

< 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 いすみ市立岬中学校

「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：伊藤 みき 先生（スキー／フリースタイル）
 【出場オリンピック／トリノ2006、バンクーバー2010、ソチ2014冬季大会】
- 期 日：2025年5月27日(火)
- 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



冬季オリンピック3大会にスキーのモーグル競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、一生懸命頑張り、チームで協力し、ルールを守って取り組んでほしい。準備体操後、モーグル競技に必要な体幹を鍛える腹筋運動を紹介。仰向けの姿勢から上体を起こし、同時に両膝を引き寄せたり、広げた両足を高く上げる腹筋運動を実施。その後、モーグル競技の4種類のエア技であるヘリコプター、スプレッドイーグル、ツイスター、ダフィーに挑戦してみる。

○主運動 等



主運動はモーグルリレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、往路はマーカーの間をジグザグに走り折り返し地点まで進む。復路は準備運動で練習したエア技の1つ、スプレッドイーグルを途中で行ってから走って戻り、全員がゴールしたタイムで順位を競う。2回目は復路でヘリコプター、スプレッドイーグル、ツイスター、ダフィーの4種類のエア技のうちどれかを必ず行ない走って戻る。3回目の復路は、スキップで進み4種類のエア技を行った後、再度スキップで戻る。



主運動では、白熱してスキップを忘れてしまう班もあったが、フェアプレーの精神でスキップを忘れたことを自己申告してくれた。さらにタイムを縮めるために皆で工夫し一生懸命取り組んだことは素晴らしく、その全ての取り組みが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について自分の経験を交えて紹介するので、運動の時間を振り返り、どのような工夫をすればより良くなる可能性があったのかを皆で一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：伊藤 みき 先生（スキー／フリースタイル）
【出場オリンピック／トリノ2006、バンクーバー2010、ソチ2014冬季大会】
- 期 日：2025年5月27日(火)
- 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



競技映像とスライドを見ながら自己紹介。ソチ2014冬季大会後も気持ちを切り替え、次の大会に向けて練習に励んだが、なかなか結果が出ずに目標を見失ってしまう時があった。そんな時にオリンピック憲章を読み返し、オリンピックで重要なことは勝つことではなく参加すること、人生で大切なことは成功することではなく、努力することだ、という言葉に救われた。改めて、結果だけにとらわれることなく、努力し続けることの大切さを胸に刻んだ。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問①：運動の時間に工夫したことを、オリンピックバリューに当てはめてみよう。

発問②：このクラスをより良くするにはどのような声掛けが必要か、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「記録を超えるように努力する」「諦めずに作戦を練る」「授業に集中し勉強する」「何事も全力で取り組む」等
フレンドシップ：「相手の気持ちを考える」「仲間の失敗をカバーする」「仲間に声援を送る」「思いやりの気持ちを持つ」等
リスペクト：「ルールを守る」「チーム関係なく応援する」「フェアプレー」「チャイム着席を促す」「礼儀と感謝する」等



オリンピックバリューについて考えてもらったが、オリンピックだけではなく、テストや勉強等、皆の日常生活でも活かせる場面が沢山ある。発表では前向きな言葉が並び、自分達の言葉を沢山出してくれたことがとても嬉しかった。この姿勢を今後も続けて取り組んでほしい。オリンピックに出場した経験から、大きな舞台で自分の力を発揮するためには、日常生活を丁寧に生きることが大切だと学んだ。皆も日常生活から良い行いを重ねることを大切にしてほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：伊藤 みき 先生（スキー／フリースタイル）
 【出場オリンピック／トリノ2006、バンクーバー2010、ソチ2014冬季大会】
- 期 日：2025年5月27日(火)
- 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



冬季オリンピック3大会にスキーのモーグル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て取り組んでほしい。選手時代に取り組んでいたトレーニングやモーグル競技に必要な体幹を鍛える腹筋運動を紹介。仰向けの姿勢から上体を起こし、同時に両膝を引き寄せたり、広げた両足を高く上げる腹筋運動を実施。その後、モーグル競技の4種類のエア技であるヘリコプター、スプレッドイーグル、ツイスター、ダフィーに挑戦してみる。

○主運動等



主運動はモーグルリレーを実施(全3回)。班毎に分かれ、往路は走って折り返し地点まで進む。復路は準備運動で練習したエア技の1つ、スプレッドイーグルを途中で行ってから走って戻り、全員がゴールしたタイムで順位を競う。2回目は復路でヘリコプター、スプレッドイーグル、ツイスター、ダフィーの4種類のエア技のうちどれかを必ず行ってから走って戻る。3回目の復路は、スキップで進み4種類のエア技を行った後、再度スキップで戻る。



主運動では、難易度が上がっていく中、皆で工夫して取り組み、スキップに変更した3回目でもタイムを縮められた班があり素晴らしかった。一生懸命頑張ったこと、仲間と話し合い協力して取り組んだこと、ミスしても責めることなくお互いを尊重し合ったこと、これらの全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、自分の競技経験を通して感じたオリンピックバリューについて紹介する。最後にお互いの健闘を称え、全員で拍手を送り合い、授業終了。

