

## < 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

東京都 渋谷区立笹塚中学校



## 「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：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年12月11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大会の新体操競技に出場したと自己紹介。新体操競技はリボン、ボール、フープ、クラブ、ロープの5つの手具を使い、音楽に合わせて演技をする。持参した6mのリボンを投げてそれを生徒がキャッチする体験をする。その後、床に座りストレッチを実施。最初から体が柔らかい訳ではないので、毎日少しずつ体を柔らかくする努力をしてほしい。次に、2人組を作り中央に置いたボールを取り合う。指示通りに体の部位に触れ、ボールの合図で中央のボールを取る。

○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3チームを作り、左右から8の字を描くように跳ぶ。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。90秒間に連続して跳べた最高回数を競う。途中作戦タイムを設け、各チーム毎に回数を増やす工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、一定のリズムを心掛けて跳んだ、縄を短くして跳んだ、跳んだらすぐに抜ける、スピードアップして跳んだ等と答える。各チーム共に、作戦タイムで積極的に意見を交換できたことはとても良かった。



運動の時間を振り返り、声を掛け合いながら取り組む姿が素晴らしい。8の字跳びに初めて挑戦した生徒もいたが、次にまた体育等で挑戦する機会があれば、更に回数を増やす工夫してほしい。仲間の気持ちを盛り上げるためにも、消極的な意見ではなく、目標を明確にし積極的に取り組み、全員が同じ気持ちで挑戦できると良い。座学の時間は、自分の経験を話し、皆とオリンピッククバリュエについて考えたいと話し、授業終了。



■オリンピック：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年12月11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。5歳の時に新体操競技を始め、小学校1年生の時に初めて大会に出場した。友達や家族が応援してくれたことがとても嬉しく、もっと大きな大会に出たいと思った。中学校1年生の時に全国大会で優勝し、更に上を目指しオリンピックに出場する目標を持つ。日本代表メンバーになるためには厳しい練習はもちろんのこと、親元を離れ選手同士で生活をする。辛いことが多かったが、挑戦を辞めてしまったら後で必ず後悔すると思い、諦めずに頑張った結果、夢を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を実現するために何をするべきか、取り組みたいことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「挑戦する」「ひたすら努力する」「メンタルを鍛える」「失敗や敗北の原因を考える」「視野を広くする」等  
フレンドシップ：「コミュニケーションを沢山とる」「思いやりを持つ」「友達からアドバイスを貰う」「仲間を大切にする」等  
リスペクト：「人の話をよく聞く」「嘘をつかない」「規則正しい生活をする」「ゴミ拾いをする」「ポジティブ思考」等



グループワークの発表では素晴らしい意見が沢山出ていた。今後もその気持ちを忘れないでほしい。現在は新体操競技を子供達に教えながら、目標を持つことや感謝すること、何事にも挑戦することの大切さを伝えている。引退後は山登りやサイクリング、フルマラソン等、色々なことに挑戦している。また、子供の頃から好きだった絵を描くことを仕事にしている。皆も自分の好きなことを大切に、努力を忘れずに才能を開花させてほしいと伝え、授業終了。



■オリンピック：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年12月11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大会の新体操競技に出場したと自己紹介。新体操競技で使用するリボンを披露し、実際に投げたりリボンを生徒がキャッチする。その後、床に座り前後開脚や左右開脚等を行う。柔軟性は18歳ぐらいまで高めることができるため、無理だと諦めずに日頃から少しずつ続けてほしい。次に、2人組を作り中央に置いたボールを取り合う。指示通りに体の部位に触れ、ボールの合図で中央のボールを取る。

○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3チームを作り、左右から8の字を描くように跳ぶ。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。90秒間に連続して跳べた最高回数を競う。途中作戦タイムを設け、各チーム毎に回数を増やす工夫を話し合う。終了後に作戦を尋ねると、縄の長さや回す速度を相談しながら行った、誰が回すかを皆で真剣に考えた、縄を短くした等と答える。3回目は集中して頑張った結果、各班共に記録を更新できた。



運動の時間を振り返り、回数を増やすためにどうすれば良いかを真剣に話し合う様子は、諦めない気持ちが表れていて素晴らしい。徐々に大きな声が出るようになりコミュニケーションが取れていた。全員が協力することで回数が伸びることを感じたと思う。そのことはオリンピックバリューのフレンドシップにつながる。体育や学校行事等で8の字跳びをやる機会があったら、また作戦を考えてほしい。座学の時間は、競技を通して経験したことをオリンピックバリューに当てはめて話すと伝え、授業終了。



■オリンピック：坪井 保菜美 先生（体操／新体操）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年12月11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。新体操競技の団体種目は、13m四方のマットの上で、2つの手具を組み合わせた演技と、1つの手具だけで演技する両方を行い合計点数を競う。オリンピック出場メンバーに選ばれた瞬間はとても嬉しかったが、同時に選ばれなかった選手が泣き崩れる姿を見て複雑な気持ちになった。決して自分だけの力ではなく、支えてくれた家族やライバルがいたからオリンピックの舞台に立つことができた。仲間の分まで精一杯やり遂げようという思いで大会に臨んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を実現するために何をすべきか、取り組みたいことを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「英語の勉強をする」「何事も積極的に取り組む」「初心に戻る」「上手な人の技術を盗む」「継続する」等

フレンドシップ：「コミュニケーション能力を高める」「他人と関わる」「友達のを借りる」等

リスペクト：「自分を知る」「人脈を作る」「ポジティブ思考」「自分に厳しくする」等



グループワークでは、皆が一生涯懸命考え、色々な意見が出たことは素晴らしい。日頃からネガティブな言葉で何かを否定するのではなく、できるとして挑戦すれば、本当にできることがある。また、できた時の喜びも大きい。自分の好きなことを見付け、それを続けることで得意なことを伸ばし、苦手なことをカバーできる。皆の持っている目標や夢を大切に、成長する過程を楽しみながら、今日の授業で学んだことを忘れずにこれからも頑張っていきたいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

