



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 渋谷区立鉢山中学校



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6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： 2024年4月～2025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

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

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)



学習内容の確認



写真・映像等を使用した自己紹介



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**： 中川 真依 先生 (水泳／飛込)
- 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**： 2024年12月13日(金)
- **ク ラ ス**： 2年A組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



水泳／飛込競技で北京2008大会とロンドン2012大会に出場したと自己紹介。飛込競技は、10mの高さから回転や捻り等の技を入れながら水中に飛び込む。運動の時間は、体を動かしながらオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。ストレッチを行った後、3チームに分かれ、指定したチームのみにタッチする鬼ごっこを実施。タッチされたらエリアから出る。制限時間40秒間に逃げ切れた人数をチームで競う。

○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チームに分かれ、90秒間に跳んだ回数を競う。縄の左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、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、回数を増やす工夫を話し合う。各チームの作戦を尋ねると、声掛けを沢山する、回す人を変えた、縄の中心をよく見てタイミングを合わせて跳ぶ、回し方を工夫した等答える。3回終了後、クラスを2チームに分け、全員跳びに挑戦する。



運動の時間を振り返り、皆が全力で取り組めたこと、チームで改善点を探して協力し合えたこと、お互いのチームを称え合えたことは、全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分がオリンピックを目指す過程で経験し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話す。皆にとってもオリンピックバリューがこれからの日常生活にどう活かせるかを一緒に考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：中川 真依 先生 (水泳／飛込)  
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2024年12月13日(金)
- **ク ラ ス**：2年A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。飛込競技は飛び込む高さの違う高飛込と板飛込の2種目がある。空中で演技し着水時に水しぶきが上がらないように入水することで高得点が付く。2回目の出場を目指したロンドン大会では、メダルを獲得したいと強く思い、日々の厳しい練習に励んだ。しかし、なかなか結果が出ずスランプに陥り夢を諦めかけていた。その時、やればできると背中を押して支えてくれた人達のお陰で、直前のワールドカップで7位に入賞し、オリンピック出場の切符を手に入れることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発表：エクセレンス：「引っ掛かっても諦めずに跳ぶ」「一生懸命頑張る」「ベストを尽くす」「最後まで努力する」等  
フレンドシップ：「仲間と声を掛け合い協力する」「失敗した人を励ます」「仲間と喜びを分かち合う」「アドバイスをする」等  
リスペクト：「ルールを守り楽しく取り組む」「縄の回し手に感謝する」「お互いに感謝を伝える」「全てに感謝する」等



オリンピックバリューは皆の日常の中で沢山活かすことができる。何事も最初から諦めるのではなくどんなことにも挑戦してほしい。困難に直面した時は周囲の人に頼ると良い。お互いに支え合うことで乗り越えられる。様々な経験を積むことは自分自身の成長につながり、その後の人生に必ず活きる。普段何気なく過ごしている学校生活や日常生活は当たり前ではなく、応援してくれる家族や友達、支えてくれる先生のお陰だということを忘れずに、感謝の気持ちを持って過ごしてほしいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

