

< 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

千葉県 八千代市立八千代中学校

「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：本田 武史 先生（スケート／フィギュアスケート）
 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年6月6日(金)
- 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冬季大会の2大会にフィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。運動の時間は全力で一生懸命に取り組み、班の仲間と協力し、ルールを守りフェアプレーの気持ちを持って取り組んでほしい。全員でラジオ体操を行った後、それぞれ左右から回る半回転、一回転、一回転半ジャンプに挑戦。回転のコツは、回る方向の反対に体を絞ってから回す。また、真っすぐ上に上ることを意識すると回りやすいとアドバイスをする。

○主運動等



主運動は滑走リレーを実施(全3回)。片足にモップシューズを履き、滑りながら進み折り返し地点を回って戻る。1回目はモップシューズを右足に、2回目は左足に履き、3回目は左右どちらかを選ぶ。最後の人ゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるための工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、滑る時に体重を前にかけた、膝を曲げて滑るとスピードが出た等と答える。最後にモップシューズを履き全員で体育館を掃除する。



滑走リレーでは、各班で走り方を工夫したり、仲間を応援し協力できたことで、各班共にタイムを更新することができた。最後まで諦めずに一生懸命取り組んだことはエクセレンス、班で走り方を相談しながら取り組めたことはフレンドシップ、仲間の意見を良く聞いたことはリスペクトに当てはまる。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、皆の日常生活の身近にある。座学の時間は、オリンピックバリューを今後どう活かせるかを考える時間にしよう話し、授業終了。

- オリンピック：本田 武史 先生（スケート／フィギュアスケート）
 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
 ■期 日：2025年6月6日(金)
 ■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



自己紹介の後、スケート経験があるかを尋ねると、数名の生徒が手を挙げる。怪我で引退し、現在はプロスケーターとして活動しながら、選手に競技を指導している。オリンピックバリューの中で特に自分が大事にしてきたことは、諦めない気持ちだ。長野冬季大会直前に怪我をして出場を諦めかけたが、回復する方法を必死で考えでることから努力したことで出場が叶った。また、日本人で初めて4回転ジャンプを成功することができたのも、何度失敗しても諦めずに取り組んだ結果だ。

○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、感じたことや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：「全力で走る」「諦めなかった」「沢山練習をした」「転んでも頑張った」「1位を取るためにベストを尽くす」等

フレンドシップ：「お互いを理解して順番を変えた」「仲間と共に楽しむ」「楽しく教え合う」「アドバイスをする」「協力」等

リスペクト：「ルールを守った」「ポジティブな気持ちで取り組んだ」「褒め合った」「全力で応援した」「他のチームを応援」等



オリンピックバリューは、スポーツやオリンピックだけではなく、部活動や友達と過ごす普段の学校生活、家族と過ごす日常生活でも活かすことができる。失敗と成功を繰り返しながら色々なことに挑戦してほしい。あの時やっておけば良かったと後悔しないよう常にポジティブな考えを持って取り組んでほしい。来年、ミラノ・コルティナ2026冬季大会が開催されるが、出場する選手達は諦めない気持ちで努力してきた成果を披露すると思うのでぜひ応援してほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：本田 武史 先生（スケート／フィギュアスケート）
 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年6月6日(金)
- 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冬季大会の2大会にフィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。運動の時間はオリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。全員でラジオ体操を実施。ラジオ体操は全身を使う運動のため1つ1つの動きを丁寧に全力で行ってほしい。その後、それぞれ左右から回る半回転、一回転、一回転半のジャンプに挑戦。回転のコツは、回る方向の反対に体を絞ってから回す。また、真っすぐ上に上がることを意識すると回りやすいとアドバイスをする。

○主運動 等



主運動は滑走リレーを実施(全3回)。片足にモップシューズを履き、滑りながら進み折り返し地点を回って戻る。1回目はモップシューズを右足に、2回目以降は左右どちらかを選ぶ。最後の人がゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設け、タイムを縮めるための工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、モップシューズを押し出す感じで走る、走順を変えた、折り返し地点の回り方を工夫した等と答える。



