

< 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 我孫子市立湖北中学校

「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：岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年12月9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



アトランタ1996大会にバスケットボール競技で出場したと自己紹介。現役時代のコートネームだったアケ先生と呼んでほしい。運動の時間は失敗を恐れずに積極的に取り組み、班で協力しながらルールを守ってほしい。また、先生が話している時はボールを床に着かないことを約束してほしい。バスケットボールを持ったまま前屈、後屈等を行った後、お腹周りや足周りのボール回し、頭上にボールを投げる間に何回拍手できるかに挑戦。その後、2人組になり中央に置いたボールを取り合うゲームを実施。

○主運動等



主運動の1つ目はパス回し競争を実施(全3回)。班毎に円を作り、バスケットボールを20秒間に連続でパスできた回数を競う。両隣り以外の人にパスをし、途中でボールを落とした場合は最初から数え直す。2回目と3回目はボールを2個に増やし、2個同時にパスできた回数を数える。途中作戦タイムを設け、ミスをせずに上手くパス出来る方法を考える。終了後に作戦を尋ねると、班の中でペアを作り役割分担をした、パスを出す際に相手の名前を呼んだ等と答える。



2つ目の主運動はシュート競争を実施(全2回)。班毎に5個ずつバスケットボールを持ち、1人ずつ指定の場所からシュートをする。シュートが決まったらマーカーの上にボールを置く。各班5個のボールが全て入ったらアケ先生に終了を大きな声でアピールし、順位を決める。運動の時間は、一生懸命取り組む様子が伺えてうれしい。難しいことや苦手なことにもどんどん挑戦してほしい。座学の時間は皆の行動がどのようにオリンピックバリューに結びつくかを考える時間にしよう話し、授業終了。

■オリンピック：岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年12月9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



映像を見ながら自己紹介。中学校2年生の時に身長が175cmあり、背が高いことが常にコンプレックスだった。日本代表の試合を観戦した際、自分より背の高い選手が活躍する姿が輝いて見えた。自分もその中に入れば自分自身を好きになれると思った。高校は地元を離れ愛知県の強豪校に進学。練習のレベルも高く厳しかった。寮生活と勉強の両立は本当に大変で、辞めたいと何度も思ったが、途中で諦めたら自分を嫌いになってしまうと思い、逃げずに挑戦し続けたことで夢を叶えられた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問①：運動の時間に自分ができたこと、挑戦したことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発問②：日常生活の中で自分ができていること、意識している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：①「最後まで諦めずにシュートをした」「作戦を皆とよく考えた」、②「自主練習」「掃除を頑張る」等
フレンドシップ：①「ミスをしてもしのいやりを持って声を掛けた」、②「クラスの活動に協力する」「友達を大切にする」等
リスペクト：①「他の班も応援した」「アケ先生のルールを守った」、②「時間を守る」「提出期限を守る」「日々の感謝」等



座学の時間を振り返り、皆が発表してくれた内容はどれもオリンピックバリューそのものだ。オリンピック選手だけのものではなく皆の身近に存在する。周囲の人達への敬意も大切だが、自分自身へのリスペクトも忘れないでほしい。皆は努力し挑戦することでどんなことでも成し遂げるチャンスがある。その可能性を伸ばせるのは自分しかない。来年はミラノ・コルティナ冬季大会があるので、オリンピックを身近に感じ、今日の授業を思い出しながら観戦してほしいと伝え、授業終了。

- オリンピック：沖美穂先生（自転車／ロード）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2025年12月9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



シドニー2000、アテネ2004、北京2008の3大会に、自転車のロード競技で出場したと自己紹介。屈伸、伸脚等の準備体操を行った後、2人で向き合い新聞紙の上に立ち、じゃんけんに負けた方が新聞紙を半分に折る。どちらが最後まで新聞紙の上に立っているかを競う。2回目以降は、新聞紙の折り方や、折る大きさ等、各自工夫をする。また、立つ際にバランスを保つためにシューズを脱いで新聞紙の上に立つ生徒もいた。

○主運動等



主運動はトライリレーを実施(全3回)。1つ目は進行方向に背を向けて班毎に1列に並び、頭上から後ろの人にボールを送る。送った後は最後尾に並び折り返し地点まで進む。2つ目は折り返し地点から向きを変え、足の間からボールを送りスタート地点に戻る。3つ目は1人ずつドリブルをしながら1往復する。ボールはバスケットボールかバレーボールのどちらかを選ぶ。途中、作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



終了後に各班の作戦を尋ねると、背の高い順番に並んだ、声を出し合った、焦らず確実にボールを渡した、間隔を開けた等と答える。全ての班がタイムを短縮できたことは素晴らしい。また、各班共に作戦を真剣に話し合い一生懸命に取り組んでいた。皆の行動はオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピックバリューが今後皆の生活に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：沖美穂先生（自転車／ロード）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2025年12月9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



