

## < 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

山梨県 富士吉田市立下吉田中学校



## 「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：棟朝 銀河 先生（体操／トランポリン）  
 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】  
 ■期 日：2025年10月28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



トランポリン競技で、リオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。オリンピックは、ナンバーワンを決める大会のイメージが強いと思うが、オリンピックの価値はそれだけではなく、目標に向かい努力する中で得られた諦めない心や、頑張っている中で構築された人間関係、競い合う相手への敬意や支えてくれる親や指導者に対する感謝の気持ちを育むこと等、人間的に価値のあることが多く、皆の身近にも通じていることを学んでほしい。準備体操後、先生と体を使ったじゃんけんゲームを行う。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組になり広げた新聞紙の上にボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回ってスタート位置に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。ボールはバスケットボールかバレーボールのどちらかをチームで選択し、ボールを落とした場合は、落とした場所から再スタートする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫をチームで話し合う。



新聞紙でボール運びリレーで、どのような作戦や工夫を考えたかを尋ねると、ボールを変更した、自分と仲間を信じて取り組んだ、全力で頑張った、声を掛け合った等と答える。全力で頑張ったことはエクセレンス、声を掛け合ったことはフレンドシップ等、皆が取り組んだ作戦や工夫は、全てがオリンピックバリューに当てはまる。次の座学の時間では、運動の時間に経験したことを振り返りながら、オリンピックバリューについて深掘りをして一緒に学ぶ時間にしようと話し、授業終了。

- オリンピック：棟朝 銀河 先生（体操／トランポリン）  
 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】  
 ■期 日：2025年10月28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



映像を見ながら競技紹介と自己紹介。トランポリン競技は、9m程の高さまで跳びながら10個の異なる技を連続で行い、演技点、移動点、難易度点、跳躍時間点という項目の合計点数を競う採点競技で、途中で失敗してもやり直しができないルールである。オリンピックには世界で16人しか出場出来ず、前年に開催される世界選手権で上位の成績を収める必要がある。自分は国内選考会の前に腰を痛め絶望した期間もあったが、諦めずにコーチと作戦を考え努力を重ねてオリンピック出場を果たすことができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間での行動や感じたこと、考えたこと等を、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：「落としても諦めない」「全力で一生懸命頑張る」「最後まで諦めずにベストを尽くす」「1位を目指す」等  
 フレンドシップ：「お互いを思いやりながら協力する」「協力して解決策を出し合う」「全員で協力してつなぐ」「応援する」等  
 リスペクト：「他チームを尊重する」「環境に感謝する」「ルールを守ってフェアプレーをする」「結果を問わず楽しむ」等



オリンピックバリューについて考えてもらったが、皆の日常生活にも関わっている部分が沢山あることが解ったと思う。結果だけを求めず途中の頑張っている過程が大切という話をしてきたが、時には結果を出せずに苦労することもあると思う。そんな時でも成功へのヒントが隠れているはずなので、振り返って改善点を考え全力で取り組んでほしい。失敗しない確実な方法は挑戦しないことだが、失敗することは決して悪いことではないので、反省をして次につなげて頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

- オリンピック：棟朝 銀河 先生（体操／トランポリン）  
 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】  
 ■期 日：2025年10月28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



リオデジャネイロ2016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、オリンピックだけではなく、皆の学校生活にも沢山通じることがあり、人として生きていく中でとても重要な要素が含まれている。自分がこれまでに経験したことを皆に話しながら、オリンピックバリューについて一緒に考えていきたい。準備体操を行った後、先生と体を使ったじゃんけんを行う。じゃんけんぽんぽんのリズムで、後出しで先生に勝つ、後出しで先生に負けるルールで行い、頭と体を使う。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組になり広げた新聞紙の上にボールを乗せて走り、折り返し地点のコーンを回ってスタート位置まで戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。ボールはバスケットボールかバレーボールから作戦に合うボールをチームで選択し、ボールを落とした場合は、落とした場所から再スタートする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫をチームで話し合う。



リレーで各チームが考えた作戦を尋ねると、進むスピードを調整した、順番を変えた、新聞紙を破らないようにした等と答える。どのチームも1回目よりタイムを短縮していて、チームで話し合い、協力して工夫したことが結果となって表れていて素晴らしい。皆が工夫したことの中に、オリンピックの3つのバリューの要素が沢山含まれていると思うので、次の座学の時間では運動の時間を振り返りながら、オリンピックバリューについて考え、一緒に理解を深めて行こうと話し、授業終了。