運動の時間を振り返り、滑走リレーでは各班共にタイムを伸ばすことができた。皆が前回の記録を超えようと全力で取り組み、仲間を応援することができたからだ。また、作戦を考える際には仲間の意見を尊重して話を聞くことができていた。これらは全てオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分の経験を話し、皆にとってオリンピックバリューは今後どう活かせるかを一緒に考え、学ぶ時間にしようと話す。最後に全員で体育館のゴミ拾いを行い、授業終了。

- オリンピック：本田 武史 先生（スケート／フィギュアスケート）
 【出場オリンピック／長野1998冬季大会、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年6月6日(金)
- 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



15歳でアメリカに渡り、練習拠点を移してフィギュアスケート競技に打ち込んだ。家族から離れて生活する不安もあったが、やらないで後悔するよりもやって後悔しないという母親の言葉に背中を押され、日本を離れアメリカで練習をする決心をした。両親の理解と支えがなければ挑戦することはなかった。初めは言葉もわからず友達もできなかったが、フィギュアスケート競技を通して仲間ができて、練習も充実し英語も沢山学ぶことができた。皆も家族、友達や仲間を大切にしてほしい。

○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、感じたことや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：「全力で頑張った」「1位ではなくても諦めなかった」「一生懸命取り組むことの大切さを学んだ」等
 フレンドシップ：「仲間を沢山応援した」「プラスな声掛けができた」「楽しく応援できた」「コミュニケーションがとれた」等
 リスペクト：「他の班も応援した」「ルールを守った」「他の班を称えた」「失敗しても仲間を責めない」「挨拶をする」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日常生活や学校生活の中でも活用できる。部活動や学校行事、テスト勉強でも最後まで諦めずに頑張してほしい。常に仲間を思いやり感謝の気持ちを持ちながら、物事を自分で考える習慣を付けることで成長する。来年はミラノ・コルティナ2026冬季大会が開催されるので、ぜひ、フィギュアスケート競技に関心を持って応援してほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：サイド横田 仁奈 先生（体操／新体操）
【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月5日(木)
■ク ラ ス：2年C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大会に新体操競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、オリンピックバリューを意識しながら取り組んでほしい。新体操競技にはリボン、ボール、フープ、縄、クラブの5つの手具を使用した種目があると説明し、リボン演技を披露。その後、合図に合わせて前後左右にジャンプする運動を実施。合図と同じ言葉を繰り返しながら言葉通り動く動作と、言葉と逆に動く動作に挑戦する。初めは1人ずつ、次に班毎に1列になり前の人の肩に手を乗せ全員が間違えずに動きを合わせることに挑戦。

○主運動等



準備運動後、ラダーを使用した運動を実施。左右1歩ずつラダーを進み、最後まで進んだら1回目は右回りで戻り、2回目は左回りで戻る。次にラダーを3歩進んで2歩戻る動きを繰り返す。最後まで進んだら頭上で手を叩きながら5回高くジャンプする。3歩進み2歩戻る動きに慣れたところで、班対抗リレーを実施。2つの班を合わせ3チームを作り3歩進んで2歩戻る動きのリレーを2回行う。最後は、ラダーを片付け、2人組でバレーボールを1個持ち、1・2のリズムでボールをパスしながら走るリレーを実施する。



運動の時間を振り返り、様々な運動を行う中で、一生懸命走り頑張ったことはエクセレンス。声を掛け合い仲間を応援し協力できたことはフレンドシップ。ありがとうと感謝を伝えたり、順位に関係なく拍手でお互いを称えたことはリスペクトに当てはまる。皆がオリンピックバリューを体現できていた。座学の時間は、オリンピックバリューについ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：サイード横田 仁奈 先生（体操／新体操）
【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月5日(木)
■ク ラ ス：2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



映像を見ながら自己紹介。小学校1年生から新体操競技を始め、中学生の頃からオリンピック出場を目指す。高校1年生の時に代表選考オーディションに合格する。その後すぐに練習拠点をロシアに移し、新体操競技漬けの日々を過ごす。チームのメンバーと共同生活をする中で徐々に日本代表選手としての意識が高まり、協力し合うことでお互い仲間との理解が深まった。オリンピックで演技が終わった後の歓声と拍手は今でも忘れられない。その一瞬のために何年も努力し続けたことを誇りに思う。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：自分の夢や目標のためにどんなことに取り組むべきか、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：「練習を諦めない」「何事も全力取り組む」「努力する」「練習から全力を出す」「家でも沢山練習する」等