映像を見ながら自己紹介。自転車のロード競技は個人競技に見えるが、エースとアシストと言う役割があり団体競技の要素も強い。着用していたユニフォームを披露。約150kmの距離を4～5時間掛けて走るため、選手達はレース途中で栄養補給ができるように補給食をユニフォームのポケットに入れて走る。オリンピック出場の夢を叶えるために、スピードスケート競技から自転車競技に転向、練習拠点を海外に移し、日本人がいない中で練習に励んだ。

○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、どのような点が良かったか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：「苦手なことも全力で取り組む」「上手い人にコツを聞いた」「1人1人がベストを尽くした」「諦めなかった」等
 フレンドシップ：「思いやりの気持ちを持った」「ボールを優しく渡した」「仲間を応援し合った」「お互いに協力し合った」等
 リスペクト：「相手がいるから対決できる」「ミスを責めなかった」「ルールを守った」「感謝の気持ちを持つ」等



グループワークで皆がオリンピックバリューを真剣に考え、友達の考えと向き合う様子が伝わった。自分は周りの人に感謝を伝えることや広い視野を持つことが苦手だった。海外での様々な経験を通して勝敗だけが大切なのではなく、人と協力し認め合うことの重要性を学んだ。ライバルと同じ目標に向かって切磋琢磨することでオリンピックに出場することができ、スポーツの持つ力の大きさを実感した。皆も目標に向かって頑張る気持ちを大切にしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年12月9日(火)

■クラス：2年3組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



アトランタ1996大会にバスケットボール競技で出場したと自己紹介。運動の時間は苦手なことや失敗を恐れずに積極的にチャレンジしながら、ルールを守り班で協力してほしい。また、先生が話している時は床にボールを着かないことを約束してほしい。バスケットボールを持ったまま前屈、後屈、側屈、アキレス腱伸ばしを行った後、お腹周りや足周りのボール回しや、頭上にボールを投げる間に何回拍手できるかに挑戦。その後、2人組になり中央に置いたボールを取り合うゲームを実施。

○主運動等



主運動の1つ目はパス回し競争を実施(全3回)。班毎に円を作り、バスケットボールを20秒間に連続でパスできた回数を競う。両隣り以外の人にパスをし、途中でボールを落とした場合は最初から数え直す。2回目と3回目はボールを2個に増やし、2個同時にパスできた回数を数える。途中作戦タイムを設け、ミスをせずに上手くパス出来る方法を考える。終了後に作戦を尋ねると、渡す人の名前を呼んだ、ワンテンポずらす、冷静に回す、投げる人受ける人の役割を決めた等と答える。



2つ目の主運動はシュート競争を実施(全2回)。班毎に5個ずつバスケットボールを持ち、1人ずつ指定の場所からシュートをする。シュートが決まったらマーカーの上にボールを置く。各班5個のボールが全て入ったらアケ先生に終了を大きな声でアピールし、順位を決める。運動の時間は、ボールを当てるゴールの位置を考え、リズムよく仲間が動けるように工夫し協力することが出来ていた。座学の時間は、日常生活の中にオリンピックバリューを活かせる方法を皆で考えたいと話し、授業終了。

■オリンピック：岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】

■期 日：2025年12月9日(火)

■ク ラ ス：2年3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。中学校2年生の時にバスケットボール競技を通して出会った友人は、日本代表選手になるという同じ夢を持ち意気投合した。高校でも実業団でも競い合うライバルだった。初めて同じチームになったのは、共に日本代表選手になった時だ。お互いをリスペクトし合える大切な存在だ。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、世界平和を願いオリンピックを開催したと説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問①：運動の時間に自分ができたこと、挑戦したことをオリンピックバリューに当てはめてみよう。

発問②：日常生活の中で自分ができていること、意識している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：①「一生懸命頑張った」「シュートが入らなくても最後まで挑戦した」、②「好きなことに一生懸命になる」等
フレンドシップ：①「思いやりを持った」「声掛けでチームワークが良くなった」、②「挨拶を自分から積極的にする」等
リスペクト：①「ルールを守った」、②「日頃から周りの人に感謝する」「スタメンが取れた時、感謝の気持ちで取り組む」等



グループワークの発表は、全てがオリンピックバリューであり、皆の身近なものだ。これから様々な経験や出会いを通じてオリンピックバリューにつながるような場面があると思う。周囲の人達への敬意だけではなく、自分へのリスペクトも忘れないでほしい。自分を大切にリスペクトしながら前に進んでほしい。来年のミラノ・コルティナ冬季大会や2028年のロサンゼルス大会等を観戦する際は、ぜひ今日の授業を思い出し、オリンピックを身近に感じてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

