

< 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 長野市立柳町中学校

「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：渥美 万奈 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年10月23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



東京2020大会に、ソフトボール競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューを紹介し、小学校1年生の時からソフトボールに取り組み、オリンピック出場を目指し活動した中で感じた大切なことなので、皆にも感じてほしいと説明。準備体操後、先生が指定する方向と同方向を口に出しながら逆方向にジャンプする運動に挑戦。自分が発する言葉と違う動作を行うことが難しいと感じたと思うが、できないと口に出すと何事もできなくなってしまうので、日頃から言葉を上手に使って生活してほしい。

○主運動 等



主運動はボール中継リレーを実施(3回)。班毎に1列に等間隔で広がって並び、先頭から順番に次の人にボールを投げて送り、折り返し地点の人から同様に投げてスタート地点に戻し、ボールが2往復する速さを競う。1、2回目はバレーボール、3回目は小さいゴム製のソフトボールを使用し難易度を上げて実施。途中作戦タイムを設け、各班でタイムを縮めるための作戦を話し合った。実施後、各班に作戦を尋ねると、両端が簡単なので順番を入れ替えた、貰ったら直ぐに回転して投げる等と答えた。



順位とは単なる結果であり、それよりも自分達がより良くするために何をしたのかが大切だ。オリンピックバリューそれぞれの項目について実践できたかを確認。チームスポーツは自分以外のメンバーがいないと試合も成立しないので、周囲の仲間を大切にしてほしい。運動の時間は沢山の工夫が見られ、取り入れる決断も早く、各班リーダーシップを発揮していて素晴らしかった。座学の時間は、3つのバリューを詳しく振り返りながら考え、これから大切にしていきたいことを話し合いたいと伝え、授業終了。

■オリンピック：渥美 万奈 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年10月23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



小学校4年生の時にソフトボールで日本が銀メダルを獲得したシドニー2000大会を観戦し、自分もオリンピックで活躍したいと夢を持った。ソフトボール部がある中学校へ通うために引っ越し、高校は全国大会と一緒に目指そうと声を掛けてくれた先輩がいる学校に進学した。高校卒業後は実業団に入団したが、レギュラーとして試合に出るまでに4年掛かった。その間、家族とは意見がぶつかり合うこともあったが、出場予定のない試合にも応援に来てくれ、家族のためにも最後までやり切る決意を強くした。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に工夫したこと、挑戦したこと、協力できたことを、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「丁寧に素早くパスをする」「手を抜かない」「ミスをして諦めない」「下投げ上投げ等投げ方を工夫する」等
 フレンドシップ：「声を掛け合う」「話し合いチームワークを高める」「相手が取りやすいように思いやりをもって投げる」等
 リスペクト：「ミスをして責めない」「感謝の気持ちを伝え合う」「ルールをしっかり守る」「先生に敬意を持つ」等



皆の発表を聞き、1つのゲームからこれだけ沢山の意見が出ることが素晴らしいと感じた。これを日常生活で考えたら、更に沢山の意見が出ると思う。日頃からオリンピックバリューを意識して生活するだけで目標により近づくやくなる。皆も今日、感じたり考えたりしたことを大切にしておいてほしい。家族に感謝することも大事なので、身近なところから自分の夢に向かい努力してほしい。東京2020大会で獲得した金メダルを披露し、皆それぞれの金メダルに向かって頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

■オリンピック：渥美 万奈 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年10月23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



ソフトボール競技で東京2020大会に出場したと自己紹介。運動の時間は、一生懸命最後まで諦めず、思いやりを持って協力し、ルールを守って取り組む等、オリンピックの3つのバリューを意識して学ぶ時間にしたい。準備体操後、先生が指定する方向と同方向を口に出し同方向にジャンプする運動から難易度を徐々に上げ、最後は指示する方向と同方向を口に出し逆方向にジャンプすることに挑戦。競技デモンストレーションとして、代表生徒とソフトボールのバッティングを披露し、生徒から拍手が起こる。

○主運動等



主運動はボール中継リレーを実施(4回)。班毎に1列に等間隔で広がって並び、先頭から順番に次の人にボールを投げて送り、折り返し地点の人から同様に投げてスタート地点に戻し、ボールが2往復する速さを競う。1、2回目はバレーボール、3回目以降は小さいゴム製のソフトボールを使用し難易度を上げて実施。途中作戦タイムを設け、各班でタイムを縮めるための作戦を話し合った。3回目実施後、各班に作戦を尋ねると、落とさないように確実にキャッチする、投げやすい体制で受け取る等と答えた。



何かにチャレンジする時には、自分達は何をするべきかを決めて、やるべきことを常に意識しながら取り組むことが大切だ。1位になるという目標だけでは何をすべきかが曖昧になってしまう。自分達は何を目標にし、何を意識するのかまで決めて取り組んでほしい。オリンピックバリューについて、運動の時間に実践できたかを確認。オリンピックバリューはスポーツやゲームをする時だけでなく、学校生活や私生活でも活かせる大切なものなので、日頃から意識して過ごしてほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：渥美 万奈 先生（ソフトボール）【出場オリンピック／東京2020大会】

