

< 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 高崎市立新町中学校

「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：海淵 萌 先生（カヌー／スラローム）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年7月4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



ロンドン2012大会のカヌー／スラローム競技に出場したと自己紹介。実際に使用していたパドルとウェアを披露。両端に水掻きが付いているパドルを使用するカヤック種目と片方だけに付いているパドルを使用するカナディアン種目がある。ストレッチを行った後、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回目はじゃんけんに負けたら次に進むルールに変更。

○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3チームを作る。縄の左右から8の字を描くように跳び、途中で縄に引っかかった場合は最初から数え直す。90秒間に連続して跳んだ最高回数を競う。途中作戦タイムを設け、回数を増やすための作戦を各チームで話し合う。どんな作戦を考えたかを尋ねると、失敗してもすぐに再開する、リズムを意識する、入るのが難しい場合はゆっくりタイミングを見付けて入る等と答える。3回目は縄に引っ掛かったら終了するルールに変更し挑戦する。



運動の時間を振り返り、8の字跳びでは回す人と跳ぶ人がお互いのことを考え、協力して取り組むことが出来ていた。特に3回目は一度しか挑戦できないプレッシャーの中でも試行錯誤して頑張ることが出来た。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話し、皆の運動の時間の行動がオリンピックバリューのどの部分に当てはまるのかを考えてみてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：海淵 萌先生（カヌー／スラローム）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年7月4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



競技映像を見ながら自己紹介。スラローム競技は人工的に作られた水流の中に立っているゲートを、決まった方向から決まった順番で回りゴールするまでのタイムを競う。幼少期から父親の影響でカヌー競技に親しみ、徐々に大会にも出場するようになる。本格的に競技に集中するために地元を離れ秋田県の高校に進学、その後、大学では女子部員が1人しかいない環境の中、アテネ大会出場を目指すのが落選してしまう。しかし諦めずに努力を続けたことで4年後のロンドン大会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：運動の時間に感じた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：「諦めずに最後まで粘って跳んだ」「縄に引っ掛かっても続けて跳んだ」「疲れていても諦めなかった」等
フレンドシップ：「跳びやすい速度で回し協力した」「アドバイスの声掛けをした」「お互いに声を掛け合った」等
リスペクト：「個性を尊重した」「ルールに反した行動をしなかった」「失敗しても仲間を責めなかった」等



グループワークで皆が発表してくれたことは、スポーツだけに留まらず皆の人生に於いても当てはまる。自分にとってエクセレンスは中途半端にしない、フレンドシップはお互いを認める、リスペクトは仲間を思いやることだ。皆にもそれぞれの考えや思いがあると思うが、今日をきっかけにオリンピックバリューを頭に入れ、これからの中学校生活を頑張ってほしい。皆が大きな夢を持ってくれたら嬉しいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリンピック：千葉真子先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年7月4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



アトランタ1996大会の陸上競技10,000m種目に出場したと自己紹介。オリンピックと聞いて憧れの選手がいるかと尋ねると、サッカー競技やプレイキン競技選手の名前を答える。今日はオリンピックについて一緒に学ぶ時間にしたいと思う。肩回し、腿の前後を伸ばす、伸脚、股関節を伸ばす等の準備体操を行った後、長距離を走る際のポイントを説明。姿勢、腕の振り、呼吸法の3つに注意しながら走ってみてほしい。走る際に腹痛になりやすい人は脇腹をよく伸ばしておくとうい。

○主運動等



主運動はきずなりレーを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組でハチマキの両端を持ち、コース中間にあるコーンを1周し折り返し地点を回った後、戻る際も中間のコーンを1周してスタート地点に戻る。次のペアにバトン代わりのハチマキを渡す。全員がゴールするタイムで着順を競う。1回目終了後にオリンピックバリューについて説明し、各班でエクセレンス、フレンドシップ、リスペクトを意識した作戦を考える。終了後に作戦を尋ねると、仲間を応援した、諦めなかった等と答える。



運動の時間を振り返り、皆で声を掛け盛り上げようとする姿勢が素晴らしい。クラス全体がフレンドシップに溢れている。オリンピックバリューは、一流のアスリートだけが日々大切にしているものではなく、皆にとっても聞いたことのある言葉ばかりで、実は当たり前のことを本気で取り組むことで一流の人間に近付くことができる。これからも皆の日常生活でオリンピックバリューを活かしてくれると嬉しいと話し、授業終了。

■オリンピック：千葉真子先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年7月4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



アトランタ1996大会の陸上競技10,000m種目に出場したと自己紹介。10,000m種目は400mトラックを25周走る。アトランタ大会では5位に入賞した。2003年の世界大会で獲得した2つのメダルを披露。オリンピックに出場した選手と聞くと、幼少期から競技に取り組む特別な人だとも思えるかもしれないが、中学生の時はソフトテニス部に所属していた。駅伝に参加したことがきっかけで、高校生から陸上競技に取り組んだ。陸上競技と出会い、自分の変化と成長を体験することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問①：1学期を振り返り、協力できたことや感じたことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発問②：2学期と3学期の目標を、オリンピックバリューにつなげて具体的に考えてみよう。

