

< 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

石川県 七尾市立七尾東部中学校

「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：中野 紘志 先生（ボート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

※現：ローイング

■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



リオデジャネイロ2016大会にボート競技で出場したと自己紹介。現在は名称がローイング競技に変わっており、2,000m先のゴールを目指して漕ぎ進む競技だと説明。鎖骨周辺の筋肉をほぐすことで肩の可動域を広げられると紹介し、ほぐし方を実践。その後、ローイング競技の漕ぎ方を模した運動に挑戦。座った姿勢から膝を曲げて腕を前方に伸ばす動作でキャッチ、足を前方に伸ばしながら両腕を胸に引き寄せる動作でローと言ひ、一連の動作を準備運動として繰り返す。レースでは6分間漕ぎ続けると紹介。

○主運動等



主運動は新聞紙を使ったボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チーム作り、2人組になり広げた新聞紙の上にボールを乗せて運び、折り返し地点を回って戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡す。ボールを落とした場合は落とした場所から再スタートし、ゴールしたタイムで順位を競う。途中作戦タイムを設け、より早くゴールするための工夫をチームごとに話し合う。終了後、作戦を尋ねると、ボールを落とさないよう注意する、コーンを回るときに小さく回る等と答える。



運動の時間を振り返り、回数を重ねるごとにタイムが向上し、内容も改善されていた。1秒でも速くゴールしようと全力で挑戦する姿勢はエクセレンスに当てはまり、相手を気遣いながらボールを渡したり、チーム全体が速くなる方法を考える姿はフレンドシップにつながっていた。また、他チームを応援し、ルールを守って取り組む姿はリスペクトを体現していた。座学の時間では、これらの経験をもとに、オリンピックバリューについてさらに学びを深めていきたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：中野 紘志 先生（ボート※）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

※現：ローイング

■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



映像とスライドを見ながら自己紹介。3歳で水泳競技を始め、中学ではサッカー部、高校ではテニス部と陸上競技部に所属し、今まで数多くのスポーツに挑戦してきた。しかし挑戦した全ての競技で、努力を重ねても思うような結果が出ない経験を繰り返した。19歳で出会ったボート競技では、努力を続ければ、いつか必ず報われると実感する。未来がどうなるかは誰にも分からない。それでも、自分自身を諦めずに進み続ければ、道は必ず切り開かれる。ぜひ視野を広く持ち、自分の選択肢を狭めないでほしい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



次の発問について考えよう。

発問①：「オリンピック選手が表彰台で泣いている理由は？」→「今まで報われなかった努力が報われたから」

発問②：「諦めなければ本当に夢は叶う？」→「自分自身のことを諦めなければ叶う」

発問③：「なぜ挑戦を続けられた？」→「誰も未来を当てられないから」

発問④：「様々なスポーツに挑戦したが上手く行かなかった理由は？」→「挑戦したスポーツは苦手だったから」

発問⑤：「ヨーロッパの選手が負けたときによく使う前向きな言葉は？」→「今日は自分の日ではなかった」



オリンピックに出場したことで自分の努力は報われたが、努力がいつ報われるのかは誰にもわからない。人生をオセロに例えて、何かに失敗して、オセロの黒を置き続けると、次もどうせ無理だと思い前に進めなくなってしまう。だからこそ、いつかできると言い換えながら挑戦を続けてほしい。いつか白が置かれる瞬間が訪れ、それまでの黒が一気にひっくり返る時が来る。いつかできるという言葉、自分や周りに対して、そして社会に対しても言える人になってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

■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



北京2008大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。石川県はウエイトリフティング競技が盛んな地域であり、競技が知られていることが嬉しい。基本姿勢を披露し、床から一気に頭上へ持ち上げるスナッチと、肩を経由して押し上げるクリーン&ジャークの2つの種目がある。ウエイトリフティング競技はジャンプ力高い選手が多いため、運動の時間はジャンプ動作を取り入れた運動を行いたい。準備体操後、先生の指示した方向と同方向や逆方向にジャンプする運動等を準備運動として実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作り、左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、90秒間で跳べた回数を競う。縄に引っ掛かった場合も続けて数える。1回目実施後に、縄を回す人や跳ぶ順番を考える等、1回目の記録を更新するにはどのようにすればよいのかを話し合うための作戦と練習タイムを設け、2回目を実施。3回目実施の前にどのような作戦を立てたか問い掛けると、縄の長さを変えた、皆が知っている歌を歌いながら跳んだ等があげられた。



3回目実施後に全員で拍手をしてお互いを称え合う。運動の時間を振り返り、ベストを尽くした結果、回数が伸びたチームもあれば、結果につながらなかったチームもあったかと思う。結果に関わらず、何ができるかを考え挑戦する姿勢が大切である。運動の時間を通して、全力で取り組む姿や仲間と協力する姿、ルールを守り楽しく活動する様子が多く見られ、オリンピックバリューが体现されていたことが嬉しい。座学の時間は、オリンピックバリューについて更に学びを深めたいと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

