



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

群馬県 高崎市立入野中学校



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**：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**：2026年1月30日（金）
- **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



陸上競技の5,000m種目で、リオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は全力で取り組むこと、協力すること、ルールを守ることを大切にしてほしい。現役時代に取り組んでいた準備体操を生徒と声を掛け合いながら実施。次にラダー上を、両足を揃えて1マスずつ跳んで進む、片足で1マスずつ跳んで進む等、4種類の跳び方を準備運動として実施。ラダーは上半身と下半身の連動運動の練習になるので、できなくても挑戦する気持ちを持って頑張してほしい。

○主運動等



主運動は障がい物リレーを実施(全4回)。班毎に分かれ、1人ずつ障がい物を越えながら走るリレーでタイムを競う。スタート直後にラダーを両足揃えて跳び、折り返し地点を回った後、マーカーの外側をS字に走り、ミニハードルを越えてスタート地点に戻り、次走者にタッチしてリレーする。1回目は両足跳びでラダーを跳ぶ。2回目以降は準備運動で行った4種類より班毎に選択し、S字のマーカーとミニハードルの設置場所も自由に変えて良いとする。途中作戦タイムを設け、各班タイムを縮める工夫を考える。



運動の時間を振り返り、全力で頑張ること、ルールを守ること、そして協力し合うことそれぞれを実践できたかを生徒と確認。最後にハードルに引っ掛かってしまった班もあったが、ルールを守ろうという気持ちで、きちんと直してから跳び直してくれた姿や、発表した仲間に拍手を送り、皆で温かい雰囲気をつくったことも、とても素晴らしかった。皆の姿勢が今日の授業をより良いものにしてくれたと思う。座学の授業は、オリンピックバリューについて一緒に考えを深めようと話し、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**：2026年1月30日(金)
- **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



競技映像を見ながら自己紹介と競技紹介。陸上競技の5,000m種目は、長距離種目の中でも距離が短くてペースが速く、50mを約9秒で走るペースを約15分間維持して5,000mを走り抜ける。リオデジャネイロ2016大会の5,000m種目予選にて、レース中に転倒した選手に、別の国の選手が手を差し伸べ、共にゴールする場面の映像を紹介。最後まで諦めずにゴールした姿はエクセレンス、ライバルだが同じ競技をしている仲間を助け合うフレンドシップ、努力を認め合うリスペクトを感じる場面だ。

○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、気付いたこと、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：「ベストを尽くす」「苦手な種目も頑張る」「諦めずに頑張る」「1位を目指して頑張る」「練習する」「楽しむ」等
 フレンドシップ：「仲良くする」「仲間意識を持つ」「作戦を話し合う」「応援する」「お互いを理解する」「意見を出し合う」等
 リスペクト：「皆の意見を尊重する」「ルールを守る」「他班の良いところを真似する」「素早く行動する」「時間を守る」等



運動と座学の時間を通して、様々な場面で皆がオリンピックバリューを体現してくれたことを強く感じ、とても嬉しく思う。全力で頑張っても、上手い出来ないことは沢山あり、もう嫌だとやめてしまえばそこで終わる。しかし、失敗や後悔も次に進むためのきっかけと捉え、そこから前向きに努力し続けることが大切だ。時には人に頼り、仲間と協力し合いながら、今後も様々なことに挑戦し、上手い出来ないことがあっても、仲間と支え合い、前向きにチャレンジし続けてほしいと話し、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**：2026年1月30日（金）
- **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大会に陸上競技の5,000m種目で出場したと自己紹介。現在は現役選手を支えるサポートの仕事をしている。今日は運動と座学の時間を通して、オリンピックバリューについて学んでほしい。運動の時間は、エクセレンス：全力で取り組むこと、フレンドシップ：皆で協力すること、リスペクト：ルールを守ることの3つを意識して取り組んでほしい。生徒と声を掛け合いながら準備体操を行った後、両足跳びやケンケンで1マスずつ進む等、4種類の跳び方をラダートレーニングとして実施。

○主運動等



主運動として障がい物リレーを実施(全4回)。班毎に分かれ、障がい物を越えながら1人ずつ走り、リレー形式でタイムを競う。スタート後はラダートを両足跳びで進み、折り返し地点を回った後、マーカーをS字に走り、ミニハードルを越えてスタート地点に戻り、タッチして次の人にリレーする。ラダートの跳び方は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、S字のマーカーとミニハードルの設置場所も自由に変えて良いとする。途中作戦タイムを設け、各班で工夫やコースを考える。



障がい物リレーでは、順位に大きな変化はなかったが、回を重ねる毎にタイムが良くなった。これは皆が工夫を考えて取り組んだ結果でありとても素晴らしい。運動の時間に全力で取り組めたか、協力し合えたか、ルールを守れたかをそれぞれ挙手して確認。最初は見よう見まねで始めた部分もあったと思うが、練習を重ねるうちに、皆が全力で走り、チームとして成長していく姿が見れて嬉しかった。座学の時間は、運動の時間に行ったことをオリンピックバリューと結びつけて考えようと話し、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**：2026年1月30日(金)
- **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



小学生の時に運動会で1番になった経験がとても嬉しく、それがきっかけで、中学生で部活動として陸上競技を始めた。部活動ではチームメイトと過ごす時間が楽しく、走ることも好きになった。高校生でも陸上競技を続け、初めて日本代表として世界大会に出場した。当日は万全の態勢で臨んだが、ペース配分に苦戦し、他選手が日本記録を上回るペースで走り始めたためついて行けず、悔しい思いをした。全力を出し切れなかった後悔を2年後の同大会にぶつけようと努力し、次の大会では予選を通過した。

○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、気付いたこと、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：「全力で取り組む」「工夫する」「努力してベストを尽くす」「楽しむ」「諦めずに最後まで走る」等
 フレンドシップ：「協力する」「応援する」「欠点をカバーする」「お互いを理解して走順を決める」「友情」「思いやり」等
 リスペクト：「ルールをしっかり守る」「相手への感謝を大切に」「フェアプレーをする」「相手チームも応援する」等



オリンピックで大切にしている3つの価値は、皆の日常生活や学校生活の中にも沢山あり、身近に存在していることがわかったと思う。全力で頑張ったとしても、上手くいかないことは沢山ある。しかし、そのような時は失敗ではなく、次に繋がる大事なきっかけだと捉えて、そこで立ち止まらずに、次はどうしようかと前向きに考え、再び努力してみることが大切だ。時には人に頼り、協力し、励まし合いながら、いろいろなことに挑戦してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

