

< 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

長野県 長野市立東部中学校

「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：佐藤 真太郎 先生（ボブスレー）【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年5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



ソチ2014冬季大会のボブスレー競技に出場したと自己紹介。運動の時間はルールを守り、友達と協力して走る技術を向上させてほしい。準備体操後、速く走るコツは体の軸を意識することだと説明し、真上に跳ぶ両足ジャンプ、ジャンプのタイミングに合わせて腕を回しながら両足ジャンプや片足ジャンプを実践してみる。次に、新聞紙を体の前に広げ、体の軸を意識しながら新聞紙が落ちないように走る。更に小さく折った新聞紙で挑戦する。

○主運動 等



主運動はボールパス回しを実施(全3回)。体育館のライン上に全員が内側を向いて並び、バスケットボールを右隣の人に渡した後、最後に最後まで走る。ボールと反対方向に走りボールが1周するまでパスを繰り返す。ゴールはスタート位置に置いたカラーコーンの中にボールを入れタイムを計測する。ボールを投げたらペナルティとして2秒加算。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める方法を考える。2回目はゴールに気付かず3周ボールを回してしまうが、3回目はタイムを大幅に縮めることができた。



ボールパス回しでは、ボールを手渡しするルールをしっかりと守り、タイムを縮める方法を皆で相談し協力できたことは、オリンピックバリューに結び付く。今後も仲間と協力しお互いの考えを伝え、その意見を尊重することで様々なことがより良い方向に進むと思う。座学の時間は、自分のオリンピックに出場するまでの経験を話し、オリンピックバリューをより深く理解し、日常生活やクラスを良くするためにどう活かせるかを考える時間にしようとし、授業終了。

■オリンピック：佐藤 真太郎 先生（ボブスレー）【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年5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



映像を見ながら競技紹介。ソチ冬季大会ではチームの4人中3人が陸上競技の経験者だった。ぜひ皆もボブスレー競技に興味を持って貰いたい。中学生の時、陸上競技でオリンピック出場を目指し努力をしていた。練習メニューは自分自身で工夫して考え、勉強も両立するために必死で頑張った。自分が成長するためにはどんなことにもセンサーを働かせ、日頃から先生や友達の話をよく聞く習慣を身に付けた。皆も自分の目標を見付け、何事も真剣に取り組んでほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：クラスを良くするために、自分ができることは何かを考えよう。

発表：エクセレンス：「1つ1つ全力で取り組む」「何に対してもベストを尽くす」「メリハリをつける」「教室を綺麗にする」等

フレンドシップ：「クラスメイトを大切にする」「困っている人を助ける」「思いやりを持つ」「呼びかける」「注意し合う」等

リスペクト：「クラスのルールを守る」「感謝を伝える」「ごみを拾う」「言葉遣いを考える」「時間を守る」「挨拶をする」等



グループワークでは、誰かから押し付けられたり強制されたことではなく、皆1人1人がまず自分で考え、仲間と話し合い発表できたことは素晴らしい。自分自身の能力を伸ばすのは皆自身だ。自分自身が決めたことに納得し行動する時、人はすごい力を発揮する。そしてそれを継続する力を持つことが大切だ。継続した時間が長いほど成果が上がる。ぜひ目標を紙に書き、もし道に迷ったら自分で書いた目標を見返し、初心を思い出して頑張ってほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：山田 沙知子 先生（水泳／競泳）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- 期 日：2025年5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



シドニー2000、アテネ2004大会の競泳競技に出場したと自己紹介。専門は800m自由形で、800mとは25mプールを32回繰り返し泳ぐ距離だと説明。運動の時間は、仲間を思いやる気持ちを持って取り組んでほしい。体育委員が前に出て準備体操を行った後、新聞紙を半分に折りその上に立つ。じゃんけんに負けるかあいこの場合、新聞紙を更に半分に折りその上に片足で立つ。誰が最後まで片足で新聞紙の上に立ってられるかを競う。

