

< 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 北区立浮間中学校

「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：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2025年11月27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大会と東京2020大会にソフトボール競技で出場したと自己紹介。オリンピックは遠い世界と思うかも知れないが、オリンピックバリューを学ぶことにより、皆の学校生活や将来に向けた時間が充実するということを伝えたい。運動の時間は一生懸命頑張り、チームワークを大切に、ルールを守って取り組んでほしいと伝える。準備体操後、体育館をランニング、サイドステップ、後ろ走り等を行う。次に班毎に1人ずつ走って折り返し地点を回り、スタート地点まで戻るリレーを実施。

○主運動等



主運動はボール取り競争を3班ずつ2箇所に分かれて実施(全4回)。制限時間60秒の間に自陣に確保できたボールの合計点を競う。ボールは中央と他班の陣地のどちらから1人1個ずつ取ることができる。1、2回目はバレーボール10個、3回目以降はバレーボール、サッカーボール、バスケットボールを各6個ずつ用意し、それぞれのボールに1点、2点、3点と配点し、合計得点を競う。3回目のみ制限時間を90秒間として実施。各回開始毎に場所をローテーションし、各班で話し合う作戦タイムを設ける。



ボール取り競争では、最初点数が低かったチームも作戦を考えて挑んだ結果、高得点を取れた等様々な展開を見ることができて素晴らしかった。授業の開始時に伝えた、一生懸命頑張る、チームワークを大切にする、ルールを守る、それぞれの項目について意識することが出来たかを尋ねて運動の時間を振り返る。勝負には勝ち負けがあり悔しい思いをすることもあるが、全力で取り組むことによって、結果以上に得られるものがある。次の座学の時間で、より深く学ぶ時間にしようとし、授業終了。

■オリンピック：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2025年11月27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



ソフトボール競技では、ピッチャーの球を受けるキャッチャーを担当し、オリンピックで2個の金メダルを獲得した。しかし、小さい頃は喘息という病気で、スポーツが一切できない子供時代を過ごしていた。そんな自分がオリンピックというスポーツの大舞台で、世界一になる夢を叶えることができたので、皆の将来や夢は、思っている以上に大きな可能性を秘めている。皆の夢を叶えるために、オリンピックバリューを学んで活用し、中学生という今を大切に、充実した時間を過ごしてほしい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：部活動や学校生活等で、どんな行動や意識がオリンピックバリューに結びつくか書いてみよう。

発表：エクセレンス：「1日1日を積み重ねる」「予習復習をする」「日々の練習を本番のように取り組む」「頼られる人間になる」等
フレンドシップ：「自分の思いを伝える」「相手の意見を受け止める」「声掛けをする」「仲間の得意不得意を理解する」等
リスペクト：「小さなことにも感謝する」「相手を尊重する」「学校のルールを守る」「感謝を伝える」「挨拶を忘れない」等



皆の学校生活や日常生活には、オリンピックバリューが沢山関わっていて、皆の生活の質を高めるためにとても大切なものだ。今日から少しでも、ベストを尽くそうとする気持ちを持てば、皆の未来は必ずより良いものになっていく。3つのオリンピックバリューを、ぜひ日常の中に取り入れて過ごし、クラスの仲間との絆を深めながら進んでほしい。皆の将来は、自分達の想像以上の可能性があるの、自分の夢に向かって力いっぱい頑張り、今日学んだことを忘れずにいてくれたら嬉しいと話し、授業終了。

- オリンピック：三井 梨紗子 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／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年11月28日（金） ※現：水泳／アーティスティックスイミング
 ■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



ロンドン2012大会とリオデジャネイロ2016大会にシンクロナイズド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説明し、3つの価値を今日の授業のキーワードとして意識しながら、運動の時間は一緒に楽しみたい。準備体操をした後、音楽に合わせて体育館をジャンプや走る等様々な動きで往復する。次に班毎に縦1列になり、先生の指示した方向に前後左右ジャンプするゲームを実施。最後は、班毎に前の人の肩に手を置いた状態で列を作り、ジャンプゲームを実施。

