



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 北区立飛鳥中学校



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（オリンピアン）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、オリンピアン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、教師役のオリンピアンが、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、生徒の皆さんのが、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。

- 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、オリンピアン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。

オリンピアン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、オリンピアン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



オリンピアン自身の
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。

※内容はオリンピアン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。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：勝木 隼人先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年12月22日(月)

■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



東京2020大会の50km競歩種目に出場したと自己紹介。皆の前で競歩を披露し、ルールはどちらかの足が常に地面に着いていることと膝は地面に対して垂直になるまで伸ばさなければならないと説明。全員で体育館を回りながら競歩に挑戦する。その後、2人組になり新聞紙を落ちないように持ち相手の周りを1周走る。2回目以降は新聞紙を半分に折って1周走る。小さくなった新聞紙が落ちないように挑戦する。

○主運動 等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームをつくる。2人組で広げた新聞紙の上にバスケットボールまたはバレーボールを乗せ、走らずに競歩で進む。折り返し地点のコーンを回ってスタート位置に戻り、手を使わずに次のペアにボールを渡す。最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設けタイムを縮めるための工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、ボールを渡す時に落とさないように上手く渡したと答える。



新聞紙でボール運びリレーでは各チーム共にタイムを縮めることができ、ルールを守る、友達と協力する、全力で取り組むことを意識できていた。座学の時間は自分のオリンピック出場の経験を話し、そのことがどのようにオリンピックバリューに結び付くかを伝えたい。そして皆の今後の生活に中で、オリンピックバリューがどのように活かせるかを考える時間にしたいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：勝木 隼人先生（陸上競技 競歩）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年12月22日(月)

■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。試合中、違反があるとペナルティを受けなければならない。その間に他の選手は前に進んでしまう。しかし、最後まで諦めなかつことで優勝することができた。その経験は、その後の競技生活の自信につながった。同じ種目に取り組む仲間達を集めて合宿や練習を一緒に行つた。試合ではライバルでも同じ目標に向かう仲間と競い合うことは、競技全体のレベルアップにつながる。自分より強い選手を称え、相手を思いやることで互いに高め合う関係を築くことができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：皆の日常生活の中にあ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：「自分で目標を決める」「練習を全力で取り組んだ」「英語が話せなくてもチャレンジして話した」等

フレンドシップ：「仲間を思う気持ち」「部活動で学年関係なく協力する」「助け合う」「給食の配膳を協力する」等

リスペクト：「人の良い所を見付ける」「交通ルールを守る」「テストのルールを守る」「フェアプレー」「家族への感謝」等



オリンピックに出場したのは30歳を超えてからだ。中学時代は県大会に出場したこともなかったが、諦めずに練習を積んだことでオリンピックに出場することができた。スポーツに限らず、日常生活や将来の夢や目標、人として成長するために、オリンピックバリューを意識してほしい。自分自身を高めるだけではなく、周囲の人との関係性もより良いものになる。苦しいことや辛いことも沢山あるが、それも人生を豊かにしていく力になると伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：上山容弘先生（体操／トランポリン）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月22日(月)
- ク ラ ス：2年B組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



北京2008、ロンドン2012大会にトランポリン競技で出場したと自己紹介。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感じてほしい。体育館をゆっくり走りながらサイドステップ、後ろ向きに走る等を行う。中央に戻り、屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし等の準備体操を行った後、2人組でバレーボールを1個持ち交代で直上バスを行う。オーバーハンドバスを使いながら、60秒間に何回連続してバスができるかに挑戦する。

○主運動 等



主運動はバス回しを実施(全3回)。各班に分かれ、バレーボールを時計回りにバスをし60秒間に何回連続してバスができるかを競う。3班ずつ前後半に分かれて実施。左隣りの人にはができない場合は、最初から数える。ボールを2回続けて触ってはいけない。途中作戦タイムを設け、どうすれば回数を増やせるかを各班で話し合う。終了後に作戦を尋ねると、お互いに声を出したと答える。上手くボールを回すために、皆が真剣に話し合う様子は素晴らしい。