○主運動 等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームで速さを競う。広げた新聞紙の上にパレーボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り、次のペアに手を使わずにボールを渡す。途中でボールが落ちた場合はその場所から再スタートする。順位にポイント点(1位5点、2位3点、3位1点)を付け3回の合計点を競う。3回目は乗せるボールをバスケットボールに替え、ボーナス点(1位10点、2位6点、3位2点)を付ける。途中で作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、ボール運びリレーの3回目はボールを替えたことで、1、2回目に比べ、ボールを落とさないように慎重に走ったり丁寧にボールを渡す様子が伺えた。各チーム共に回数を重ねる毎に、声を掛け合う回数も増え、お互いに思いやりを持ちながら取り組んでいたことは素晴らしい。座学の時間は、運動の時間を振り返りながら、上手くボールを運ぶためにどんな工夫や作戦を考えたか等、皆と一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：山田 沙知子 先生（水泳／競泳）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- 期 日：2025年5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



スライドを見ながら自己紹介。水泳競技を始めた頃は、可愛い水着を着ることや人より速く泳げることが楽しくて仕方なかった。その後、オリンピック出場を目標にするようになってからは、自分の行動に責任を持ち、今何をするべきかの優先順位を常に考え、何事にも一生懸命取り組んだ。朝練をしてから学校に行ったり、1週間に100Km以上泳ぐこともあったが、全ては自分のために頑張った。皆も目標を立てたら、諦めずに自分のことからやってほしい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、工夫したことや感じたことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「丁寧に運ぶ」「チャレンジ精神」「全力を出し切る」「速さを重視」「折り返しのスピードを調整した」等
 フレンドシップ：「声を掛け合った」「応援やアドバイスができた」「ボールを丁寧に渡した」「チームで協力した」等
 リスペクト：「ルールを守った」「相手のことを考えた」「相手と速度を合わせる」「慎重に運んだ」等



これからはなりたい自分を思い描き、その姿に近付くためにはどうしたら良いかをイメージしながら自分と向き合ってほしい。基本を丁寧に積み重ねる努力が続けることが大切だ。夢や目標に向かう中で、誰でも失敗や壁にぶつかることがあるが、次に失敗しないためにどうするかを考え、行動することが大切だ。誰でも困難を乗り越えながら前進することで次の成功につながる。周りで支えてくれる人に相談しながら、何事にも挑戦してほしいと伝え、授業終了。

- オリンピック：山田 沙知子 先生（水泳／競泳）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
 ■期 日：2025年5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



シドニー2000、アテネ2004大会に競泳競技の400mと800m自由形種目で出場したと自己紹介。800m自由形の記録は現在も日本記録として残っている。運動の時間は、仲間を思いやる気持ちを持って、チームワークを大切に取り組んでほしい。体育委員が前に出て準備体操を行った後、新聞紙を半分に折りその上に立つ。じゃんけんに負けるかあいこの場合、新聞紙を更に半分に折りその上に片足で立つ。誰が最後まで片足で新聞紙の上に立ってられるかを競う。

○主運動等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームで速さを競う。広げた新聞紙の上にパレーボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回って戻り、次のペアに手を使わずにボールを渡す。途中でボールが落ちた場合はその場所から再スタートする。順位にポイント点(1位5点、2位3点、3位1点)を付け3回の合計点を競う。3回目は乗せるボールをバスケットボールに替え、ボーナス点(1位10点、2位6点、3位2点)を付ける。途中で作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



運動の時間を振り返り、ボールの運び方や渡し方が回数を重ねる毎に丁寧になったことは素晴らしい。相手を思いやる気持ちと尊重する姿勢の表れだ。結果にとらわれず、最後まで諦めずに取り組んだ姿勢はエクセレンスに当てはまる。座学の時間は、運動の時間を振り返り、ボールを運ぶ時にどんなことを意識したか、どんな工夫をしたか等、オリンピックバリューに当てはめながら皆と一緒に考えたいと話し、授業終了。