○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班毎の3チームとし、広げた新聞紙の上にボールを乗せて折り返し地点のコーンを回ってスタート地点まで戻り、次のペアに手を使わずにボールを受け渡すのを繰り返し、全員が走り終える速さを競う。ボールを落とした場合はチームメイトがボールを拾い、落とした地点からやり直す。途中で新聞紙が破れた時も同様にチームメイトが新しい新聞紙を持ってサポートに向かう。途中で作戦タイムを設け、記録を縮めるための作戦や工夫を班で話し合う。



運動の時間を振り返り、全力で楽しんでくれたのは良かった。皆が取り組んでくれたことのうち、エクセレンス、フレンドシップ、リスペクトに何が当てはまるかを振り返ってみてほしい。次の座学の時間では、自分が経験してきたことを伝え、皆の行動のうち、オリンピックバリューに当てはまるものを一緒に掘り下げて考えていきたい。ただ楽しかったで終わるのではなく、この時間に取り組んだことや感じたことを忘れずにいてほしいと伝え、授業終了。

- オリンピック：三井 梨紗子 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／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年11月28日（金） ※現：水泳／アーティスティックスイミング
 ■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



シンクロナイズドスイミング競技でロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会の2大会に出場したと自己紹介。シンクロナイズドスイミング競技では、日本はずっとメダルを獲得していたが、ロンドン大会でメダルを逃してしまい、悔しい思いをした。それからリオデジャネイロ大会までの4年間、メダルを獲得するために厳しい練習が続き、途中で辞めそうになる程に練習は辛かったが、励まし、支えてくれたチームメイトの存在が大きな力となって、続けることができ、メダルを獲得することができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を取り組んだ中から、自分や同じグループの人のどんな行動がオリンピックの価値に当てはまるのか考えよう。

発表：エクセレンス：「手を抜かずに走った」「良い結果を残すために考えた」「全力で楽しんだ」等

フレンドシップ：「ペアの相手と息を合わせた」「応援した」「意見を出し合う」等

リスペクト：「ズルをしない」「相手を信用する」「相手の強さを認める」等



グループワークで発表してくれたように、普段の生活の中にも多くのオリンピックバリューがあり、身近な価値観だと言える。皆にはそれぞれ良いところがあり、仲間を見て、こんな人になりたいと感じる気持ちを大切にしながら、自分を変えていくことが、人としての成長へとつながっていく。このクラスにはすごいフレンドシップを感じる。このクラスのメンバーでいられる時間は今しかないので、お互いに支え合って学校生活を送ってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2025年11月27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



ソフトボール競技でオリンピック2大会に出場したと自己紹介。ソフトボールは野球に似ている競技で、パリ2024大会では除外されたが、次のロサンゼルス2028大会で復活し、間隔が空いたが日本は3大会連続で金メダル獲得を目指している。競技で使用するボールを披露し、希望生徒数名とキャッチボールのデモンストレーションを実施。この時間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、ジョギング、サイドステップ等を行った後、班対抗で1人ずつ折り返し走るリレーを実施。

○主運動等



主運動はボール取り競争を実施(全5回)。3班ずつ2箇所に分かれる。制限時間の60秒間経過時に自陣に確保できたボールの数を競う。ボールは中央と他班の陣地のどちらかから1個ずつ取るができる。1、2回目はバレーボール10個、3回目以降はバレーボール、サッカーボール、バスケットボールを各6個ずつ用意し、それぞれのボールに1点、2点、3点と配点し、合計得点を競う。3回目と4回目は制限時間を90秒間として実施。各回開始前に場所をローテーションし、各班で話し合う作戦タイムを設ける。



皆が一生懸命に取り組み、チームで協力し、ルールをしっかり守ってくれたおかげで、良い時間を過ごすことができた。オリンピックバリューを意識しながら取り組んでもらったが、今日だけでなくゲームの時間や皆の学校生活でも意識して行動すると、より価値のある時間を皆で作出すことができる。次の座学の時間は、オリンピックバリューについて深掘りして考え、皆の日常生活でどう活かせるかを考える時間にしたい。全力で頑張ってくれた皆にお礼を言いたいと、感謝の言葉を述べ、授業終了。

■オリンピック：峰 幸代 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／北京2008大会、東京2020大会】