バス回しでは、確実にバスを回すために仲間のことを考え声を掛け合うことができていた。全力で取り組む様子が見られただけではなく、何よりもルールをしっかりと守って取り組んでくれた。自然にオリンピックバリューを体現できていた。座学の時間は、自分の競技人生で経験したことを話し、皆は運動の時間を振り返りながら、オリンピックバリューが皆の行動にどのように結びつき、今後に活かせるかと一緒に考えたいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリンピアン：上山容弘先生（体操／トランポリン）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月22日(月)
- ク ラ ス：2年B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。父親がトランポリン競技の指導者だったので幼少期から競技に親しむ。自分が中学校2年生の時、トランポリン競技がシドニー2000大会から正式種目になることが決まり、オリンピックへの出場が自分の目標となった。明確な目標ができたことで、その目標に向かうための行動や努力等が変わった。何事も小さなことから積み重ねる大切さを改めて知った。小さな積み重ねの結果、オリンピック出場という大きな目標を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、工夫し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：「ボールを一生懸命追った」「問題点と真面目に向き合う」「よくよせずに諦めない」「円を小さくした」等

フレンドシップ：「優しくボールをパスした」「失敗しても大丈夫な雰囲気作り」「失敗した人を励ます」「明るい声掛け」等

リスペクト：「1人1人の特徴を活かす」「ルールを守る」「平等にする」「気が付いたことを言い合う」「励まし合う」等



運動の時間の皆の行動やグループワークでの取り組み方は、クラスのチームワークの良さや、1人1人の思いやりの気持ちが表れていて素晴らしい。最初から大きな目標を達成する方法を考えるのではなく、まずは様々なことに対して小さな目標を立て、それを1つ1つ達成していくことで、最終的に大きな目標を達成できる。今日のこの時間がこれから皆が歩んでいく人生の力になれば嬉しい。オリンピックバリューを活かし、より良い生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：上山容弘先生（体操／トランポリン）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期　　日：2025年12月22日(月)
- ク　　ラ　ス：2年C組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



北京2008、ロンドン2012大会にトランポリン競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューはオリンピック選手だけの特別なものではなく、皆の日常生活の中に当てはまることが沢山ある。体育館をゆっくり走りながらサイドステップ、後ろ向きに走る等を行う。中央に戻り、屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし等の準備体操を行った後、2人組でバレー ボールを1個持ち交代で直上パスを行う。オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを使いながら、60秒間に何回連続してパスができるかに挑戦する。

○主運動 等



主運動はバス回しを実施(全3回)。各班に分かれ、バレー ボールを時計回りにパスをし60秒間に何回連続してパスができるかを競う。3班ずつ前後半に分かれて実施。左隣りの人にはパスができない場合、最初から数える。ボールを2回続けて触ってはいけない。途中作戦タイムを設け、どうすれば回数を増やせるかを各班で話し合う。終了後に作戦を尋ねると、友達同士の間隔を狭くした、協力した等と答える。



バス回しでは、良い記録が出て素晴らしい。間隔を狭くする等の工夫やお互いに声を掛け合い思いやりの気持ちを持って取り組んだことが結果として表れた。何より皆が常に笑顔で楽しみながら取り組んでくれる様子がとても印象的で見ていて嬉しくなった。座学の時間は、目標に向かっていく際の自分の経験や考えを話す。そして皆が運動の時間に感じたオリンピックバリューについて、一緒に考えたいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：上山容弘先生（体操／トランポリン）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月22日(月)
- ク ラ ス：2年C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



スライドを見ながら自己紹介と競技紹介。トランポリン競技は演技点・難度点・跳躍点・移動点の合計点数を競う。抱え型、えび型、伸身の3つの宙返り姿勢を組み合わせて10個の演技を連続で行う。シドニー2000大会からオリンピックの正式種目となり、世界で16人しか出場することができない競技だ。試合で負けても必ずリベンジする気持ちを常に持っていた。小さな目標を積み重ね達成してきた結果、オリンピック出場への夢を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間を振り返り、工夫し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：「諦めずに最後までボールを追いかけた」「他の班の良い所を参考にする」「どんなボールも取りにいく」等

フレンドシップ：「思いやりを持って言葉を選んだ」「声掛けでチームワークを良くする」「取りやすいボールをパスする」等

リスペクト：「他の班がボールを拾ってくれたことに感謝」「褒め合う」「失敗しても責めない」「仲間の意見を尊重する」等



運動と座学の時間を通して、一生懸命取り組むことの大切さやチームワークの重要性、お互いを尊重することの大切さを感じて貰えたと思う。全てオリンピックバリューに当てはまる。皆も小さな目標を積み重ね、1つ1つ達成していってほしい。グループワークで活発な意見が沢山出て想像していた以上に皆が元気だった。その元気さをこれからも大切にし、楽しい学校生活を過ごしてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



■修了証贈呈

