



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 板橋区立板橋第一中学校



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**：中川 真依 先生 (水泳／飛込)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- **期 日**：2026年1月23日(金)
- **ク ラ ス**：8年A組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



水泳の飛込競技で、北京2008大会とロンドン2012大会に出場したと自己紹介。高飛込種目は、3階か4階と同じくらいの高さ10mから飛び込む。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は3つのバリューを意識して取り組んでほしい。準備体操としてストレッチを実施し、飛込競技は柔軟性がとても大切で毎日何回も行うと説明。次に2つの班を合わせて3チームを作り、それぞれ指定したチームのみにタッチする鬼ごっこを、コーンの内側だけに広さを限定して実施。制限時間40秒間で残った人数を競う。

○主運動等



主運動は、8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作る。左右から8の字を描くように跳び、途中で縄に引っ掛かってもそのまま回数を数え、制限時間90秒間に跳べた回数多さを競う。途中、作戦タイムと練習時間を設け、より多く跳ぶための工夫をチームで話し合い取り組む。実施後に考えた作戦を各班に尋ねると、縄を回す時に跳ぶ人を意識して大きく回した、縄を短く持ち沢山回せるようにした、縄を回す人を変えた、楽しく取り組んだ等と答える。



皆が話し合って協力し挑戦したことが、良い結果につながった。工夫を考えて実行しただけでなく、声を掛け合い、相手を思いやり、それぞれが良くしようと気持ちを伝え合ったことが、何より素晴らしかった。自分の思いや考えを言葉で仲間に伝え、一緒に取り組もうと働きかけることはとても大切だ。チームワークとは、相手を思いやる気持ちや協力する姿勢があってこそ成り立ち、皆にはその力があつた。座学では、オリンピックバリューを日常生活の中でどう活かせるかを学ぼうと話し、授業終了。

- オリンピアン： 中川 真依 先生 (水泳／飛込)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日： 2026年1月23日(金)
- ク ラ ス： 8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と競技紹介。飛込は水泳競技に分類されるが、体操競技に近く、空中でエビ型の姿勢を取るため柔軟が大事な要素である。小さい頃トランポリンで跳ねることが好きで紹介してもらい、小学校1年生の時に飛込競技に取り組み始めた。同じスポーツクラブに世界大会で活躍している選手が所属しており、その選手に憧れ、目標にして競技を続けた。高校生の時、アテネ大会に出場する先輩選手に勝って優勝したことで、自分もオリンピックの舞台に立ちたいと本気で目指すことを決めた。

○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、感じ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：「一生懸命頑張張りベストを尽くす」「残り1秒まで諦めない」「他チームの結果を見ても挫けずに取り組む」等
 フレンドシップ：「仲間と声掛けし協力する」「仲間を思いやって協力する」「明るく接して協力する」「楽しく協力する」等
 リスペクト：「ズルせずフェアプレーをする」「感謝を大切に使う」「ルールの中で考えて行動する」「互いを認め合う」等



皆から出た沢山の意見は、全てオリンピックバリューに当てはまっていた。短い時間の中で、これだけの素晴らしい行動を皆が起こせたことは、今後様々な目標に向かって進んでいく中でも、諦めずに挑戦し、協力し合い、感謝の気持ちを持って行動できることにつながる。3つの価値を意識することで、苦しい時も乗り越える力が生まれ、自分を信じて前に進むことができるはずだ。今日皆が感じたことを日常生活に活かし、目標や新しいことに挑戦して自分の可能性を広げてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：寺田 明日香 先生（陸上競技 短距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2026年1月23日(金)

■ **ク ラ ス**：8年B組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



2021年の東京大会に陸上競技の100mハードル種目で出場したと自己紹介。オリンピックはアスリートが目指すものというイメージがあると思うが、オリンピックバリューは誰にでも通じるものである。3つの価値は、目標に向かう中で何を大切にするか、どのような姿勢で挑戦するかを重視しており、運動の時間を通して意識しながら取り組んでほしい。準備体操とストレッチをした後、片足を上げたまま上体を前に倒してバランスをとる運動や、ジャンプして空中で両足を大きく開く運動を実施。

○主運動等



主運動はボール取りリレーを実施(全6回)。体育館中央にボールを置き、中央から5～6m離れた四方4箇所にはフラフープを置いて4つの陣地を作り、スタートの合図で各班1人ずつ中央か他の班の陣地へボールを取りに行く。ボールは3種類あり、種類によって得点が異なり、制限時間45秒間で集めたボールの合計得点を競う。各回の終了後に勝利チームと待機しているチームを入れ替え、場所を交換しながら実施。途中作戦タイムを設け、得点を多く獲得するための作戦を班毎に話し合う。



ボール取りリレーは、皆が一生涯懸命取り組んでくれたおかげで、白熱してとても素晴らしい活動になった。次の座学の時間では、今の運動の時間を振り返って、どのようなことがオリンピックバリューに当てはまるかを一緒に考えたい。自分は、皆がエクセレンスをしっかり体現してくれていたと思う。真剣に取り組んでくれて嬉しかった。フレンドシップやリスペクトはできていたのか、座学の時間までにそれぞれ振り返ってみてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：寺田 明日香 先生（陸上競技 短距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2026年1月23日(金)