- オリンピック：棟朝 銀河 先生（体操／トランポリン）  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年10月28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



小学校5年生の時にオリンピック強化選手に選ばれ、高校生の時に出場したユースオリンピックで銀メダルを獲得、大学生の時にリオデジャネイロ2016大会に出場し、日本人歴代最高順位の4位を獲得した。決勝本番前日の練習が終わった後、選手達が肩を組んで写真を撮る程に国や地域関係なく仲が良く、お互いをリスペクトしている。また決勝で自分の演技終了後、応援してくれた仲間が先導し銀河コールが会場で巻き込んで起こった。頑張った選手を称えようと会場が1つになった貴重な経験だった。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間での行動や感じたこと、考えたこと等を、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：「全力で走る」「本気を出して頑張る」「何回失敗してもボールを最後まで諦めずに運ぶ」「一生懸命頑張る」等

フレンドシップ：「仲間の強み弱みを理解する」「応援や声かけをする」「苦手な人をカバーする」「皆で協力する」等

リスペクト：「ルールを守って安全に取り組む」「フェアプレーを意識する」「ライバル同士でも応援する」「皆で拍手する」等



今日は結果だけでなく努力の過程が大切という話をしたが、ノーベル賞受賞者の言葉で、幸運は準備された心に宿る、という素晴らしい言葉がある。運が良い悪いと思う時もあるが、運をつかむ準備ができていないとチャンスも逃してしまうので、どんなに苦しい状況だとしてもいつでも幸運を掴みにいける自分であるように、常に全力で努力を続けることが大切だ。今後皆が何かを挑戦する時に、今日の授業が皆の心の後押しとなり頑張るきっかけとなってくれたらとても嬉しいと話し、授業終了。

- オリンピック：箱山 愛香 先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
 【出場オリンピック／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】  
 ■期 日：2025年10月29日（水） ※現：水泳／アーティスティックスイミング  
 ■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



水泳のシンクロナイズドスイミング競技でオリンピック2大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間は仲間のことを良く考え、チームワークを大切に、フェアプレー精神を持ってベストを尽くすことを意識して取り組んでほしい。準備体操は、音楽に合わせて屈伸、腕回し、しゃがんだ姿勢から両手を上に伸ばしてジャンプ等を実施。その後、体を使った後出しじゃんけんを実施し、自分の競技で大切なのは動きを揃えることなので、クラス全員の動きを揃えようと話す。

○主運動等



主運動は風船リフティングを実施(全3回)。班毎に分かれ、ハチマキを両手に持ち円を作る。手は使わずに頭と足だけで風船を落とさずパスし、制限時間2分間で何回できるかに挑戦。風船の大きさは大小から自由に選ぶ。床に風船が落ちた場合も続けて回数を数える。同じ人が連続して風船に触れてしまった場合は、2回目以降は回数に数えない。途中作戦タイムを設け、目標回数を決めて記録を伸ばすための工夫を班で話し合う。作戦を尋ねると、声を掛け合う、低く上げる、気持ちを高めた等と答える。



風船リフティングでは、目標達成のために仲間と意見を出し合い尊重し合うことで記録を伸ばすことができた。夢や目標は一人では達成しにくい、周りの協力が大きな力となり夢を叶える近道になる。たとえ叶わなくても、これまで努力した過程に大きな価値がある。勉強や部活動等、何事にもしっかりと目標を決め、今何をすべきかを良く考えながら取り組んでほしい。座学の時間は、オリンピック出場までに経験したことを話し、運動の時間で感じたことや、考える時間にしたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：箱山 愛香 先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）

【出場オリンピック／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10月29日（水）

※現：水泳／アーティスティックスイミング

■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



映像を見ながら自己紹介。オリンピックでメダルを獲得することが夢だった。そのためには、今足りないものは何か、どんな頑張りをすべきかを日々考えながら、1分1秒を無駄にせず一生懸命練習をした。心技体の3つがそろった状態で試合に臨めるアスリートは少なく、自分はオリンピックの試合では心技体を揃えることができなかった。その経験から、自分には何が必要で、何をやるべきかを明確にすることで、その日の調子を把握することで、どんな状況でも頑張ってやり切る力が生まれた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を通して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。

