



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(復興支援活動)

石川県 輪島市立輪島中学校



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

- オリエンピアン：三宮恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
岡里明美先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】
- 期　　日：2025年12月19日(金)
- ク　　ラ　ス：1学年合同／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



(三宮先生)長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会のスピードスケート競技に出場したと自己紹介。バスケットボール競技に出場した岡里先生、ノルディック複合競技に出場した荻原先生と一緒に、運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。特にリスペクトはお互いの応援や拍手も含まれる。準備体操の後、体を使ったじゃんけんを実施。グー、チョキ、パーを全身を大きく使い表現する。勝ち残り、負け残り、あいこ残りの3つの方法で行う。

○主運動等



主運動は12班に分かれ滑走リレーを実施(全2回)。片足にモップシューズを履いて滑り、折り返し地点を回って戻り次の人に引き継ぐ。読み上げるタイムを聞き、各班全員がゴールしたタイムを申告する。2回実施し、班毎にタイムの更新に挑戦する。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。作戦を尋ねると、折り返しのコーンを小回りで回ると答える。終了後、結果を発表。ほとんどの班がタイムを更新できた。



(三宮先生)タイムを縮めるために工夫したことは、どのオリンピックバリューに当てはまるかを座学の時間に考えてほしい。(岡里先生)初めて取り組むことでも、チャレンジする気持ちを持つことで楽しさを感じられる。これからも色々なことに挑戦してほしい。(荻原先生)普段やったことのない動きに挑戦することで眠っていたセンサーを呼び起こし、運動能力を上げることができます。オリンピックや学校生活にもルールがあるが、小さなことでもルールを守ることを意識してほしい。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：三宮恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
岡里明美先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】
- 期 日：2025年12月19日（金）
- ク ラ ス：1学年合同／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



(三宮先生)北海道釧路市出身で小学校の時からスケート競技をする環境が身近にあった。休み時間や体育の授業で友達と一緒に滑ることが楽しくて大好きだった。本格的にスピードスケート競技を始めてからも、辛い練習も仲間と滑ることで乗りきることができ、楽しみながら練習できた。1人で取り組むよりも、仲間と一緒にこそ楽しさは何倍にもなる。身近な仲間を大切にしてほしい。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「タイムを速くするために頑張った」「走る順番を工夫した」「諦めなかった」「一生懸命取り組んだ」等

フレンドシップ：「仲間と楽しめた」「皆で協力できた」「どうしたら速くなるか友達と話し合った」「ハイタッチした」等

リスペクト：「声掛けや応援ができた」「相手チームにも拍手をすることができた」「1人1人が協力し合えた」等



(三宮先生)グループワークでは、短い時間の中で皆が真剣に話し合い、発表してくれたことは全ておリンピックバリューに当てはまり、理解を深めてくれたことはとても嬉しい。運動の時間に限らず、普段友達と一緒に遊ぶときはフレンドシップを感じ、食事の準備をしてくれる家族にはリスペクトを感じるように、日常生活の中にオリンピックバリューは数多くある。これからも今日の授業で感じたことを思い出しながら、学校生活を楽しんで過ごしてほしいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】  
三宮 恵利子 先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年12月19日(金)
- ク ラ ス：2学年合同／運動の時間

○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



(荻原先生)長野1998冬季大会のノルディック複合競技に出場したと自己紹介。オリンピックは勝つことだけが目的ではなく、世界中のアスリートが集まり、互いに称え合いながらスポーツを通して世界の平和に貢献しようとする場だ。体育館を2列でゆっくり走りながら、途中スキップやサイドステップ、後ろ向きで走る。その後中央に戻り、屈伸や伸脚、アキレス腱伸ばし等を行い体を温める。

○主運動 等



主運動は滑走リレーを実施(全1回)。モップシューズを片足に履き、各班毎に折り返しのコーンを回り1人1往復する。ルール説明後、滑る感覚を掴むために体育館を自由に滑り練習を行う。ただ走るのではなく足を滑らせながら進むように伝える。滑るという動作はあまり普段行わない動きだが、慣れない運動を行うことで運動能力の向上につながる。12班が一斉にスタートし、着順を競う。



(荻原先生)仲間やライバルがいるからこそ競争が生まれ、勝っても負けてもお互いを称え合い、応援し合える。相手に拍手を送ったり、相手から拍手を貰うことで楽しい時間になり、それが自分の成長につながる。(三宮先生)最初は緊張していたと思うが、運動を通して皆が笑顔になり、楽しく活動していたことがとても良かった。(岡里先生)難しい運動と感じた人もいたかもしれないが、ルールを守り一生懸命に取り組むと、より楽しさを感じることができる。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】  
岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】  
三宮 恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】
- 期 日：2025年12月19日(金)
- ク ラ ス：2学年合同／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



