

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

神奈川県 二宮町立二宮中学校



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

■オリンピアン：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018大会】

■期 日：2025年12月12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



平昌2018冬季大会にスケルトン競技で出場したと自己紹介。スケルトンは、バスタオル程の大きさのそりにうつ伏せで乗り、氷上を時速140kmほどで滑走する。運動の時間で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。準備体操後、生徒同士でじゃんけんを行い、勝ったら次のコーンまで走って進むゲームを実施。40秒間で誰がゴール地点まで進めるかを競った後、班に分かれ、チーム内のみでじゃんけんをして、ゴールまで進めた人数を競うルールに変更。作戦タイムを設けた後に実施する。

○主運動 等



主運動はそりリレーを実施（全2回）。2班を合同で3チームを作り、2人1組で行う。1人はマットの上に座ってロープを持ち、もう1人はロープを体に巻いてマットの上に座る仲間を引く。折り返し地点で役割を交代し、スタート地点まで戻ったら次のペアがスタートする。怪我防止のために、走り始めはゆっくり行き、徐々にスピードを上げるよう注意を促し、3分間の練習時間を設ける。1回目終了後に2回目に向けて走順やペアを変更する等、作戦を話し合ってほしいと伝え、2分間の作戦タイムを設ける。



2回目を実施後、結果を発表。3チームとも1回目の記録を約30秒更新しており、作戦タイムで工夫し試行錯誤を重ねた結果だ。タイムを早くする為に試行錯誤したことは、オリンピックバリューのエクセレンスに当てはまる。座る人と引く人が互いに相手を思いやることはフレンドシップ、順位にかかわらず互いの結果を称え合う姿勢はリスペクトに当てはまる。次の座学の時間では、運動の時間に皆が感じたことを踏まえて、さらに詳しくオリンピックバリューについて考えていきたいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：宮嶋 克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018大会】

■期 日：2025年12月12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



映像を見ながら自己紹介。中学校2年生の時にバンクーバー2010冬季大会を見てスケルトン競技に興味を持ち、中学校3年生から競技を始めた。オリンピックバリューを体現できると、自然と自分を応援してくれる人が集まるようになる。当時、自分は人に感謝を伝えることが苦手だったが、感謝や謝罪の気持ちを伝えることで、自分を応援してくれる人が増えると先輩選手から教わった。また、本来はライバル関係である海外選手とも競技を通じて仲良くなり、競技を離れても友人関係を築くことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や勉強、学校生活の中で目標を達成するために、どのようなことを意識すればいいか考えてみよう。

発表：エクセレンス：「好きなことやりたいことを持つ」「やる気を見せる姿勢と諦めない心」「プライドを捨てて計画を立てる」等

フレンドシップ：「周りと協力する」「アドバイスをする」「お互いに称え合う」「共に高め合う」「優しい声掛けをする」等

リスペクト：「周囲の人に感謝」「スポーツmanship」「挨拶」「感謝を伝え合う」「普段利用する場所に感謝する」等



皆が発表した内容は、自身が競技や日常生活で大切にしてきた価値観と重なる部分が多かった。皆が今後様々な挑戦をする時には今日の授業やオリンピックバリューを思い出して、豊かな人生を歩んでほしい。皆は挑戦次第で何でも成し遂げられる可能性があり、成し遂げるための環境を作ることができる。夢が実現した時には、3つのオリンピックバリューを振り返って、周囲へ広めてほしい。2026年のミラノ・コルティナ冬季大会では、選手達の姿を見て自分自身の意欲につなげてほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：橘 雅子先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
【出場オリンピック／北京2008大会】 ※現：水泳／アーティスティックスイミング  
■期 日：2025年12月12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



北京2008大会にアーティスティックスイミング競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは挑戦すること、フレンドシップは友情、リスペクトは尊敬と説明し、この3つを意識しながら運動に取り組んでほしい。準備体操を行った後、アーティスティックスイミング選手が練習前に行っている腹筋トレーニングを実施。仰向けで上体を起こして両肘を床につき、両足を交互に上げる動きを20回、続いて両足を90度に上げた状態でゆっくりと上下させる動きを5回行う。

○主運動 等



主運動は、風船リフティングを実施(全3回)。班毎に分かれ、はちまきを持って円を作る。体を使ったリフティングで、風船を落とさずに連続してパスできた回数を競う。風船が床に落ちたり、はちまきから手が離れたら1から数え直す。大小の風船を用意し、どちらを使用するかは班で話し合って決める。作戦タイムを設け、1回目を実施。終了後に作戦を尋ねると、高く上げすぎず低い位置で蹴り続ける等答える。声を掛け合うことで回数を増やせるので、他の班の作戦も参考に工夫してほしいと伝える。



終了後、回数が伸びた班に作戦を尋ねると、大きい風船に変更し余裕を持たせた、声を掛け合うルールを決めた等と答える。運動の時間を振り返り、チームワークを良くするためにコミュニケーションを取ったり、意思疎通をしながら良い結果を目指したりすることはオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間では、自分の競技経験と、運動の時間を通して頑張れたことや課題を整理して、普段の生活の中でオリンピックバリューをどう意識していくかと一緒に考えたいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：橋 雅子先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
【出場オリンピック／北京2008大会】 ※現：水泳／アーティスティックスイミング  
■期 日：2025年12月12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



