



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(復興支援活動)

石川県 珠洲市立緑丘中学校



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（オリンピアン）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、オリンピアン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、教師役のオリンピアンが、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、生徒の皆さんのが、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。

- 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、オリンピアン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。

オリンピアン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、オリンピアン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



オリンピアン自身の  
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。

※内容はオリンピアン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。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：三宮恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
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18日(木)
- ク ラ ス：1学年合同／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



(三宮先生)長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会のスピードスケート競技に出場したと自己紹介。バスケットボール競技に出場した岡里先生、ノルディック複合競技に出場した荻原先生と一緒に運動の時間は一生懸命に仲間を思いやりながら取り組んでほしい。準備体操の後、体を使ったじゃんけんを実施。グー、チョキ、パーを全身を大きく使い表現する。勝ち残り、負け残り、あいこ残りの3つ方法で行う。

○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いて滑り、折り返し地点を回って戻り次の人バトンを渡す。全員がゴールしたタイムと着順を競う。1回目終了後、各班でタイムを縮める作戦を話し合う。2回目からスタートの合図は、オリンピックを身近に感じて貰うために「Go to the start, Ready go」に変更。3回目は滑る距離を長くして実施。終了後に各班の作戦を尋ねると、走順を変えた、歩幅を広くした等と答える。



(三宮先生)各班共に作戦タイムで仲間と真剣に話し合う様子はオリンピックバリューに当てはまる。(岡里先生)初めて取り組むことでもチャレンジする気持ちを持つことで楽しさを感じられる。これからも色々なことに挑戦してほしい。(荻原先生)普段やったことのない動きに挑戦することで眠っていたセンサーを呼び起こすことができる。得意なことを大切にしながら苦手なこともチャレンジしてほしい。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：三宮恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
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18日(木)
- ク ラ ス：1学年合同／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



(三宮先生)スピードスケート競技は1,000分の1秒を争う競技だ。北海道釧路市出身のため、体育の授業は校庭に氷を張りスケートリンクを作り滑った。オリンピックで着用したスケート靴を披露。踵部分のエッジ(刃)が靴から離れるため長い時間氷を蹴ることができる。オリンピックシンボルの色は、運動の時間に皆が着用したビブスの色と同じだ。背景の白色を合わせた6色で世界中の国旗を描くことができ、5つの輪がつながっていることで世界の結び付きや平和を願っている。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「過去の自分を越える」「勝つために作戦を立てた」「円陣を組んだ」「工夫することで順位を上げられた」等

フレンドシップ：「熱い応援」「チームワーク」「仲間同士で応援し合った」「思いやりの気持ちを持ってバトンを渡した」等

リスペクト：「相手チームに拍手をした」「ライバルを称えた」「アドバイスをした」「褒め合う」「試合ができることの感謝」等



(三宮先生)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、皆の心の中にもある。これからも日常生活の中でぜひ活かしてほしい。今日家に帰ったら家族や身近な人に、ありがとうと感謝の気持ちを伝えてほしい。ありがとうという言葉にはパワーがある。2026年2月にミラノ・コルティナ冬季大会が開催される。皆1人1人の応援が選手にとって大きな力となる。ぜひ今日の授業を思い出しながら、テレビ等で観戦してほしいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
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】  
三宮 恵利子 先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年12月18日(木)
- 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



(荻原先生)長野1998冬季大会のノルディック複合競技に出場したと自己紹介。オリンピックは強さや速さ、メダルの数を競うだけではなく、スポーツを通して一生懸命取り組むことや仲間を大切にし世界中の平和を願う大会だ。そのことを私達は今日皆さんに伝えに来た。体育館を2列でゆっくり走りながら、途中スキップやサイドステップ、後ろ向きで走る。その後中央に戻り、屈伸や伸脚、アキレス腱伸ばし等を行い体を温める。

## ○主運動 等



主運動は滑走リレーを実施(全3回)。モップシューズを片足に履き、各班毎にコースを1人1往復する。ルール説明後、自分の足に合うサイズのモップシューズを履き練習をする。スキー板を履いているように上手く足を滑らせてほしい。人数の少ない班に三宮先生が参加。途中作戦タイムを設け、速く滑る工夫を話し合う。2回目は滑る距離を長くし、3回目はモップシューズを反対の足に履くルールに変更。皆が仲間同士で声を掛け合い、他の班も応援する様子は素晴らしい。



