



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

広島県 福山市立向丘中学校



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**：小菅 寧子 先生 (セーリング) 【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2024年12月13日(金)

■ **ク ラ ス**：21R／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



北京2008大会にセーリング競技のウインドサーフィン種目に出場したと自己紹介。運動の時間では一生懸命頑張る、チームで協力し合う、ルールを守ることの3つを約束事として取り組んでもらい、オリンピックバリューを体感してもらいたいと伝える。準備運動は「新聞じゃんけんバランス」を実施。新聞紙の上に立って先生とじゃんけんをし、負けとあいこの人は新聞紙の上に立ったまま半分に折り畳みじゃんけんを続け、どれだけ長く続けられるかを競った。

○主運動等



主運動は大縄跳びを実施(全3回)。8の字跳びを2回、全員跳びを1回を実施し、3回戦合計で跳べた回数を競う。全員跳びでは、跳んだ回数にチーム人数(縄を回す2名以外)を掛けた回数を記録した。各回実施前に、練習と作戦を考える時間を設け、回数を増やすための工夫について話し合う。3回目の全員跳びでは、縄の長さや回す速さが変わるため、チームで掛け声を出して一体感を出すことが重要となる。最後のチャンスなので集中して頑張るように伝えた。



運動の時間では3つの約束事を基にじゃんけんや大縄に取り組んでもらったが、一生懸命頑張ることも、仲間と協力し合うことも、ルールを守り、すべてしっかりできていた。結果はそれぞれ違うが、結果を伸ばすために真剣に取り組んだことは今後も役に立つ大切な経験だ。最後に皆の頑張りを称えるため、互いに拍手を送り合った。座学の時間は先生がオリンピックで体験してきたことを話すので、皆には運動の時間で感じたオリンピックバリューについて考えてもらいたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：小菅 寧子 先生（セーリング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2024年12月13日（金）

■ **ク ラ ス**：21R／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年の北京大会に出場し、現在はコーチとしてセーリングに携わっていると自己紹介後、映像見ながら競技について解説。大学生から競技を始め、卒業時にオリンピックを目指すことを決める。挫折しかけた時、周囲で支えてくれる仲間やライバルのおかげで頑張ることができているのだと改めて感じ、感謝することを大切に行動し始めた。一度立ち止まり、自分に必要なことを見つめ直し、応援してくれる人のために頑張りたいという気持ちで努力を続け、4回目の挑戦でオリンピック出場の夢を叶えた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返りオリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「失敗した時も諦めない」「仲間とあきらめずに一生懸命頑張った」「ベストを尽くす」「全力で取り組む」等

フレンドシップ：「意識してチームワークを大切にしていり組めた」「掛け声を掛け合った」「仲間を大切にしていり組む」等

リスペクト：「ルールを守る」「正しい知識を身につける」「全力で楽しむ」「オリンピックバリューを意識して取り組む」等



皆の発表を聞き、オリンピックバリューについての理解が深まっていたので嬉しい。今日学んだことはスポーツに限らず、社会にも共通することだ。普段から仲間への思いやりを心掛け、ルールを守り、真剣に取り組んでいると、周りに協力してもらえ、自分のやりたいことがより実現しやすくなるので今後も意識しよう。中学生の時期に運動を行い、十分な栄養と睡眠をとることは、将来の身体作りにとっても重要なので、日頃からバランス良い食事を心掛け、十分な睡眠時間を確保しようと伝え、授業終了。

- オリンピック：尾西 美咲 先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2024年12月13日（金）
- ク ラ ス：22R／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



リオデジャネイロ2016大会に陸上競技の5000mで出場したと自己紹介。オリンピックは世界からトップレベルの選手が出て競い合っているといったイメージが強いかもしれないが、オリンピックがスポーツを通して皆に伝えようとしていることを知ってほしいと授業の目的を確認。運動の時間は、全力で取り組む、チームで協力しながら取り組む、競技に敬意を持ってルールを守ることを約束として取り組んでほしい。準備体操後、ラダーを使った準備運動で4種類の跳び方を実施。

○主運動等



主運動は「障がい物リレー」を6班対抗で行い、タイムを競う(全4回)。スタート後にラダーを跳び、折り返し地点を周り、2つのマーカーの外側をS字に走ってスタート地点に戻り、次の人に交代。ラダーの跳び方は1回目は両足跳び、2回目以降は準備運動で行った4種類より選択できるが、班全員が同じ方法で跳ばなければならない。また、マーカーの設置場所は置く横幅を変えない限り自由に変えてよい。ルール説明後、ラダーの跳び方、マーカーの設置場所を班で考える作戦タイムを設けながら実施した。



ラダーで引っ掛かったり、マーカーが動いちゃっても、最後までしっかり走る等、冒頭に伝えた3つの約束事を守りながら全力で取り組んでいた。班毎に話し合って作戦を決めたことがとても良かったと運動の時間を振り返る。座学の時間では、先生のオリンピックでの経験について話し、より掘り下げてオリンピックバリューについて伝えたい。皆には、運動の時間に感じたことがどのようにオリンピックバリューに共通しているのかグループワークで話し合い、発表してもらいたいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月13日（金）
- **ク ラ ス**：22R／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