発表：エクセレンス：「目標を立て協力し全力で取り組んだ」「心技体」皆で楽しく一生懸命頑張った」「最後まであきらめない」等  
フレンドシップ：「作戦中に皆で意見を出し合えた」「がんばろうと言い合えた」「仲間と声を掛け合って協力できた」等  
リスペクト：「他の班の意見を聞いて自分たちも実践した」「相手のことをおもいやれた」「ルールを守れた」等



グループワークの発表では沢山の意見が出て素晴らしかった。運動の時間で感じたことを終わりにせず、夢や目標に向けてオリンピックバリューをどう活かすかを考え行動に移して頑張してほしい。ただ、頑張るだけでなく、楽しみながら取り組むことで本来の力が発揮され、夢への近道になる。やらされるのではなく、自分で考え行動することでより大きく成長する。皆も夢や目標を明確にし、頑張ることも大切だが楽しむことも忘れず、日々感謝の気持ちを持って頑張してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：箱山 愛香 先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）

【出場オリンピック／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年10月29日(水)

※現：水泳／アーティスティックスイミング

■ク ラ ス：2年4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大会とリオデジャネイロ2016大会にシンクロナイズドスイミング競技で出場したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミングに名称が変更している。運動の時間は、仲間と協力しチームワークを発揮し、ルールを守りつつフェアプレーを意識しながらベストを尽くして取り組んでほしい。準備体操は音楽に合わせて柔軟等を行った後、体を使った後出しじゃんけんを行い、自分の競技と同じように、皆が動きを揃えることを目標にしてほしい。2回目は勝ち負けのルールを変更して実施。

○主運動 等



主運動は風船リフティングを実施(全3回)。班毎に分かれ、ハチマキを両手に持ち円を作る。手は使わずに頭と足だけで風船を落とさずパスし、制限時間2分間で何回できるかに挑戦。風船の大きさは大小から自由に選ぶ。床に風船が落ちた場合も続きから回数を数える。同じ人が連続して風船に触れてしまった場合は、2回目以降は回数に数えない。途中作戦タイムを設け、風船の大きさや色を変えたり、声を掛け合う、風船の動きに合わせて動くことのアドバイスを送り、班毎で工夫を話し合う。



目標を達成するために、自分自身の意見をしっかりと仲間に伝え、工夫し実践したことは素晴らしい。1人1個の意見を出すことで、班、クラス全員になると沢山の意見になる。これらの意見は夢や目標を叶えるために必要で、何をすれば夢や目標に近づけるのかを考えることが大切だ。座学の時間は、これまでの経験を話し、皆が運動の時間で感じたことや行動を振り返り、既に夢や目標がある人、まだ見つかっていない人には考えるきっかけになるような時間にしたいと伝え、授業終了。

- オリンピック：箱山 愛香 先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
 【出場オリンピック／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】  
 ■期 日：2025年10月29日（水） ※現：水泳／アーティスティックスイミング  
 ■ク ラ ス：2年4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。実際に着用していた水着と髪飾りを披露。これには沢山の装飾が付いていて、母親が一つ一つ手作業で作ってくれた想いがこもったものだ。リオデジャネイロ大会で獲った銅メダルは重さが500 g 以上あり、歴代の中でも重いメダルだと説明。アスリートは心技体の全てが揃った状態で試合に出ることはなかなか難しい。自分は常に今何が足りていないのか、考えながら一生懸命練習を続けた。1mmの努力を毎日続けたことで、オリンピックに出場しメダルを獲得することができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を通して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。

発表：エクセレンス：「一人一人が考え努力した」「最後まであきらめない」「意見を出し合った」「全力で取り組んだ」等  
 フレンドシップ：「ポジティブな言葉を掛け合えた」「相手の名前を呼びながら取り組んだ」「笑顔で取り組んだ」等  
 リスペクト：「ルールを守りながら記録を伸ばすことができた」「お互いに感謝の気持ちを持って取り組んだ」等



家族やコーチ等の様々な人に支えられ、応援があったからこそ競技を続けることができ夢のオリンピックの舞台に立つことができた。メダルを獲ることが何より感謝を表す方法だと自分にプレッシャーをかけて挑んだ。夢や目標は一人では叶えられないからこそ、支えてくれる人や応援してくれる人への感謝を忘れないでほしい。グループワークの発表でもあったように、皆も夢や目標を明確にし、何事も頑張るなら笑顔で楽しみながら努力し続け、学校生活を楽しんで過ごしてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



## ■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



## ■修了証贈呈