フレンドシップ：「仲間を思いやる」「仲間と協力しチームワークを深める」「日頃から仲間を大切にする」等

リスペクト：「仲間と理解し合い学校行事に取り組む」「ルールを守る」「感謝の気持ちを持つ」「応援される人になる」等



夢や目標は言葉にすることで叶い易くなる。グループワークでもより具体的に皆に書いて貰ったが、自分自身も、目標に向かって具体的な行動や小さな目標を計画し、1つずつ達成することで夢を叶えることにつながった。今すぐには届かない目標だとしても、目の前の課題を1つ1つ達成することができれば必ず夢に近づく。皆も今日をきっかけに自分の夢や目標に対する具体的な行動を書き出し、オリンピックバリューを活かしながら頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

■オリンピック：サイド横田 仁奈 先生（体操／新体操）
【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月5日(木)
■ク ラ ス：2年D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大会に新体操競技で出場したと自己紹介。新体操競技は個人と団体種目があり、12m四方のマットの上で演技をする。リボン、ボール、フープ、縄、クラブの5つの手具を使用した種目があると説明し、リボン演技を披露。その後、合図に合わせて前後左右にジャンプする運動を実施。合図と同じ言葉を繰り返しながら言葉通り動く動作と、言葉と逆に動く動作に挑戦する。初めは1人ずつ、次に班毎に1列になり前の人の肩に手を乗せ全員が間違えずに動きを合わせることに挑戦。

○主運動等



準備運動後、ラダーを使用した運動を実施。左右1歩ずつ進み、最後に5回ジャンプをする。2回目は5回ジャンプの後に各自ポーズをとる。3回目のポーズは低い姿勢で3秒静止。次に片足跳びでラダーの左右外側を進み、最後に片足ポーズで5秒静止。2巡目は反対の片足で進み5秒間のポーズの後、戻って次の人にリレーする。その後、2つの班を合わせ3チームを作り、バレーボールを持ちながらラダーの中と外を1歩ずつ進み往復する。最後は2人組になり、1・2のリズムでボールをパスしながら走る(全2回)。



運動の時間を振り返り、新体操競技の要素を取り入れたバランス運動やジャンプ、ターン等を行って貰ったが、全て一生懸命取り組み、友達と協力し合うことができていた。また、ルールを守り仲間をリスペクトできたことは素晴らしい。座学の時間は、自分がオリンピック出場の経験を通して感じたオリンピックバリューについて話し、皆は運動の時間を振り返り、オリンピックバリューをより深く理解してほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：サイド横田 仁奈 先生（体操／新体操）
【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年6月5日(木)
■ク ラ ス：2年D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。新体操競技の団体種目は5人が息を合わせて演技をする。そのため普段から共同生活をしながら多い時は1日12時間以上練習する日もある。演技中は息が上がっていても見る観客からそれがわからないくらい笑顔で演技をしなければならない。演技を見る全ての人に感動を届けたいと常に思いながら練習に励んだ。しかし何度も怪我に悩まされ、自分との葛藤に苦しむこともあったが、他人ではなく自分自身に勝つことが大切だと感じた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：自分の夢や目標のためにどんなことに取り組むべきか、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：「最後まで諦めない」「努力をする」「全力で取り組む」「毎日勉強をする」「毎日楽器の練習をする」等

フレンドシップ：「仲間と共に戦う」「仲間と協力する」「全国大会出場を目指してチームワークを高める」等

リスペクト：「相手を思いやる」「ルールを守ってプレーする」「感謝する」「ルールを守って楽しむ」等



グループワークで皆が発表してくれたように、自分の夢や目標を達成したいと思う時から逆算し、そのために何をやるべきかを具体的に考え、それを言葉で表すことが夢を叶えるための近道だということ、自分の経験を通して感じている。皆も目標の大小に関わらず、それに向かって計画的に取り組むことで将来進む道の幅も広がる。今日学んだオリンピックバリューを活かして何事にも挑戦してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



・2年D組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



・2年D組



■修了証贈呈

