



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

群馬県 高崎市立大類中学校



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：上田 藍先生(トライアスロン)
- 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2026年1月15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



北京2008、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会にトライアスロン競技で出場したと自己紹介。現在も現役を続け、オリンピックよりも長い距離のロングディスタンス種目に出場している。運動の時間はオリンピックバリューを意識しながら行動してほしい。体育委員が前に出て屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし等の準備体操を行った後、全員で体育館を走る。その後、バスケットボールのドリブルと縄跳びの2種目を各班毎にリレータイムと着順を競う。

○主運動等



主運動はトライアスロンリレーを実施(全2回)。準備運動で実施した2種目のリレーに1種目を加えトライアスロン競技をイメージする。追加する種目は多数決で先生とじゃんけんをする種目に決定。ドリブルからスタートし、ボールをマーカーの上に置き、折り返し地点の先生とじゃんけんをする。勝ったら中間地点まで走り縄跳びで戻る。次の走者は縄跳びからスタートし、縄跳びを置き、折り返し地点の先生とじゃんけんをする。勝ったら中間地点まで走りドリブルで戻る。



トライアスロンリレーではほとんどの班がタイムを縮めることができた。難しいことにチャレンジする中で、仲間からの声掛けやチームワークは重要だ。勝ちたい気持ちが前向きな言葉や行動につながる。また、フェアプレーやルールを守ることで競技として成り立つ。運動の時間を通して、オリンピックバリューは身近にあると感じられたと思う。座学の時間は、自分の経験をオリンピックバリューに結び付けて話すので、皆もこの時間で感じたことを整理しておいてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：上田 藍先生(トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2026年1月15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



映像を見ながら自己紹介。トライアスロン競技を始めるまでは水泳競技と陸上競技に取り組んでいたが、どちらもよい成績を残すことが出来ず自信を失っていた。スイミングクラブのコーチからトライアスロン競技を勧められ、得意種目を活かせるチャンスだと思い、競技を始めることにした。顧問の先生の協力で、自転車の練習もできた。初めて出場したトライアスロン大会で優勝することができ自信につながった。皆も今、目標が無くても自分の強みや課題を知り、挑戦することが大切だ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたこと、考えたこと等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：「少しでもタイムを縮めようと努力できた」「作戦を皆で考え出し合う」「失敗を恐れない」等
 フレンドシップ：「仲間を認める」「仲間への応援や声掛けをする」「チーム内での情報共有」「信頼関係を築く」等
 リスペクト：「他の班を応援できた」「対戦相手がいることに感謝」「全ての人を応援する」「ルールを守ってプレーする」等



運動の時間や普段の部活動等の中に、オリンピックバリューがあることを実感して貰えたと思う。自分も勝てない時期を経験したが、支えてくれる人との出会いがあったから競技を続けることができた。1人では困難なことも、人との関わりや感謝の気持ちによって乗り越えることができる。できないことに落ち込まず、周囲から学び、助けを借りながら挑戦を重ね、失敗を成長につなげていくことが大切だ。最後に2016年と2019年のワールドカップで獲得したメダルを披露し、授業終了。

- **オリンピック**：上田 藍 先生 (トライアスロン)
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016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、ロンドン2012、リオデジャネイロ2016大会にトライアスロン競技で出場したと自己紹介。現在も現役で競技を続けている。運動と座学の時間はオリンピックバリューについて一緒に楽しく学ぶ時間にしたい。体育委員が前に出て屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし等の準備体操を行った後、全員で体育館を走る。その後、バスケットボールのドリブルと縄跳びの2種目を各班毎にリレータイムと着順を競う。

○主運動等



主運動はトライアスロンリレーを実施(全2回)。準備運動で実施した2種目のリレーに1種目を加え、トライアスロン競技をイメージする。追加する種目は多数決で全力で走る種目に決定。ドリブルからスタートし、ボールをマーカーの上に置き、折り返し地点まで全力で走ってコーンを回り、中間地点から縄跳びで戻る。次の走者は縄跳びからスタートし、縄跳びを置き、折り返し地点まで全力で走ってコーンを回り、中間地点からドリブルで戻る。交互に繰り返すタイムと着順を競う。