■期 日：2025年11月27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



ソフトボール競技のオリンピック代表メンバーは、およそ400名の競技者の中から選考合宿に20名が選出され、本大会には更にその中から15名が選ばれ出場する。最終選考で5名が落ち、その選手から残った15人全員に対して激励の手紙と手作りのミサンガが贈られた。ギリギリで落ちた選手達のためにも、自分達が手を抜いたり、諦めることなく、頑張らなきゃいけないという気持ちにさせてくれた。お互いを尊重し合うリスペクトの気持ちは人生においても大切で、人に感謝ができる人になってほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や学校生活等で、どんな行動や意識がオリンピックバリューに結びつくか書いてみよう。

発表：エクセレンス：「向上心を持つ」「ミスから学ぶ」「自分の限界に挑戦する」「目標に向かって突き進む」「進んで取り組む」等

フレンドシップ：「仲良くする」「コミュニケーションを取る」「お互いの長所短所を知る」「仲間が困っていたら助ける」等

リスペクト：「礼儀正しく取り組む」「感謝の気持ち」「授業中喋らない」「校則や学級ルールを守る」「失敗を責めない」等



皆の日常生活の中でオリンピックバリューを活用することで、日々の行動がより良いものになっていく。その積み重ねが生活をより豊かにし、皆の将来の土台となって人生を支えてくれる。自分は2021年に競技を引退したが、スポーツから学んだことが今の自分を作っている。ベストを尽くし、出会った仲間を大切に、感謝の気持ちを忘れない、この3つを胸に自分も頑張るので、目標を掲げるだけでなく具体的な行動に移してほしい。皆の将来が輝くものになるようお願い、お互い頑張ろうと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤 里香 先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年11月27日(木)

■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



ウエイトリフティング競技で北京2008大会に出場したと自己紹介。ウエイトリフティングは床から一気に持ち上げるスナッチと床から一度肩まで上げてから持ち上げるクリーン＆ジャークの2つの種目があると実演をしながら説明。競技中はジャンプ動作があり、ジャンプ力の高い選手が多いため、運動の時間はジャンプを取り入れた運動を沢山行いたい。準備体操後、先生の指示した方向と同方向や逆方向にジャンプする運動と、ウエイトリフティング競技を真似た動きをじゃんけんて表現したゲームを実施。

○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チームに分かれる。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、縄に引っ掛かった場合も続けて回数を数え、制限時間90秒間に跳んだ回数で順位を競う。縄を回す担当や跳ぶ順番を決める時間を取り、1回目を実施。途中作戦タイムを設け、沢山跳ぶための工夫を話し合う。各チームの作戦を尋ねると、待たずに連続で次々に跳ぶ、跳びやすいように縄を低く回す、縄の長さを短くする、縄を回すスピードを速くする等と答える。



作戦が上手かったチームも、そうでなかったチームもあったかも知れないが、皆がチームで協力しながらそれぞれ工夫をして挑戦し、説明したルールを守り、フェアプレーで取り組んでくれたことがすごく嬉しかった。座学の時間では、自分のオリンピック出場までの経験を話しながら、オリンピックバリューを詳しく説明するので、運動の時間を振り返りながら、8の字跳びで工夫したことや、感じたことを思い出しながら、座学の時間の準備をしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：齋藤 里香 先生（ウエイトリフティング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年11月27日(木)

■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。北京2008大会では120kgを成功して日本記録を更新した後、更に122kgを成功させることができた。中学生の時は陸上競技に取り組み、練習メニューのひとつとしてウエイトリフティングに出会った。高校の先生からウエイトリフティングで日本一を目指そうと誘われ、チャンスがあるならと軽い気持ちで始めた。高校3年生の時に、20歳以下の大会で日本一になり、オリンピックの先輩から、10年頑張れば人生が変わると助言をもらい、オリンピック出場を目指すようになった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の「大縄選手権」を通じて感じた、オリンピックバリューを考えてみよう。

発表：エクセレンス：「沢山練習をする」「真剣に取り組む」「引がかかっても諦めずに続ける」「工夫をしてベストを尽くす」等
フレンドシップ：「チームで喜び合う」「皆で声を出し回数を数える」「作戦を話し合う」「声掛けをする」「チームワーク」等
リスペクト：「相手の結果を称える」「縄と床にリスペクトする」「数をごまかさない」「失敗した人を責めない」等



