

< 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

長野県 長野市立長野中学校

「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：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
 【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- 期 日：2025年5月21日(水)
- 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



長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会にスケートのショートトラック競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、仲間と協力し合いルールを守って取り組んでほしい。準備体操後、1・2・3のリズムで歩きながら3カウント目に大きく振り上げた足のつま先にタッチする等、体を大きく動かすダイナミックストレッチを実施。その後、1人ずつ左手に雑巾を持ち、ショートトラック競技をイメージしながら、床に付いた左手を軸にして回る運動に挑戦。

○主運動 等



主運動はショートトラックリレーを実施(全3回)。ショートトラック競技のコースをイメージし、マーカーで円形のコースを作り、その周りを各班10周ずつ雑巾掛けをする。10周終了したらカラーコーンを持ち上げゴールの合図をしタイムを競う。回る際は置いてあるマーカーに触れないようにする。途中作戦時間を設け、タイムを縮める工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、体力のある人が多く回りフレンドシップを意識した等と答える。マーカーに触れてしまった班はその場で10秒間足踏みを行う。



運動の時間を振り返り、ショートトラックリレーでは各班共にタイムを縮めることができた。最後まで諦めずに全力で取り組み、チームの仲間のことを思いやり協力しルールを守ったことは、全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピック出場までの自分の経験話し、オリンピックバリューについて更に深く理解してもらいたい。また、皆自身が今後オリンピックバリューをどう活かせるかを考える時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
 【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- 期 日：2025年5月21日(水)
- 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。実際に使用していたスケートのブレード(刃)を披露。ブレードは勝敗を左右する大事な物の為、選手自身が研ぎ丁寧に手入れをする。オリンピックシンボルについて、5つの輪は五大洲を表し、背景の白を合わせた6色で世界の国旗が描けると説明。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは、世界の平和を願いオリンピックを開催した。オリンピックを目指す中で自分自身の努力だけではなく、仲間の協力や周りの人への感謝が夢の実現につながった。

○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：「全力で取り組む」「諦めずに最後まで走る」「作戦を考え工夫する」「疲れていても最後まで頑張る」等
 フレンドシップ：「声掛け」「応援」「改善点を話し合う」「お互いの体力を考えて順番を決める」「友達をフォローする」等
 リスペクト：「ルールを守る」「速い班を参考にして敬意を払う」「ペナルティを正直に伝える」「周囲の人に感謝する」等



オリンピックバリューは、オリンピック選手だけのものではなく、皆の身近にある大切なものだ。今後の人生をより良くするために日常生活に活かしてほしい。これから大変なことも沢山あると思うが、何事も諦めずに一生懸命努力し、友達を大切にしたい。今の自分があるのは周囲のサポートのおかげだということを忘れないでほしい。皆の人生が明るくなるようにこれからも応援していると伝え、授業終了。

- オリンピック：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
 【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- 期 日：2025年5月21日(水)
- 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



長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会の3大会に、スケートのショートトラック競技に出場したと自己紹介。リンクの大きさは1周111,12m。時速約50kmの速さでコーナーを回る為、左手が氷に触れるほど体全体を倒して滑る。体を大きく動かすダイナミックストレッチを行った後、1人ずつ左手に雑巾を持ち、ショートトラック競技をイメージしながら、床に付いた左手を軸にして回る運動に挑戦。

○主運動 等



主運動はショートトラックリレーを実施(全3回)。ショートトラック競技のコースをイメージし、マーカーで円形のコースを作り、その周りを各班10周ずつ雑巾掛けをする。10周終了したらカラーコーンを持ち上げゴールの合図をしタイムを競う。回る際は置いてあるマーカーに触れないようにする。途中作戦時間を設け、タイムを縮める工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、2周続けて走った、全力で取り組んだ等と答える。マーカーに触れてしまった班はその場で10秒間足踏みを行う。



ショートトラックリレーの3回目、全ての班が最高タイムを出せたことは素晴らしい。回数を重ねる中で各班が一生懸命作戦を考え、チームワーク良く取り組んでいたからだ。また、ルールを守りながらマーカーに触れてしまったことを正直に伝えてくれたことも良かった。全てオリンピックバリューを意識して取り組んでいた。座学の時間は、自分の経験を話中でオリンピックバリューを更に理解して貰い、皆にとって今後オリンピックバリューをどう活かせるかを考えてほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：勅使川原 郁恵 先生（スケート／ショートトラック）
【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002、トリノ2006冬季大会】
- 期 日：2025年5月21日(水)
- 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。3度オリンピックに出場したがメダルまではあと1歩届かなかった。しかし、挑戦できたことに誇りを持っている。中学生の時から海外遠征も多く、1年の半分は学校に通うことができなかった。そんな時、クラスの友達が授業をまとめたノートを渡してくれたお陰で勉強についていくことができた。また、片道1時間半かかるスケートリンクまで両親が毎日送迎してくれたことは感謝しかない。友達や家族が自分を理解し応援してくれたからこそ頑張ることができた。

○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：「最後まで諦めずに全力で取り組んだ」「転んでも諦めない」「楽しめた」「スタートや交代の工夫をした」等
フレンドシップ：「仲間と声を掛け合った」「友達の名前を呼んで応援した」「仲間の分も走った」「話し合うことができた」等
リスペクト：「コーンに触れたことを正直に伝えた」「プラスの声掛け」「片付けをしっかり行った」「友達にお礼を言えた」等



座学の時間を振り返り、オリンピックバリューはオリンピック選手だけのものではなく、皆の日常生活の中にあることを理解できたと思う。学校生活の中でオリンピックバリューを大切にすることで、自分自身の頑張り方や、仲間との関係が変化し、より人生が豊かになる。先生も皆に負けないように、これからも色々な挑戦をしていきたいと思う。皆のこれからの成長を応援していると伝え、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



■修了証贈呈