トライアスロンリレーではシンプルに全力で走る種目を追加したことで、逆に難しさが増した。失敗しても次に失敗しないように集中して改善することで上達できる。失敗を理由に諦めるのではなく再度チャレンジすることが重要だ。そして成功した際に喜び合える仲間の存在が大切だ。座学の時間は、自分のオリンピック出場の経験を話すので、皆は運動の時間を振り返りながら、オリンピックバリューについてより深く考えてほしいと伝え、授業終了。

- オリンピアン：上田 藍 先生 (トライアスロン)
- 【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016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



映像を見ながら自己紹介と競技説明をする。オリンピック出場の夢を叶えるまでには、多くの敗戦や失敗もあり、その度に試行錯誤しながら努力を重ねてきた。勝利の裏にはリタイアを含む辛い経験もある。それを乗り越えたからこそ目標を達成することができる。本番に臨むまでには、応援や支えてくれる人の存在が力となり、競技を続ける原動力になる。1人では越えられない壁があっても周りの人が助けてくれる。日頃から仲間へ感謝の気持ち忘れずにいてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたこと、考えたこと等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：「最後まで頑張った」「順位が決まっても最後まで全力で走った」「諦めずに取り組む」「ベストを尽くした」等
 フレンドシップ：「ミスをしてしまった仲間を応援した」「アドバイスを高め合う」「2回走ることを引き受けた」等
 リスペクト：「ルールを守った」「他のチームへ拍手を送った」「対戦相手に感謝」「応援してもらうことへの感謝」等



各班の発表を聞いてオリンピックバリューが皆の身近にあることが分かったと思う。挑戦する中で上手くいかない時もある。諦めずにチームワークや周囲に支えて貰うことで成長につながる。皆はこれから沢山の出会いがある。自分が楽しいと感じることを伸ばし、足りない点を見つめ、助け合いと感謝を大切にしながら何事にもチャレンジしてほしい。日々の生活や練習の中で失敗を重ね、本番でカバーできるような人間になってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：中村 匠吾 先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2026年1月16日(金)

■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



東京2020大会にマラソン種目に出場したと自己紹介。小学校5年生から陸上競技に取り組み、中学生から長距離種目を専門にする。運動の時間は、仲間と協力しルールを守って全てのことに挑戦してほしい。準備体操後、カラーコーンを4箇所に置きじゃんけんに勝ったら次のコーンに進み、負けたらスタート地点に戻るゲームを実施。制限時間40秒間に何人が4つ目のコーンに進めるかに挑戦する。15人以上ゴールすることを目指し、クラス全員で相談しながら2回行う。

○主運動等



主運動は絆リレーを実施(全3回)。2人組でハチマキの両端を持って各班4往復走る。1回目は折り返し地点を回って戻る。2回目以降は、コースの途中で2個コーンを置き、スタートして1個目のコーンを回ってからスタート地点まで走り、次は2個目のコーンを回って再度スタート地点まで走る。最後に折り返し地点まで走りコーンを回ってスタート地点に戻り次の人につなげる。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、順位や記録も大切だが、結果よりも皆が全力で取り組んでくれたことが素晴らしい。タイムを縮めるために真剣に考え、意見を出し合いながら取り組んだことで、沢山の工夫が生まれた。これらは全てオリンピックバリューに当てはまり、皆の行動や作戦の中にしっかり表れていた。座学の時間は、運動の時間の取り組みが、どのオリンピックバリューに当てはまるかを考えながら、楽しい時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：中村 匠吾 先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2026年1月16日(金)

■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



スライドを見ながら自己紹介と競技紹介をする。マラソン種目は42.195kmを走る。日本記録は2時間4分、世界記録は2時間0分で、100mを約17秒のペースで42.195kmを走り続けることになる。小学校5年生から陸上競技を始めたが、中学生になり長距離を専門にしようと決めた。同じ三重県出身の女子選手が、アテネ2004大会で金メダルを獲得したことに影響を受け、それまで自分には遠い夢だと思っていたオリンピックへの出場を目標にした。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に工夫した点を、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：「反省を活かす」「作戦を行動に移す」「志を高く持ち目標に向かって頑張る」「タイムを縮める努力をする」等
フレンドシップ：「仲間を応援する」「ペアと息を合わせる」「仲間のミスをカバーする」「協力する」「タスキを上手く渡す」等
リスペクト：「先生の話をよく聞く」「仲間を称える」「相手に拍手する」「試合前後に挨拶をする」「相手を認める」等