- オリンピック：山田 沙知子 先生（水泳／競泳）
 【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会】
- 期 日：2025年5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



スライドを見ながら自己紹介。選手コースに入り本格的に大会等に出場する中で全国に友達ができ、もっと速く泳ぎたいという気持ちが徐々に加え、苦しい練習にも頑張ることができた。スケジュール管理や書くことが好きだったこともあり、必ず練習メニューや反省点を日々ノートに書いていた。遠征先からお世話になったコーチ等にハガキを送ることもあった。何事も自分で決めて行動する意識を持ち、支えてくれる周りの人への感謝を伝えることを大切にしてきたことは、今の自分に活きている。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、工夫したことや感じたことを書き出してみよう。
 発表：エクセレンス：「ペアとペースを合わせる」「速さより安定性を目指した」「作戦時間に練習を多くした」「丁寧にパス」等
 フレンドシップ：「ペアの組み合わせを考えた」「ボールを渡した後に上手く避けた」「ペアと息を合わせた」「仲間と協力」等
 リスペクト：「次のペアがボールを受け取りやすいように工夫した」「思いやりを持ってボールを運んだ」等



グループワークの発表は、班の仲間と意見を出し合い工夫したことが多くあり、チームワークをととても大切にしているクラスだと感じた。なりたい自分になるためにどんなことにもチャレンジしてほしい。夢や目標に向かって進み中で、挫折したり上手くいかない時は家族、友達や先生に相談することも大切だ。人とのコミュニケーションを大切にしながら頑張してほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：栗原 三佳 先生（バスケットボール）
 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年5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



リオデジャネイロ2016大会のバスケットボール競技に出場したと自己紹介。ポジションは、ゴールから少し遠い位置からシュートを打つ、シューティングガードだ。オリンピックバリューを説明後、先生の動きを真似するミラーゲームを行う。その後、2人組で向かい合い2重の大きな円を作る。左右移動や体の部位を触る等、先生の合図に合わせて動き、ボールの合図で2人の真ん中にあるボールを取り合う。

○主運動 等



主運動はボールつなぎリレーを実施(全3回)。班毎に両手を広げ1列に並ぶ。先頭がバスケットボールを持って広げた手にぶつからないようにS字に走り、最後尾に到着したらゴール下までドリブルで進み、1回シュートをする。落ちたボールを拾い最後尾に戻りボールを手渡しで先頭に戻す。同じ動きを繰り返し、最後の人シュートをしたら全員がゴールまで走り順位を競う。シュートが1本成功したら2点を加え、順位点と合わせた合計点を競う。



ボールつなぎリレーは、1人だけが速かったり、上手くシュートできたとしても良い結果につながらない。皆で協力できた班が得点を取ることができる。皆が楽しんで取り組んでくれたことが嬉しい。オリンピックバリューの中で、特に大事にしてほしいことはフレンドシップだ。座学の時間は、皆の日常生活の中で仲間を思いやり、団結力を発揮するためにどうしたら良いかを、皆1人1人が自分の考えをしっかりと発言し、友達の話をしっかり聞きながら考える時間にしたいと伝え、授業終了。

- オリンピック：栗原 三佳 先生（バスケットボール）
 【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年5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



競技映像を見ながら自己紹介。自分が最も得意としていたのは、バスを貰ってからシュートするまでの時間が速いことだ。3ポイントシュートを1試合で6～7本決めたこともある。自分の競技人生の中で、感謝することと諦めないことが何より大切だった。強豪高校に入り仲間との競技レベルの差に挫折を味わったが、恩師からの励ましもあり、自分を信じて頑張ることができた。他人のミスも自分のことに考え諦めずに取り組んだことで、オリンピックに出場することができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：これからの学校生活や将来に向けてどのような行動をとれば良いか、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：「人生で嫌なことがあっても前を向いて進む」「辛くても諦めない」「何事も全力で取り組む」等
 フレンドシップ：「話し合いお互いを理解する」「協力し合う」「相手を思いやる」「部活動でチームワークを大切にする」等
 リスペクト：「皆で協力し合いリスペクトすること」「お互いを尊重し合う気持ちを持つ」「感謝を忘れない」等



