

< 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

広島県 福山市立城西中学校

「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：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月17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



自転車／BMXレーシングで北京2008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、エクセレンスは卓越、フレンドシップは友情、リスペクトは敬意や尊重と説明。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。体育館を2周走った後、ダイナミックストレッチを実施。続いて、ラダートレーニング(両足ジャンプで1マスずつ進む、腕の反動を使って高く跳ぶ、横向きになって片足跳び、両足で細かくステップを踏む等)を行い、段階的に難易度を上げながら体を動かす。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2班1チームの3チームに分かれ、90秒間で跳んだ回数(途中で引っ掛かっても続けて数える)を競う。各回の間に作戦タイムを設け、記録を伸ばすための工夫を話し合う。作戦を尋ねると、縄を短くして跳ぶ、皆で声を出し合う、縄を回す人を変える等と答える。2回目の記録が1回目よりも下がったチームに理由を尋ねると、声が出ていなかったと回答があり、3回目はその部分を修正して記録を伸ばしてほしいと伝える。



3回目の前に一番良い記録を目指してほしいと伝え、3回目実施後に結果を発表し、皆で拍手で称え合った。運動の時間を振り返り、回を重ねるに連れて各チーム共に皆で意見を出し合い、一丸となって記録を伸ばそうと取り組むと同時にチームワークも良くなっていて、授業の最初に伝えたオリンピックバリューをそれぞれが体現し、真剣に取り組んでいることが伝わってきた。座学の時間では、オリンピックバリューについて、皆で一緒にさらに詳しく考えていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月17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



競技映像を見ながら自己紹介した後、自転車／BMXには速さを競うレーシングと技を競うフリースタイルの2種目があり、レーシングは北京2008大会、フリースタイルは東京2020大会から正式種目になった。オリンピックシンボルの5つの輪は、背景の白を合わせた6色でほぼ全ての国旗を描くことができ、5大陸の団結を表現している。北京2008大会では暑さの影響でレース直前にタイヤがパンクするトラブルがあったが、他国の選手が助けてくれ、オリンピックバリューに当てはまる体験だったと振り返る。

○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：「引っ掛かっても諦めない」「記録が伸びなくても頑張った」「全力で取り組むことができた」等

フレンドシップ：「声を掛ける」「記録が伸びなくても悪口を言わない」「お互いを理解する」「協力する」「助け合い」等

リスペクト：「縄を回す人に感謝」「チームワークで声掛けできてよかった」「感謝の気持ちを忘れずに正々堂々とできた」等



8の字跳びに全力で取り組んだことでグループワークでの意見交換も活発であった。オリンピックバリューはオリンピック選手のためだけのものではなく、日常生活の中で誰もが体験できるものでもあるので日々の生活にも役立ててほしい。この3つの価値を意識することで、それぞれが取り組んでいる事柄の全ての成長につながる。今日の授業について、先生たち含め、多くの方が調整してくれたからこそ実現できており、周りで支えてくれる方への感謝の気持ちを持つことも大切であると伝え、授業終了。

■オリンピック：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月17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



自転車／BMXレーシングで北京2008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、体育館をゆっくり2周走った後、体を大きく動かすダイナミックストレッチとラダートレーニング(両足ジャンプ、腕を振ってさらに高く跳ぶ、横向きになって片足跳び、1マス内で左右ステップをしながら進む)を段階的に速度を上げながら実施。スピードが上がると体を思うように動かせなくなることを体験したと思うが、何度も繰り返すことで運動機能が向上する重要なトレーニングだと伝える。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2班1チームの3チームに分かれ、90秒間で跳んだ回数(途中で引っ掛かっても続けて数える)を競う。各回の間に作戦タイムを設け、記録を伸ばすための工夫を話し合う。結果を確認し、どのような作戦を考えたのかを尋ねると、とにかく跳ぶ、順番を工夫する、縄を回す人を息の合った2人組に変える、縄の回転速度を上げる等の答えが挙がる。



運動の時間を振り返り、全体を通して皆が真剣に取り組んでいたことが感じられた。作戦会議では各チーム共にそれぞれが積極的に意見を出し合い、どのチームも素晴らしいチームワークを発揮しながら、事前練習に取り組む等、とても素晴らしかった。座学の時間では、オリンピックに出場した時の体験も交え、オリンピックバリューについて皆と意見交換しながら、さらに詳しく学んでいきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年6月17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



競技映像を見ながら自転車／BMXレーシングは8人が一斉にスタートタイムを競う、同フリースタイルは技の難易度を競うと説明し、レーシングでは時速70km以上のスピードで走り、1レース約40秒で終わる。ルールでは選手同士の接触も認められていて、自転車競技の格闘技とも呼ばれる。9歳でBMXを始め、14歳の時にアメリカで開催されたレースに出場し、そこで見たプロ選手たちに衝撃を受けてアメリカでの挑戦を続け24歳でトッププロに昇格できた。

○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：「ベストを尽くす」「残り時間が少なくても最後まで諦めずに跳ぶことができた」「最後までやり切る」等

フレンドシップ：「チームワーク」「跳ぶのが苦手なのに声を掛け合えた」「失敗しても励まし合って取り組んだ」等

リスペクト：「ルールを守りながら楽しく大縄ができた」「ミスを責めない」「失敗しても煽ったり馬鹿にしたりしない」等



オリンピックバリューはオリンピック選手だけが感じるものではなく、運動の時間に真剣に取り組んでいる時にも体现できていた。皆が感じたものは一人一人のものであり、そこに正解や不正解はない。スポーツだけではなく、学校生活でもこれらの3つの価値は意識できるものであり、支えてくれる周りの方へ感謝するリスペクトの気持ちも、意識することで自然と表現できるようになるので、今日学んだことをこれからの生活でも意識しながら、それぞれの成長につなげてほしいと伝え、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

