



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 高崎市立寺尾中学校



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：千田 健太 先生（フェンシング）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月18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



フェンシング競技で2008年北京大会と2012年ロンドン大会に出場したと自己紹介。オリンピックは世界一を決める大会という印象があると思うが、今日は大切にされているオリンピックバリューという考え方を皆に体験してもらいたいと話す。風船を付けた防具を生徒が着用し、剣で割るデモンストレーションを実施。準備運動では、じゃんけんで勝った人が進み、2回目は負けた人が進むゲームを行う。フェンシングの基本動作として、構えて一步前進するマルシェと、後進するロンペ等4つの動きを実践した。

○主運動 等



主運動は「フェンシング競技の動きを取り入れたリレー」を実施(全3回)。1回目は広げた新聞紙を手で押して往復する。往路はマルシェ(前進)で進み、折り返し地点のコーンを回って復路はロンペ(後退)でスタート地点まで戻る。2回目はマーカーを頭に乗せ、同様にマルシェとロンペで進む。移動する際に腰が上下するとマーカーが落ちやすくなるため、なるべく水平を保ったまま移動するとよいとアドバイスを送る。3回目は2人組となり、広げた新聞紙にボールを乗せ、落とさないようにマルシェとロンペでリレーする。ボールを次のペアに渡す時は手を使わずに、新聞紙の上を転がして受け渡す。



3回のリレーでは、順位が入れ替わるなど、どの班も互いにレベルを押し上げて、接戦になっていた点が素晴らしいだった。初めてフェンシングの動きを体験した生徒も多く、難しさややりづらさを感じた場面もあったと思うが、新しいことに触れる面白さを味わってもらえていたら嬉しい。次の座学では、先生の経験を交えながらオリンピックバリューについて話すので、皆には今日の運動で感じた価値を振り返り、日常生活や部活動にも結びつけて考えてほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：千田 健太 先生（フェンシング）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月18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



競技映像を見ながら北京2008大会とロンドン2012大会に出場したと自己紹介。オリンピックシンボルの5つの輪は5大陸を表しており、背景の白を含めた6色で世界中のほとんどの国旗を描くことができると話す。中学校1年時にフェンシングを始めたが、当時通っていたフェンシング教室には左利き用の剣しかなかったため、コーチに左利きになるように言われた。利き手ではない手だったが、お箸や鉛筆を持つ手を左に変える等、日常的に左手を使う訓練を始め、人の倍以上努力する姿勢で取り組んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を達成するために、日常生活や部活動の中でオリンピックバリューをどのように活かせるか考えよう。

発表：エクセレンス：「目標を達成するまで諦めない」「日々、部活や勉強を頑張る」「苦手なことは人一倍努力する」等

フレンドシップ：「ミスしても責めない」「友達と教え合う」「仲間やライバルを大切にする」等

リスペクト：「感謝を忘れない」「ルールを守る」「ほかのチームに対し、敬意を払う」等



グループワークでは、日常生活に活かせるオリンピックバリューを具体的に考えられており、素晴らしい。運動の時間のリレーでも、皆に3つの価値を取り入れて実践してもらったが、オリエンピアンだけのものではなく、すべての人に通じる大切な考え方だ。人生ではいつ何が起こるかわからないからこそ、困難な場面でも諦めず取り組む姿勢を大切にしてほしい。皆もオリンピックバリューを頭の片隅に置きながら、一步ずつ前に進み、夢や目標を達成できるように頑張ってほしいと伝え、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリンピアン：千田 健太 先生（フェンシング）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月18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大会とロンドン2012大会の2大会にフェンシング競技で出場したと自己紹介。オリンピックにはエクセレンス、フレンドシップ、リスペクトという大事な3つの価値がある。今日は皆さんもオリンピックバリューについて考えてほしい。風船のついた防具を生徒が着用し、その風船を剣で割る動作を披露。準備体操を行った後、体育館の4箇所にカラーコーンを設置し、じゃんけんで勝ったら次のコーンに進むゲームを実施。その後、フェンシングの基本的な4種類の動作を全員で体験する。

○主運動 等



主運動では、「フェンシングの動きを取り入れたリレー」を実施(全4回)。1回目は広げた新聞紙を片手で押しながら往復する。往路は前進を意味するマルシェ、復路は後退を意味するロンペで移動する。2回目はマーカーを頭の上に乗せ、落とさないようにマルシェとロンペで往復する。3回目と4回目は2人1組となり広げた新聞紙の上にボールを乗せ、マルシェとロンペで往復し、ボールを受け渡す時は手を使ってはいけない。各回、マーカーやボールを落としたら、ペナルティとしてその場で3回ジャンプしてから再スタート。途中で練習と作戦タイムを設け、各班でタイムを縮める工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、フェンシングの動きを中心にリレーを行ったが、どのチームもタイムを大幅に縮めており、本当に素晴らしいと伝える。タイムを縮めようと仲間と一緒に懸命取り組んだことは、まさにエクセレンスやフレンドシップに当たる。運動の時間で3つの価値を実施したが、これらはすべて皆の学校生活や今後の活動で欠かせない大切な考え方である。座学の時間では、オリンピックバリューをもっと深く掘り下げていきたいと話し、授業終了。

実施内容

JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：千田 健太 先生（フェンシング）
【出場オリンピック／北京2008大会、ロンドン2012大会】
- 期 日：2025年12月18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



競技映像を見ながら自己紹介し、フェンシングにはフルーレ、エペ、サーブルの3種目があると説明。オリンピックシンボルの5つの輪には、スポーツを通じ世界を平和にしたいというクーベルタンの願いが込められている。先生はロンドン2012大会でフルーレの団体種目で出場した。団体種目では、調子の悪い選手を良い選手が支え合うことが重要だ。競技以外でも親交を深め、互いを理解できたことで、オリンピックでメダルを獲得できた。負けたくない気持ちを、戦うモチベーションについて話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：夢や目標を達成するために、日常生活や部活動の中でオリンピックバリューをどのように活かせるか考えよう。

発表：エクセレンス：「日々のコンディションを徹底する」「小さなことでも諦めずにやり切る」「練習から全力で取り組む」等

フレンドシップ：「仲間と支え合う」「仲間と協力する」「コミュニケーションを取りお互いを理解し合う」等

リスペクト：「対戦相手を尊重する」「チームの人への感謝の気持ちや敬意を持つ」「今ある環境に感謝する」等



皆が発表してくれたように、3つの価値はスポーツやアスリートに関係するものではなく、日常生活でも活かせる大切な考え方だ。練習を頑張り、日々のコンディションを整えることはエクセレンス、コミュニケーションで互いを高め合うことはフレンドシップ、そして謙虚に周囲へ感謝する姿勢はリスペクトに当たる、3つの価値は繋がっているだけでなく、すべてが自分を成長させてくれる。今日の授業で学んだオリンピックバリューが、皆の夢や目標に向かう力になることを願っていると伝え、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