■ **ク ラ ス**：8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



小学校4年生の時にシドニー2000大会を見てオリンピック出場の夢を持った。高校卒業後は実業団に所属し、ロンドン2012大会への出場を目指していたが、怪我もあり成績が伸びず、競技を離れる決断をした。その後、様々な挑戦をする中でラグビーフットボール競技でオリンピックを目指そうと誘われ、約2年間取り組んだ。ラグビーフットボール競技を続ける中で走る楽しさを再認識し陸上競技に復帰した。一度は諦めた夢だったが周囲の支えに助けられ、東京2020大会に出場することができ、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って、オリンピックバリューに当てはまるものを考えてみよう

発表：エクセレンス：「全力で取り組む」「勝つ方法を考え続ける」「最後まで諦めない」「一生懸命走って点を取った」等

フレンドシップ：「協力して作戦を立てる」「皆で話し合う」「応援する」「お互いを理解してカバーする」等

リスペクト：「ルールを守る」「励まし合う」「それぞれの特徴を生かした作戦を考える」「他のチームを尊重する」等



グループワークでは運動の時間を振り返ってもらったが、グループで相談している時も、皆で一生懸命考え、互いを尊重しながら話す様子は、3つの価値を体現していた。オリンピックバリューを大切にすれば、様々なコミュニケーションが上手くいくため、皆がそれぞれ同じ目標に向かって進んでいく中で、オリンピックバリューを忘れずに多くの挑戦をしてほしい。今年は2月にミラノ・コルティナ冬季大会、9月には愛知県でアジア大会が開催されるので、ぜひ応援してほしいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：寺田 明日香 先生 (陸上競技 短距離) 【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2026年1月23日(金)

■ **ク ラ ス**：8年C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100mハードル種目で東京2020大会に出場したと自己紹介。男子は110mになり10m長い違いがある。オリンピックバリューについて説明し、この考え方はアスリートだけではなく皆の身近にもあるので、運動の時間では3つの価値について考えながら取り組んでほしい。掛け声でリズムを取りながら準備運動をした後、片足を上げたまま上体を前に倒し、バランスをとる運動や、片足の膝の上にもう片方の足首を乗せ、バランスを取りながら床を両手でタッチする運動を実施。

○主運動等



主運動はボール取りリレーを実施(全5回)。体育館中央に3種類のボールを置き、中央から5～6m離れた四方4箇所にはフラフープを置いて4つの陣地を作り、スタートの合図で各班1人ずつ中央か他の班の陣地へボールを1つ取り、自陣に持ち帰る。ボールの種類によって得点が異なり、制限時間45秒間で集めたボールの合計得点を競う。4班で対戦し、各回終了後に2チームずつ順番に抜け、待機しているチームと交代する。途中で作戦タイムを設け、ルールの再確認と高得点を取るための作戦を班毎に話し合う。



運動の時間を振り返り、オリンピックの3つの価値は運動をする時や日常生活の中でも大切なものだ。皆が一生涯懸命取り組んでくれたのはエクセレンス、ルールを守ってくれたのはリスペクトに当てはまる。オリンピックがオリンピックバリューを大事にするように、皆にも大切にしてほしい。次の座学の時間では、3つの価値についてさらに詳しく考えていくので、運動の時間で皆が何をできたか、何ができなかったかを振り返りながら、座学の授業の準備をしてほしいと話し、授業終了。

■ **オリンピック**：寺田 明日香 先生（陸上競技 短距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■ **期 日**：2026年1月23日(金)

■ **ク ラ ス**：8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



2021年の東京大会に陸上競技の100mハードル種目で出場したと自己紹介。クーベルタンは、スポーツを通じた社会の発展を願い、近代オリンピックを創設した。怪我が原因で一度陸上競技を離れた際、ラグビーフットボール競技でオリンピックを目指そうと誘われた。ラグビーフットボール競技では走る速さ以外に自信がなく、チームに迷惑をかけていると思っていたが、チームメイトに速さは強みだから伸ばせば良いと言われ、できないことより長所を大切にすべきという考えを学んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：これからの学校生活や日常生活で、オリンピックバリューをどのように活かせるか考えよう。

発表：エクセレンス：「試験勉強を頑張る」「勉強や部活動を一生懸命頑張る」「将来の夢を持つ」「作戦を立てる」等
フレンドシップ：「お互いに支え合う」「勉強を教え合う」「リレーのバトンパス」「コミュニケーションをとる」等
リスペクト：「相手を認める」「挨拶をする」「感謝をする」「言葉遣いに気を付ける」「間違えた人を責めない」等



座学の時間を振り返り、多くの班が同じ意見を出してくれたことは、皆の中で3つの価値のイメージが共有できているということだ。言葉遣いという意見を挙げてくれた班があったが、言葉のとらえ方は相手によって変わるので、相手の気持ちを考えて声を掛けることが重要だ。皆良い意見を沢山出してくれたので、今後の生活でもオリンピックバリューを大切にして生活してほしい。2月にはミラノ・コルティナ冬季大会、9月にはアジア大会が愛知県で開催されるため、応援してほしいと伝え、授業終了。

■集合写真

・8年A組



・8年B組



■集合写真

・8年C組



■記念品贈呈

・8年A組



・8年B組



・8年C組



■修了証贈呈