オリンピックバリューは、オリンピックだけでなく、皆の学校生活や日常生活でも感じられる大切な価値である。自分は北京2008大会出場後、次回も出場したいと強く思い、ロンドン2012大会出場に挑戦した。単身海外へ武者修行に行く等、自分のベストを尽くして挑み、結果的に出場は叶わなかったが、考えて工夫し挑戦した4年間は自分にとって宝物である。ベストを尽くしても結果が出ない時があるが、その努力は自分の自信や力になるので、日々の生活を頑張ってくれたら嬉しいと話し、授業終了。

- オリンピック：三井 梨紗子 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／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年11月28日（金） ※現：水泳／アーティスティックスイミング
 ■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



シンクロナイズドスイミング競技でロンドン2012大会とリオデジャネイロ2016大会に出場したと自己紹介。現在はアーティスティックスイミングに競技名称が変わっている。3つの価値について説明し、運動の時間では、全力で取り組む、楽しむ、笑顔で参加するの3つを大切に、勝ち負けに関わらずお互いを尊重する雰囲気を作りたい。音楽に合わせて準備体操をした後、班毎に1列になり、前後左右に先生が指示する方向と同じ方向、または逆の方向に声に出しながらジャンプするゲームを行う。

○主運動等



主運動では新聞紙でボール運びリレーを実施(全3回)。2班毎の3チームとし、広げた新聞紙にボールを乗せて折り返し地点のコーンを回ってスタート地点まで戻り、次のペアに手を使わずにボールを受け渡し、6往復する速さを競う。ボールを落としてしまったらチームの仲間がボールを拾いに来てその地点から再スタートする。途中作戦タイムを設け、記録を縮めるための作戦を話し合う。生徒に作戦を尋ねると、コーンを折り返す時にボールを落とさないように走った、持ち方を変えた等と答える。



新聞紙でボール運びリレーでは、上手いかわからない時もあったと思うが、皆で作戦を考えて改善しようとしていた点は、オリンピックバリューに関わる大切な学びがあったと思う。授業の冒頭に伝えた3つのポイントを守って取り組んでくれていたことは素晴らしい。座学の時間では、運動の時間で皆が取り組んだことをオリンピックバリューに当てはめて振り返る時間にしたいので、楽しかったで終わるのではなく、取り組んだことや感じたことを忘れずにいほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：三井 梨紗子 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／ロンドン2012大会、リオデジャネイロ2016大会】
 ■期 日：2025年11月28日（金） ※現：水泳／アーティスティックスイミング
 ■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



競技映像を見ながら自己紹介。リオデジャネイロ2016大会で獲得した2つのメダルを披露し、アーティスティックスイミングのプールは3mの深さがあり、プールの底に足がついてしまうと減点になると説明。小学校3年生の時に競技を始め、日本代表になってからは、1日10時間以上も練習をしていた。練習は反復練習が多くて集中力の維持が難しかったが、メダルを獲得する選手は頑張りの質が違うというコーチの言葉を受けて、メダルを獲得する程の練習の質だったかを毎日振り返りながら過ごすようにした。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間で取り組んだ中から、自分や同じグループの人のどんな行動がオリンピックの価値に当てはまるのか考えよう。

発表：エクセレンス：「全力で取り組む」「作戦を立てた」「上手く回る方法を考えた」等
 フレンドシップ：「仲間の意見を聞いた」「負けそうな時でも応援した」「チームで勝利を喜べた」等
 リスペクト：「ルールを守った」「対戦相手に拍手をした」「最後までやり切る」等



全力で取り組む姿勢は、周りにも良い影響を与える。大学でスポーツ心理学を学んだが、運がいいと思っている人ほど、将来の人生の幸福度が高いという検証結果がある。上手くいかないことや挫折等を味わった時に、運が悪いと思ってしまうこともあるかもしれないが、そのような時こそ、チャンスだと考えることで、より良い人生を歩むことができる。2026年にはミラノ・コルティナ冬季大会や名古屋でアジア競技大会が開催されるので、さらにスポーツに関心を持ってほしいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