■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



北京2008大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。映像を見ながら、大会ではスナッチ種目とクリーン&ジャーク種目をそれぞれ3回ずつ上げて順位を競う。中学校3年生の時にウエイトリフティング競技を頑張ることと決めて高校を選んだことが大きな転機となり、最終的にはオリンピックの舞台にまでたどり着くことができた。周囲の人々に恵まれ、オリンピックの舞台では監督やチームメイトにも支えてもらえた結果、日本記録を更新するだけでなく、更に良い記録を残すことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう

発表：エクセレンス：「作戦を立てて回数を増やせた」「ベストを尽くした」「できる限りのジャンプをした」「改善点を探す」等
フレンドシップ：「協力して跳んだ」「チームワークが高まった」「声を掛け合って跳んだ」「励まし合った」等
リスペクト：「ミスしても責めない」「他チームの工夫を参考にした」「ルールを破らないように注意した」等



当たり前に行っていた声掛けや協力、ルールを守る行動が、エクセレンス、フレンドシップ、リスペクトというオリンピックバリューにつながっていることが運動の時間やグループワークを通し、理解できたかと思う。オリンピックバリューは特別なものではなく、皆の学校生活や部活動、日常の中にも多く存在しており、誰にとっても大切な考え方である。多くの人に支えられていることへの感謝を忘れず、そして皆も誰かのことを支えている存在であるため、自分を大事にしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

■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



北京2008大会にウエイトリフティング競技で出場したと自己紹介。石川県がウエイトリフティング競技の盛んな地域であると紹介。床から一気に頭上へ持ち上げるスナッチと、肩を経由して持ち上げるクリーン＆ジャークの2つの種目の動きを披露。競技の特性から、高いジャンプ力が求められるため、運動の時間はウエイトリフティング競技に必要なジャンプを取り入れた運動を楽しみながら取り組んでほしい。準備運動として、ウエイトリフティング競技を真似た動きを取り入れたじゃんけんを実施。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2班を1チームとして90秒間で跳べた回数を競う。縄に引っ掛かった場合も続けて数える。各回の間には作戦タイムを設け、1回目終了後には、さらにベストを尽くして回数を増やすためにどうすれば良いのか各チームで話し合いを行う。縄の回し方やリズム、声掛け等を工夫し記録更新を目指す。2回目実施後、他のチームの取り組みを積極的に取り入れてもう1度ベストを尽くすことに挑戦してほしいと伝え、3回目を実施、終了後に結果を発表し、互いに拍手を送り合う。



運動の時間を振り返り、各回でベストを尽くした結果、回数が少しずつ伸びていった時があれば、力を出し切ったものの結果につながらなかった時もあったと思うが、ベストを尽くすために工夫し挑戦することの大切さを感じた。仲間と協力し、声を掛け合う姿や、最後まで全力で取り組む姿勢、ルールを守り全員で楽しむ様子が随所に見られ、3つのオリンピックバリューが自然と体现されていた。座学に向けた準備として、8の字跳びで工夫したこと等を覚えておいてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤里香先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2026年1月15日(木)

■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、北京2008大会にウエイトリフティング競技の69kg級に出場し、クリーン＆ジャークでは122kgを持ち上げ、日本記録を更新したと自己紹介。122kgを持ち上げた時は、嬉しさと驚きの両方が込み上げて号泣してしまった。オリンピックには、競技の勝敗以上に大切な思いが込められているが、オリンピックの思いや、成り立ちを知ること、アスリートとして自分が目指してきた舞台は決して間違いではなく、全力を尽くし、人生を懸けて挑戦してきたことには意味があったと感じている。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「ベストを尽くせた」「記録を超そうと頑張った」「声出し」「ミスを減らした」「跳ぶ回数を増やした」等

フレンドシップ：「団結する」「お互いに高めあう」「ミスをカバーし合えた」「仲間を信じた」「皆で話合った」等

リスペクト：「相手チームを良い所を真似する」「相手に失礼がないように全力で挑んだ」「ズルをしなかった」等



座学の時間を振り返り、オリンピックバリューは特別な場面だけにあるものではなく、学校生活や部活動等、家での生活を含めた日常の中に多く存在しており、皆が生活をしていくにあたって凄く大事な要素であるため、誰にとっても大切にしてほしい考え方である。多くの人に支えられて生きていることに感謝しながら、自分自身も誰かを支える存在であることを忘れずに過ごしてほしい。今後開催される国際大会を通して、アスリートの姿からスポーツの力を感じてほしいと伝え、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