(荻原先生)滑走リレーの3回目にモップシューズを反対の足に履き替えたことで動き難さを感じたと思う。普段の生活でも得意な方ばかりを使ってしまうが、敢えて苦手な方を使うことで得意な方の能力が伸びることもある。オリンピック選手も敢えて苦手なことからトレーニングをする。皆も苦手なことや少し不得意だと思うことにも挑戦してほしい。(岡里先生)皆が全力で取り組む様子は素晴らしい。(三宮先生)楽しみながら取り組んでくれた気持ちを座学の時間に思い出しながら振り返りをしたい。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
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】  
三宮 恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年12月18日(木)
- 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



(荻原先生)顔のよく似た双子の兄がいる。その兄がオリンピックで金メダルを獲得してからはよく間違えて声を掛けられた。兄と違うことを証明するために、自分もオリンピックに出場することを決意した。周囲から無理だと言われても、自分で決めたことを諦めずに努力した結果、兄と同じオリンピックの舞台に立つことができた。オリンピックに出場したことで兄の努力も理解でき、尊敬することができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「最後まで取り組む」「声を出す」「諦めない」「バトンをつなぐ」「一生懸命」「もっと良くなる方法を考える」等

フレンドシップ：「仲間を応援」「助け合い」「チームワーク」「声を掛け合った」「話し合える仲間」「仲間を大切にする」等

リスペクト：「ルールを守る」「相手チームに拍手」「称え合う」「違うチームでも応援した」「部活で支えてくれた人に感謝」等



(荻原先生)運動の時間の皆の行動は、オリンピックバリューに当てはまる。特に相手に拍手を送ったり応援できる人は、相手からも応援して貰える。オリンピックバリューはすでに皆の心の中に備わっている。2026年2月に開催されるミラノ・コルティナ冬季大会を観戦する際には、今日の授業を思い出し、出場する選手達の活躍とそれを支える周りの人の気持ちも同時に考えながら、テレビ等で応援してほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：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】  
三宮 恵利子 先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】
- 期 日：2025年12月18日(木)
- ク ラ ス：3学年合同／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



(岡里先生)アトランタ1996大会のバスケットボール競技に出場したと自己紹介。運動の時間は体を動かすことが得意ではなくても、苦手意識を持たずに前向きに取り組んでほしい。バスケットボールを持ちながらストレッチを行った後、体の周りでボールを回したり、ボールを頭上に投げる間に拍手できる回数を競う等、バスケットボールに慣れるための運動を実施。その後、2人または3人の中央にボールを置き、合図に合わせて体の部位に触れ、ボールの合図で中央のボールを取り合う。

○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。両隣以外の人にパスをする。また、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、三角にバスを回した、右回りにバスを回した等と答える。



主運動の2つ目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阿ケ先生に終了を大きな声でアピールし、順位を決める。(岡里先生)皆が一生懸命取り組む様子は素晴らしい。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たい。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：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】  
三宮 恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原 次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】
- 期 日：2025年12月18日(木)  
■ク ラ ス：3学年合同／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



(岡里先生)中学生で身長が175cmあり、背が高いことが常に嫌だった。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とても輝いて見え、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。高校では寮生活と勉強の両立が大変で、練習も辛く辞めたいと何度も思った。しかし、途中で諦めたら自分を嫌いになってしまうと思い、怪我もあったが逃げずに挑戦し続けたことで、オリンピック出場への夢が叶った。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「諦めなかった」「手を抜かない」「計画を立てて協力する」「1位を狙う」「ショートが決まるまで頑張った」等

フレンドシップ：「友達を応援する」「皆で作戦を立ててチームワークを発揮した」「上手くできる方法を考えた」等

リスペクト：「負けた人にも優しくする」「お互いの良いところを取り入れる」「相手チームにも手を叩いて応援できた」等



(岡里先生)リスペクトは他の人を尊重したり敬意を払うことだけではなく、自分自身をリスペクトすることも忘れないでほしい。皆は可能性の塊であり、その可能性をどれだけ広げられるかは皆自身の行動次第だ。どんなことでも最初から自信がある人はいない。努力を重ねることで少しづつ自信が付き行動できる。自分自身を信じて大切にすることが新しいことへ挑戦する原動力になる。今日の授業を思い出しながら、2月に行われるミラノ・コルティナ冬季大会で戦う選手を応援してほしい。

## ■集合写真

・1年1組



・1年2組



## ■集合写真

・1学年



## ■集合写真

・2年1組



## ■集合写真

・3年1組



・3年2組



## ■集合写真

・3学年



## ■記念品贈呈

・1学年



・2学年



・3学年



## ■修了証贈呈