発表①：「やるベンチャーで仲間と協力できた」「自主勉強を頑張った」「普段から授業に全力で取り組んだ」「クラスのために頑張った」「定期テストのために一生懸命勉強した」等

発表②：「周りの人に感謝する」「体育大会にフェアプレーで臨む」「体育大会で仲間を応援し最後まで諦めない」「ダンス発表会や合唱コンクールでチームワークを大切にする」「勉強時間を増やす」等



運動と座学の時間を振り返り、皆はすでに普段の生活から、諦めずに最後までベストを尽くすことや、チームワークを大切にする事等、オリンピックバリューを意識できている。今日改めて学ぶことで今後更に活かすことが出来ると思う。オリンピックに出場するまでには落ち込んだり、挫折や辛い経験もした。苦しい時こそオリンピックバリューを思い出し、困った時には誰かに助けをもらい、困っている仲間がいたら自分が助けて一緒に前を向いていける人になってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：千葉真子先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年7月4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



アトランタ1996大会の陸上競技10,000m種目に出場したと自己紹介。今日はオリンピックを身近に感じてもらえれば嬉しい。体側伸ばしや肩回し等の準備体操を行った後、走ることが好きになるように、正しい走り方の3つのポイントを説明。1つ目は胸を大きく開いて息を吸った後、吐き出しながら手を自然に体の横に付けた姿勢を作る。2つ目は軽く肘を曲げリズムよく腕を振る。3つ目は息を吸うことよりも吐くことを意識しながら呼吸する。走る際に腹痛になりやすい人は脇腹をよく伸ばしておくとの良い。

○主運動等



主運動はきずなりレーを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組でハチマキの両端を持ち、コース中間にあるコーンを1周し折り返し地点を回った後、戻る際も中間のコーンを1周してスタート地点に戻る。次のペアにバトン代わりのハチマキを渡す。全員がゴールするタイムで着順を競う。1回目終了後にオリンピックバリューについて説明し、各班でエクセレンス、フレンドシップ、リスペクトを意識した作戦を考える。終了後に作戦を尋ねると、全力で走った、仲間に敬意を払った等と答える。



2回目の作戦タイムの後、皆にオリンピックバリューを意識し、それを活用して取り組んでもらった。諦めずに一生懸命走る様子や、お互いの得手不得手を理解してペアを組み、ルールを守りながら取り組んだことでタイムを縮めることができた。オリンピック選手もオリンピックバリューを大切に日々の練習に取り組んでいる。オリンピックをより身近なものに感じてもらえたと思う。座学の時間は、皆が今後の目標について考え、より良い学校生活を過ごせる方法を見つけてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：千葉真子先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年7月4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



競技映像を見ながら自己紹介。中学校2年生の時は、自分に自信が持てず人前で話すことも苦手だった。駅伝のメンバーに誘われ、一生懸命走っている時は自分が輝いていると感じ自信が持てた。その気持ちが積み重なり、その後は自信を持って行動できるようになり、高校生から陸上競技部に所属する。最初は全く練習についていけなかったが、何としてもレギュラーになり駅伝大会に出場したいと思い、自分で練習内容を工夫して考え、毎日諦めずに練習した結果、3年生で駅伝のレギュラーに選ばれた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問①：1学期を振り返り、協力できたことや感じたことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発問②：2学期と3学期の目標を、オリンピックバリューにつなげて具体的に考えてみよう。

発表①：「部活動や勉強で仲間と諦めずに全力で取り組んだ」「3年生が引退した後、思いやりを持って後輩を引っ張った」「お世話になった方への感謝や公共のマナーを学んだ」「職場体験を一生懸命頑張った」等

発表②：「定期テストに向けて勉強方法を変える」「新人戦で関東大会に行くためにベストを尽くす」「先輩の悔しい気持ちを引き継ぐ」「先生方への感謝や仲間への思いやりを大切にする」「合唱コンクールをクラス全員で頑張る」等



オリンピック出場までには、悔しい経験を沢山してきた。あと1歩で出場を逃してしまった時は、陸上競技人生を全否定されたような気持ちになり、前を向くことが出来なかった。しかし、自分の人生の主役は自分なんだと気持ちを切り替えたことで、前に進むことが出来た。自分を大切にし、同じくらい仲間のことも思いやる気持ちを持ってほしい。苦しい時こそオリンピックバリューを思い出し、諦めずに頑張る努力を続けてほしい。今日の授業が皆にとって意味のあるものになったら嬉しい。

■修了証贈呈