リオデジャネイロ2016大会に陸上競技の5000mで出場したと自己紹介。先生と同じレースで走っていた選手2名が転倒してしまい、足を痛め諦めそうになった選手をもう1名が励まし共に走り切った。ライバルに勝つことだけでなく励まし合うことの大切さや、最後まで諦めずにやり遂げた先に得られる喜びの重みを感じられるオリンピックバリューに溢れる場面である。オリンピックはスポーツを通じてより良い平和な社会の実現を目指しており、オリンピックシンボルの5つの輪は、5大陸の団結を表現する。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間でできたことや意識したことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。  
発表：エクセレンス：「最後まであきらめず走った」「タイムを縮めた」「一生懸命頑張った」「自分の全力をだせた」等  
フレンドシップ：「応援や声掛けができた」「チームワーク」「仲間で教え合った」「全員で話し合えた」等  
リスペクト：「ルールを守った」「お互いを理解した」「感謝」「他チームから学んでマーカー位置を調整」等



運動の時間で経験したことをオリンピックバリューに重ねて考え、沢山の案を発表してくれたので、オリンピックをより身近に感じてくれているのだと思う。今後の学校生活でも、皆で協力して諦めずに頑張ることや、ルールを守る等、積極的に活かしてみよう。頑張っても上手くいかない時はあるので、辞めたいと思ったとしても、何がダメだったのか、こうしたら良かったのではないかと考え、しっかりと向き合い、次の挑戦に失敗を活かせるように意識しながら生活してほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生（陸上競技 長距離）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月13日（金）
- **ク ラ ス**：23R／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



2016年のリオデジャネイロ大会に陸上競技の5000mに出場したと自己紹介。今日はスポーツを通じてオリンピックが伝えようとしていることを感じてほしい。オリンピックの3つの価値に当てはめた約束事を説明し、エクセレンスは全力で頑張る、楽しむこと、フレンドシップは皆で協力すること、リスペクトはルールをちゃんと守ることの3つに取り組んでほしいと伝え、準備体操に移る。準備体操後、4種類のラダートレーニングを実施。速さより丁寧に1つずつ跳ぶことを意識してほしいと伝えた。

○主運動等



主運動は「障がい物リレー」を6班対抗で行い、タイムを競う(全3回)。スタート後にラダーを跳び、折り返し地点を周り、2つのマーカーの外側をS字に走ってスタート地点に戻り、次の人に交代。ラダーの跳び方は1回目は両足跳び、2回目以降は準備運動で行った4種類より選択できるが、班全員が同じ方法で跳ばなければならない。また、マーカーの設置場所は置く横幅を変えない限り自由に変えてよい。ルール説明後、ラダーの跳び方、マーカーの設置場所を班で考える作戦タイムを設け、班毎の人数を揃えるために2回走る人も決めるように伝えた。



皆が全力で取り組み、班毎に沢山話し合っ作戦を考え、練習もしっかりと行ったことで、タイムも上がっていたので素晴らしい。マーカーの位置を工夫したり走り方を改善できていたことが結果に反映されたと話す。そして、授業冒頭に伝えた3つの約束を守ることができていたと運動の時間を振り返る。座学の時間では、運動の時間に取り組んだこと、考えたこと、協力したこと、参考にして取り入れたこと等をグループワークで出し合いながら振り返りたいので覚えてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：尾西 美咲 先生 (陸上競技 長距離)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年12月13日(金)
- **ク ラ ス**：23R／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



リオデジャネイロ2016大会に陸上競技の5000mで出場したと自己紹介。初めは楽しいという気持ちで競技に取り組んでいたが、実力を出せずに悔しいと思う経験があり、その感情を原動力にオリンピックを目指すことを決意。何かに挑戦して失敗し、悔しいと感じるのは本気で頑張った証だ。失敗を受け止め、どうしたら良かったのか考え、次に繋げることが大切だ。諦めずに挑戦できたのも、家族や仲間の支えのおかげである。オリンピックバリューの3つはそれぞれ意味は異なるが、全て繋がっていると話す。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返りできていたこと、意識しことをオリンピックバリューに当てはめて考えよう。  
 発表：エクセレンス：「応援することで頑張れた」「諦めずに走りきった」「やりきった」「最下位でも諦めない」等  
 フレンドシップ：「協力できた」「楽しめた」「タイムを縮めるために一緒に考えた」「みんなで声を出し合った」等  
 リスペクト：「ルールを守った」「2回走った人に感謝」「つまづいた人を責めなかった」「他のチームを参考に配置変更」等



皆の発表からオリンピックにより親しみを感じていることが分かり嬉しい。オリンピックは選手が競うだけでなくスポーツを通じ、世界をより良く平和にしようとしている。皆もオリンピックバリューを基に行動すると、自分を高められるだけでなく、自分の周りの環境にも良い影響を与えられることを覚えてほしい。どれだけ頑張っても上手くいかないこともあるが、自分に向き合い努力を続けると次のチャンスに繋がり、失敗も良い経験に変えられる。恐れずに挑戦していこうと伝え、授業終了。

■集合写真

・ 21R



・ 22R



■集合写真

・ 23R



■記念品贈呈

・ 21R



・ 22R



・ 23R



■修了証贈呈