(荻原先生)双子の兄がオリンピックで金メダルを獲得した。顔が似ていたためよく兄と間違えられ、弟だと言っても信じてもらえない、自分の存在を証明するために、兄と同じオリンピックに出場しようと決めた。オリンピック出場は簡単なことではなく、努力を続けたことで目標を達成できた。自分1人の力ではなく、兄も頑張っているから自分も頑張ろうと思えた。応援してくれる仲間の存在や、努力の先には結果がついてくることを、オリンピックを通して実感した。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「一生懸命最後まで滑った」「皆と協力した」「モップを上手く滑らせることができた」「全力で滑った」等

フレンドシップ：「応援した」「仲間の大切さを知った」「チーム内で声掛けをした」「チームワーク」「教え合い」等

リスペクト：「ルールを守った」「他のチームを拍手で称えた」「速いチームを尊敬した」「相手を褒める」等



(荻原先生)運動も座学の時間も楽しかったという意見が多く、それは皆が全力で頑張ったからこそ得られる気持ちだ。本気を出して取り組むからこそ楽しく感じられる。スタートしてゴールラインに到着するまでやり遂げることが大切だ。仲間や相手チームを称えることができる人は、周りから称えて貰える人になる。来年2月にミラノ・コルティナ冬季大会が開催される。今日の授業で学んだオリンピックバリューを思い出しながら観戦してほしいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリンピアン：岡里 明美 先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】  
三宮 恵利子 先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原 次晴 先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】
- 期 日：2025年12月19日（金）
- ク ラ ス：3学年合同／運動の時間

## ○自己紹介～授業の目的確認～準備体操



(岡里先生)アトランタ1996大会のバスケットボール競技に出場したと自己紹介。運動の時間にオリンピックバリューにつながる場面が沢山あるため、意識して取り組んでほしい。バスケットボールを持ちながらストレッチを行った後、体の周りでボールを回したり、ボールを頭上に投げる間に拍手できる回数を競う等、バスケットボールに慣れるための運動を実施。その後、2人または3人の中央にボールを置き、合図に合わせて体の部位に触れ、ボールの合図で中央のボールを取り合う。

## ○主運動 等



主運動の1つ目はパス回し競争を実施(全3回)。班毎に円を作り、バスケットボールを20秒間に連続でパスできた回数を競う。両隣以外の人にパスをする。また、途中でボールを落とした場合は最初から数え直す。2回目と3回目はボールを2個に増やし、2個同時にパスできた回数を数える。途中作戦タイムを設け、ミスをせずに上手くパス出来る方法を考える。終了後に結果を発表。各班共に記録を更新することができた。



主運動の2つ目はシュート競争を実施(全2回)。班毎に5個ずつバスケットボールを持ち、1人ずつ指定の場所からシュートをする。シュートが決まったらマーカーの上にボールを置く。各班5個のボールが全て入ったらアケ先生に終了を大きな声でアピールし、順位を決める。(岡里先生)ルールをしっかりと守り、一生懸命取り組んだことは素晴らしい。座学の時間は、3人のオリンピアンの経験を聞いて貰い、皆が今後オリンピックバリューをどう活かせるかを考える時間にしたい。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

- オリエンピアン：岡里 明美先生（バスケットボール）【出場オリンピック／アトランタ1996大会】  
三宮 恵利子先生（スケート／スピードスケート）【出場オリンピック／長野1998、ソルトレークシティー2002冬季大会】  
荻原 次晴先生（スキー／ノルディック複合）【出場オリンピック／長野1998冬季大会】
- 期 日：2025年12月19日（金）  
■ク ラ ス：3学年合同／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



(岡里先生)現役時代はスリーポイントシュートが得意だった。現在は大学でバスケットボール競技を教えている。中学生の頃から身長が高いことにコンプレックスを感じていた。しかし、日本代表の試合を観戦した際、自分より背の高い選手が活躍している姿を見て、自分も同じユニフォームを着ることができれば自分に自信が持てると思った。オリンピック出場を目指してからは、様々な壁に直面したが、諦めず努力を積み重ねた結果、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：運動の時間に頑張ったことや工夫したことをお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：「皆で作戦を考えた」「最後までやり切った」「協力してシュートを打った」「達成感」「楽しんだ」等

フレンドシップ：「応援した」「声を掛け合えた」「助け合い」「皆で話し合った」「友達と一緒にできるのが楽しい」等

リスペクト：「ルールを守った」「失敗をしても励ました」「皆が応援してくれた」「拍手した」「相手チームを応援した」等



(岡里先生)運動の時間だけではなく、日常生活にも沢山のオリンピックバリューがある。周囲の人に対してのリスペクトだけではなく、自分自身へのリスペクトも忘れないでほしい。皆は大きな可能性を秘めており、この先その可能性を大きくするのは自分次第だ。だからこそ自分をリスペクトし様々なことにチャレンジをしてほしい。今日の授業を思い出し、これから日常生活に活かしてほしいと伝え、授業終了。

## ■集合写真

・1年1組



・1年2組



## ■集合写真

・1年3組



・1学年



## ■集合写真

・2年1組



・2年2組



## ■集合写真

・2年3組



・2学年



## ■集合写真

・3年1組



・3年2組



## ■集合写真

・3学年



## ■記念品贈呈

・1学年



・2学年



・3学年



## ■修了証贈呈