オリンピックバリューを意識しながら取り組んでくれたことを嬉しく思う。皆が出してくれた意見に正解も不正解も無く、それぞれの考えが授業を有意義な時間してくれた。オリンピックは競技だけを見るのではなく、その裏にあるオリンピックバリューを感じ、授業を通してオリンピックをもっと身近なものに感じて貰えたら嬉しい。今後ミラノ・コルティナ冬季大会や愛知・名古屋アジア大会が開催される。スポーツの魅力に触れながら、自分の夢や目標に向かって進んでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：中村 匠吾 先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2026年1月16日（金）

■ク ラ ス：2年4組／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



東京2020大会にマラソン種目で出場したと自己紹介。オリンピックと聞くとメダルが最初に思い浮かぶかも知れないが、オリンピックには3つの大切な価値がある。運動の時間は、仲間と協力しながらルールを守り色々なことにチャレンジをしてほしい。準備体操後、カラーコーンを4箇所に置きじゃんけんに勝ったら次のコーンに進み、負けたらスタート地点に戻るゲームを実施。40秒間に何人が4つ目のコーンに進めるかに挑戦する。15人以上ゴールすることを目指し、クラス全員で相談しながら2回行う。

○主運動等



主運動は絆リレーを実施(全3回)。2人組でハチマキの両端を持って各班4往復走る。1回目は折り返し地点を回って戻る。2回目以降は、コースの途中に2個コーンを置き、スタートして1個目のコーンを回ってからスタート地点まで走り、次は2個目のコーンを回って再度スタート地点まで走る。最後に折り返し地点まで走りコーンを回ってスタート地点に戻り次の人につなげる。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



じゃんけん勝ち抜けゲームや絆リレーで、タイムを縮めるために工夫する姿勢がとても印象的だった。挑戦する気持ちを持って全力で取り組み、仲間を応援し合うことが出来ていた。また、友達を尊重し、ルールを守って取り組んでくれたことはオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、皆で意見を出し合い、運動の時間の経験が、オリンピックバリューとどうつながり、それを今後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：中村 匠吾 先生（陸上競技 長距離）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2026年1月16日（金）

■ク ラ ス：2年4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



スライドを見ながら自己紹介。中学生から長距離種目に絞って頑張ったが、当時はチームのライバル選手にも勝てず、全国大会に出場することも出来なかった。どうすれば勝てるかを常に考えながら日々練習し、中学校2年生の秋の大会で初めてライバル選手に勝つことができた。練習の成果が実った瞬間はとても嬉しく価値のある経験だった。そのライバル選手とは、駅伝大会でチームメイトになり、仲間として支え合い優勝を共に目指した。仲間の大切さや感謝の気持ちを持つ大切さを学ぶことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に工夫した点を、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：「班の仲間のために一生懸命頑張った」「課題を考えて改善する」「何回もチャレンジする」「諦めない」等
 フレンドシップ：「仲間と協力」「役割分担をした」「仲間への思いやり」「走っている仲間を応援した」「アドバイスした」等
 リスペクト：「他の班を尊重し作戦を参考にした」「他の班にも拍手をした」「班の仲間に感謝」「他の班に敬意を示せた」等



オリンピックバリューを意識しながら皆が一生懸命取り組んでくれたと強く感じている。仲間への思いやり、チームワーク、リスペクト、その1つ1つを大切に過ごしてくれた。オリンピックは勝ち負けだけではなく、その裏には選手達の様々な思いや価値観が存在している。これからミラノ・コルティナ2026冬季大会が開催される。今日を通じて少しでもオリンピックを身近に感じて貰えたら嬉しい。皆のお陰で本当に素晴らしい時間になったと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



・2年4組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