座学の時間を振り返り、グループワークの皆の発表のどの言葉も大切だ。自分が中学生の時にはオリンピックに行くことは全く想像していなかったが、様々な経験を通して成長できたから夢を叶えることができた。諦めずに努力し周囲に感謝することで、周りの人が自分を応援してくれ、それが前に進む原動力となる。皆もこれから色々な経験をすると思うが、オリンピックバリューを思い出し活かすことができれば大きく成長できる。今回の授業をきっかけにしてくれたら嬉しいと話し、授業終了。

- オリンピック：栗原 三佳 先生（バスケットボール）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年5月16日（金）
- ク ラ ス：2年5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大会のバスケットボール競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、オリンピックだけが感じるものではなく、皆にとっても大切な価値だと伝える。前後左右広がり、先生の動きを真似するミラーゲームを行う。その後、2人組で向かい合い2重の大きな円を作る。左右移動や体の部位を触る等、先生の合図に合わせて動き、ボールの合図で2人の真ん中にあるボールを取り合う。

○主運動 等



主運動はボールつなぎリレーを実施(全3回)。班毎に両手を広げ1列に並ぶ。先頭がバスケットボールを持って広げた手にぶつからないようにS字に走り、最後尾に到着したらゴール下までドリブルで進み、1回シュートをする。落ちたボールを拾い最後尾に戻りボールを手渡しで先頭に戻す。同じ動きを繰り返し、最後の人がシュートをしたら全員がゴールまで走り順位を競う。シュートが1本成功したら2点を加え、順位点と合わせた合計点を競う。



ボールつなぎリレーでは、楽しみながら取り組む様子が伺えた。作戦タイムを設けることで、仲間と意見を交換し、改善点や工夫する点を見付けることができた。結果よりも、1つの目標に向かって全員が団結することが大切だ。今後、クラスで何か考える機会があれば、どうしたら良くなるかを一生懸命考え、意見を出し合ってほしい。座学の時間は、自分の経験を話し、オリンピックバリューについて一緒に学んでいこうと話し、授業終了。

- オリンピック：栗原 三佳 先生（バスケットボール）
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- 期 日：2025年5月16日（金）
- ク ラ ス：2年5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



競技映像とスライドを見ながら自己紹介。前十字靱帯の怪我で1年間バスケットボールができない時期があった。焦りから周りが見えなくなることもあったが、仲間や家族に励まされ、諦めずにリハビリを頑張ったことで苦しい時期を乗り越えることができた。感謝すること、諦めないこと、全力で取り組むことを常に意識していた。また、ライバルがいたからこそ向上心が高まり、相手を認め自分自身を知るきっかけとなった。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：オリンピックバリューのキーワードを、普段の生活に置き換えて考えてみよう。

発表：エクセレンス：「一生懸命努力する」「部活動やテストで上手く行かなくても諦めない」「日々努力を積み重ねる」等

フレンドシップ：「お互いを理解し協力する」「仲間と支え合う」「仲間を大切にする」「思いやりを持つ」等

リスペクト：「何事にも感謝する」「フェアプレー」「仲間に感謝」「ルールを守る」「家族や周囲の人に感謝する」等



グループワークで意見を出し合い、その意見を真剣に聞くことができたことは素晴らしい。目標に向かって努力する姿勢やその過程がとても大切な。オリンピックバリューは、スポーツだけではなく学校生活や日常生活にも活かせる。今日感じたことや学んだことを忘れずに失敗を恐れずに色々なことに挑戦してほしい。最後にオリンピックで実際に着用したユニフォームを披露し、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



■集合写真

・2年5組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



・2年5組



■修了証贈呈