- オリンピック：伊藤 みき 先生（スキー／フリースタイル）
 【出場オリンピック／トリノ2006、バンクーバー2010、ソチ2014冬季大会】
- 期 日：2025年5月27日(火)
- 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



競技映像とスライドを見ながら自己紹介。モーグル競技はゴールするまでの速さ、コブを滑る姿勢、エアー技の精度の3つを含めた総合点を競う。姉の影響で3歳からスキーを始め、小学校2年生から本格的にモーグル競技に取り組んだ。高校3年生の時にトリノ大会に出場、その大会からルールが改正されたが、勇気を振り絞って大技であるバックフリップに挑戦。それまで姉に一度も勝てなかったが、過去の自分に打ち勝ち大技を習得できたことで、その後のオリンピック出場への挑戦にもつながった。

○個人ワーク～グループワーク等



- 発問①：運動の時間に工夫したことを、オリンピックバリューに当てはめてみよう。
- 発問②：このクラスをより良くするにはどのような声掛けが必要か、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
- 発表：エクセレンス：「速く走る努力をする」「全力を出し切る」「勝つための工夫を考える」「練習に一生懸命取り組む」等
- フレンドシップ：「皆の意見をまとめて技を決める」「仲間と応援し合う」「声掛けをする」「チームワークを大切にする」等
- リスペクト：「最後までスキップする」「仲間感謝する」「ルールを守る」「フェアプレーをする」「準備や片付けを頑張る」等



グループワークでは、オリンピックバリューについて皆が実際に体験したことを具体的に言葉で表し発表してもらった。主運動では皆が最後まで楽しんで取り組み、多くの工夫の成果が結果に表れたことが素晴らしかった。ワールドカップで優勝するまでの道のりは険しく、87回負けても諦めずに取り組み続けたからこそ88回目で優勝することができた。誰かと比べて自分の力を判断してしまうのではなく、自分の可能性を信じ、諦めずに何事にも取り組んでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：村上睦子先生（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5月27日(火)

■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



バスケットボール競技でアトランタ1996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、運動の時間はルールを守って全力で取り組むこと、声を掛け合い協力すること、アイデアを出し合いチームで工夫することの3つを意識してほしい。ボールを1人1個持ち、足の間を8の字にボールを転がしたり、片足で立っている足の腿やふくらはぎの周りをボール回しする等、準備運動を行う。その後、シュート練習や2人組のパス練習を実施。

○主運動等



主運動はシュート競争を実施(全2回)。班毎にボールを2個持ち、1人ずつドリブルをしながらゴールに向かう。シュートをする場所を2箇所設け、ゴールに近い場所からのシュートが成功した場合はゴール下にあるマーカーを取る。遠い場所から成功した場合はその場所にあるマーカーを取る。シュート後はドリブルでスタート地点まで戻り、次の人にボールを渡す。それぞれのマーカーに点数をつけ、取ったマーカーの合計点数を競う。途中作戦タイムを設け、より多く得点するための工夫を話し合う。



シュート競争では、皆が楽しみながら全力で取り組んでくれたことが素晴らしかった。1回目よりも2回目の方が良い記録を残せたように、常に次にどのようにすれば上手くいくかを考え行動することができていた。そのことはオリンピックバリューに当てはまる。また、日々の生活にも通じることである。座学の時間は、運動の時間に感じたことを振り返り、オリンピックバリューにどのようにつながるかを皆で話し合う時間にしたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：村上 睦子 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5月27日(火)

■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



競技映像を見ながら自己紹介。バスケットボール競技は今では知名度の高い競技だが、自分の現役時代はマイナースポーツでオリンピックに出場したのも20年ぶりだった。高校時代、練習や寮生活が厳しく、心が折れかけたことがあったが、自分が選んだ道だと覚悟を決めて諦めずに努力を続けたことで、オリンピックに出場することができた。皆もこれから進路等、迷うこともあると思うが、自分の心に決めたことを真っすぐにやり続けることが重要だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：①運動の時間に取り組んだこと、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。

②夢や目標を実現するために何ができるか、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「今やっているスポーツを全力でやる」「諦めずに何度もチャレンジ」「率先して挑戦する」等
フレンドシップ：「仲間とコミュニケーションをとる」「チームワーク」「役割を決める」等
リスペクト：「環境に感謝」「ライバルを尊重」「相手のことを考える」「フェアプレー」等



グループワークの発表を振り返り、皆が運動の時間に多くのことを感じてくれていたように、オリンピックバリューはオリンピックに出場する選手だけのものではなく、皆の生活の中にも深く結びついている。自分が頑張りたいことや、友達に頼み事をする、仲間や親への感謝等、思っていることや感じたことを言葉にすることでつながりが生まれ、道が開ける。この3つの価値を意識して生活することで、皆の人生がより良いものになってくれたら嬉しいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■集合写真

・2年C組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



・2年C組



■修了証贈呈

