたことをグループ内で発表し書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「あたり前のことをあたり前にする」「自分のなりたい人の真似をする」「何事も本気で取り組む」等
フレンドシップ：「友情を大切に」「友達と協力してコツコツと取り組む」「友達との信頼関係を持つ」等
リスペクト：「個性をしっかりと出す」「リスペクトを大事にする」「信頼を得る」「スポーツマンシップを持つ」「礼儀」等



何事にも一生懸命に取り組むことが大切だ。夢は努力すれば必ず叶うとは限らないが、努力しなければ夢を見ることさえできない。一生懸命に頑張るからこそ、自分自身の成長につながるので、最後まで粘り強くベストを尽くしてほしい。人生に夢があるのではなく、夢が人生をつくることを覚えておいてほしい。皆が一生懸命に努力している姿こそが、すでに大人への感謝の形である。普段の日常生活で食事、勉強、スポーツも、何事も全力で挑む気持ちをもって過ごしてほしいと伝え、授業終了。

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

■期 日：2025年10月7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



水泳の競泳競技で北京2008大会に出場したと自己紹介。準備体操後、カラーコーンを4箇所に置き、じゃんけんに勝ったら次のコーンに進み、負けたらスタート地点に戻るじゃんけん勝ち抜けを実施。制限時間40秒間に何人が4つ目のコーンに進めるかを競う。2回実施後、クラス全員で協力しより多くの人がゴールできるように頭を使って考えてほしいと伝え、30秒間の作戦タイムを設けた後に3回目を実施。スポーツでも一瞬の判断をするのに頭を使うので、勉強だけでなく様々な場面で考えてみてほしい。

○主運動等



主運動はボール送りリレーを実施(全4回)。班毎に分かれスタート地点から後ろ向きに縦に並び、ボールを体の左右から交互に後ろに送りながら往復し、ゴールするまでのタイムを競う。ボールは投げずに必ず両手で渡し、ボールを持っている人は移動してはならず、途中でボールを落とした場合は、スタート地点から再スタートするルールとし、3回目以降はボールを2個に変更して実施。途中作戦タイムを設け、各班でタイムを縮める工夫を話し合う。



ボール送りリレーで工夫したことを各班に尋ねると、ボールを渡す時にギリギリ届く距離まで広がる、1個ずつ運ぶより2列になって2個一気に運ぶ、笑顔で取り組む等と答える。人は緊張や追い込まれた時には表情が硬くなるので、笑顔を意識することは大切なことだ。笑顔で取り組むことで余計な体の力が抜けリラックス状態で取り組むことができるので素晴らしい作戦だと思う。次の座学の時間では、オリンピックのシンボルや3つのバリューについて詳しく学ぶ時間にしようと話し、授業終了。

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

■期 日：2025年10月7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



北京2008大会の代表選考会で2位になりオリンピックに出場することができた。友達の応援や支えがあったからこれまで水泳を続けることができ、オリンピック出場の夢を叶えることができた。公式ジャージを披露し、予選では着用できず、決勝進出者のみが袖を通すことができる特別なものだ。決勝の舞台上で着用できたことを誇りに思っている。オリンピックシンボルの5つの輪は世界の5大陸を表しており、5つの輪の色と背景の白を合わせると世界中のほぼ全ての国の国旗を描くことができると説明。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



個人発問：目標や夢を達成するためには今後どのように取り組むべきか考えてみよう。

グループ発問：個人で考えたことをグループ内で発表し書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「何事も行動に移すこと」「自分を少しずつ超えていく」「毎日何かを学び続ける」「継続は力になる」等

フレンドシップ：「笑顔を大切に」「友達だけではなく他人と協力することで何事も楽しくなる」等

リスペクト：「先生や親に感謝の気持ちを忘れない」「自分の体と心を大事にする」等



合宿中に気持ちが沈んでいたときに、元から知っていた歌手と会うことができ、僕は歌で君はスポーツで日本を元気にしようと声を掛けられた。皆も自分の得意なこと等を出して周りの人だけでなく世界を明るくしてほしい。最後に人生に夢があるのではなく、夢が人生をつくることを皆に伝えたい。夢を見つけることで、今何をすべきかを考えたり、行動が変わっていく。皆は今しかできないことを全力で楽しむことが大人への最大限の感謝であることを忘れずに過ごしてほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