映像を見ながら競技紹介し、世界選手権で獲得したメダルを披露。6歳でアーティスティックスイミングを始め、中学1年生の時に日本選手権で代表選手を見て憧れを抱き、オリンピックを目指すようになった。身長が高くないため代表に選ばれるのは難しいと思っていた時期もあったが、まだ挑戦していないのに諦めるのは早いとコーチから言われ、後悔しない練習をしようと決意した。ライバル選手よりも多く練習を行い、映像を見て体の使い方を分析するなど努力して、代表入りを果たした。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中でオリンピックバリューに結び付くことはどのようなことか、考えてみよう。

発表：エクセレンス：「辛い時でも諦めない」「人一倍頑張る」「諦めずに1歩踏み出すこと」「努力を辛いことだと思わない」等

フレンドシップ：「相手に思いやりや優しさを持つ」「自分が嫌になることを言わない」「楽しく接する」「常に笑顔で挨拶」等

リスペクト：「敬意を示す」「意見を尊重する」「感謝の気持ちを持つ」「支えられたり、支えることを意識して行動する」等



座学の時間を振り返り、皆の発表してくれた内容はどれも今すぐに実践できるものなので、日常生活に活かしてほしい。家族や学校で周りの人が支えてくれることは当たり前のことではなく、周囲の人や環境のおかげで自分のやりたいことに取り組めているという点にも意識を向けてほしい。相手への敬意と感謝の気持ちを大切にしながら挑戦を続けていれば、応援してくれる仲間は増えていく。今日の授業で考えたことを忘れずに、失敗を恐れずにいろいろなことに挑戦してほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：橋 雅子先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
【出場オリンピック／北京2008大会】 ※現：水泳／アーティスティックスイミング
- 期 日：2025年12月12日（金）
- 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



北京2008大会にアーティスティックスイミング競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて、エクセレンスは卓越、挑戦。フレンドシップは友情、チームワーク。リスペクトは敬意、尊敬と説明し、3つのバリューを意識しながら運動の時間は取り組んでほしい。準備体操としてストレッチとジョギングを行った後、腹筋トレーニングを実施。仰向けで上体を起こし両肘を床について両足を交互に上げる動きを20回、そのまま両足を90度に上げた状態でゆっくりと上下させる動きを5回行う。

○主運動 等



主運動は、風船リフティングを実施(全3回)。班毎に分かれ、はちまきを持って円を作る。風船を落とさずにリフティングをして連続でパスができた回数を競う。大小の風船からどちらかを選び、肩、頭、足等を使えるが、肘から下は使わないルールで実施。風船が床に落ちたり、はちまきが手から離れたら1から数え直す。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を班毎に話し合う。終了後に作戦を尋ねると、低い位置で回す、高い位置で頭を使って回す、風船の大きさを変える等答える。



運動の時間を振り返り、皆が話し合って考えた作戦が良い結果に繋がったのは素晴らしい。オリンピックバリューは言葉だけ見ると難しく感じるかもしれないが、声を掛け合ってチームワークを良くすることはフレンドシップ、回数を増やすために工夫しながら努力することはエクセレンス等、皆が実際にやったことにそれぞれ当てはまる。座学の時間では、運動の時間で感じたことを踏まえて、日常生活の中でオリンピックバリューを活かすためにはどうすれば良いかを考えていきたいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：橋 雅子先生（水泳／シンクロナイズドスイミング※）  
【出場オリンピック／北京2008大会】 ※現：水泳／アーティスティックスイミング  
■期 日：2025年12月12日（金）  
■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。水中でも髪の毛が崩れないようにする為、競技中は食用のゼラチンを使って固めていると話す。アーティスティックスイミングはチームワークが不可欠な競技のため、チームメイトは代表を競い合うライバルである一方、励まし合ったりする仲間もあるので、敬意を持つことを大切にした。チーム種目は8人で構成され、性格も考え方も異なり全員が同じ方向を向くことは簡単ではない為、相手の気持ちに寄り添って前向きになれる言葉を掛け合うようにチームで心掛けていた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中でオリンピックバリューに結び付くことはどのようなことか、考えてみよう。

発表：エクセレンス：「日々努力して諦めない」「毎日続ける」「小さな目標を持つ」「部活動でベストを尽くす」「計画を立てる」等

フレンドシップ：「思いやりの気持ちを持つ」「相手の気持ちを考える」「お互いを理解する」等

リスペクト：「人と物を大切にする」「常に感謝の気持ちを持って生活する」「挨拶」「対戦してくれる相手に感謝する」等



座学の時間を振り返り、皆の身の回りにもオリンピックバリューがあることを覚えておいてほしい。そして、多くの人やものに感謝することを大事にしてほしい。勉強も部活動も周りへの感謝の気持ちを持って取り組んでいれば、応援してくれる仲間が自然と増えてくる。応援してくれる人が増えるほど、自分の成長にもつながるので、周りから愛されるような人になってほしい。失敗することを恐れず、オリンピックバリューと感謝の気持ちを忘れずに様々なことに挑戦し続けてほしいと伝え、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