■期 日：2025年10月23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競技説明と自己紹介。自分が担当したショートという守備位置は、チームで1番守備が上手な選手が任されることが多く、重要な役割を担っている誇りを感じていた。しかし日本代表に選ばれて直ぐにスランプを経験し、1試合に3つ失敗をしてしまう程ボールが取れなくなってしまった。引退も考えたが、辞める前に何が出来るかを考え、先輩に頭を下げもう1度、一からソフトボールを教えてほしいとお願いをし、先輩と二人三脚で諦めずに努力を重ね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：運動の時間に工夫したこと、挑戦したこと、協力できたことを、オリンピックバリューに当てはめて考えてみよう。
 発表：エクセレンス：「投げやすいように半身で受け取る」「作戦を考える」「落としても諦めない」「素早い動作を意識する」等
 フレンドシップ：「仲間が取りやすいボールを投げる」「声を掛ける」「声を掛け団結力を高める」「仲間と褒め合う」等
 リスペクト：「仲間とハイタッチをして称え合う」「他のチームを応援する」「ミスをしていても責めない」「ルールを守る」等



オリンピックバリューは、運動の時間だけではなく、皆の学校生活や日常生活にも当てはまる。1つのゲームでこれだけ沢山の意見が出るということは、私生活で考えるともっと沢山の意見が出ると思う。オリンピックバリューを身近に感じて、今後大切にしていってほしい。東京2020大会で獲得した金メダルを披露し、3つのバリューを意識するだけで自分の夢や目標を叶えやすくなるので、スポーツや勉強等を一生懸命頑張る、自分達それぞれの金メダルを目指して頑張ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：小塚 崇彦 先生（スケート／フィギュアスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月24日（金）
■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



バンクーバー2010冬季大会にフィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。長野市はオリンピックに親しみのある街だと思う。オリンピックバリューについて説明し、運動の時間を通して、3つの価値を意識しながら取り組んでほしい。準備体操を行った後、体育館に1列で並び、自身が現役時代に行っていた4つの動きで5～6m先のラインに向かって走る運動を実施。4つの動きをひと通り全員で行った後、先生と競争する。最後に、新聞紙の上に立って先生とじゃんけんし、バランス力を競うゲームを実施。

○主運動 等



主運動はボール渡しリレーを実施(全2回)。6班に分かれ、バレーボールを受け渡ししながら全員で進み、折り返し地点のコーンを回ってスタート地点まで戻り、座って手を挙げたらゴールとする。順位によって得点が与えられ、2回行った合計点を競う。ルール説明後、2分間の練習タイムを設け、1回目を実施。終了後に結果を発表し、フィギュアスケートに沿って2回目は得点が倍になるルールで行い、大逆転を可能にした。ルールについてわからないことがあったら聞きに来てほしいと話し、1分間の作戦タイムを設ける。2回目を実施し、終了後に結果を発表。全員がルールを守って様々な工夫を考えて最後まで取り組んでいた。



ボール渡しリレーでは、1回目に勝ったが最終的に負けてしまった、反対に最初負けていたけど逆転することができたというチームもあったと思う。順位点という逆転可能なルールがあり、最後まであきらめなかったチームが優勝できたはずだ。オリンピックで行う競技にも様々なルールがあり、選手達は皆ルールを守って、最後まで取り組んでいる。皆も運動の時間でオリンピックバリューを少し感じることができたと思う。座学の時間では3つの価値についてさらに掘り下げていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：小塚 崇彦 先生（スケート／フィギュアスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月24日（金）
■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



フィギュアスケート競技でバンクーバー2010冬季大会に出場したと自己紹介。オリンピックシンボルは5つの大陸が団結することを表しており、背景の白色をあわせた6色で世界中のほぼ全ての国旗を描くことができる。競技映像を見ながら、氷上で演技をするのは1人だが、練習を見てくれるコーチやマッサージをしてくれたトレーナー等、多くの人に支えてもらってプログラムを作り上げて、出場したオリンピックだった。コーチとは今でも付き合いがあり、尊敬や感謝の気持ちを持っている。

○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をこれからの受験やテストにどう活かせるか、グループの仲間と考えてみよう。

発表：エクセレンス：「毎日勉強をしっかりとる」「受験勉強を楽しむ」「最後まで諦めない」等

フレンドシップ：「ライバルと競い合う」「友達と一緒に勉強する」「教え合ってアウトプットする」等

リスペクト：「カンニングをしない」「合格者を称える」「不正行為をしない」等



皆の発表にもあったが、自身も仲間を大切にしている。現在はスケート靴の開発に携わっているが、きっかけは車のレースで車のパーツを作る職人と出会ったことだった。様々な挑戦を通じて仲間が増え、協力することでより良いものが生まれる。クーベルタンは、自分自身に打ち克つ人が理想の人物であるとも話している。メダルを取ることは素晴らしいが、それ以上に大切なのは、仲間と支え合い、ルールを守って努力する姿勢である。結果だけでなく、挑戦の過程を大事にしてほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：小塚 崇彦 先生（スケート／フィギュアスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月24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



2010年のバンクーバー冬季大会に、フィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。オリンピックバリューの3つの価値について説明し、運動の時間では、仲間と協力し、ルールを守って頑張ってもらいたいと話し、準備運動へ。体操をした後、自身が現役時代ウォーミングアップで行っていた4種類のトレーニングを実施。最後に新聞紙の上に立ち、自身とじゃんけんをして負けとあいこの場合は新聞紙を折っていくゲームを実施(全2回)。5回じゃんけんをして、班毎に折った合計回数を競う。

○主運動 等



主運動ではボール渡しリレーを実施(全2回)。6班に分かれ、バレーボールを受け渡ししながら折り返し地点のコーンを回ってスタート地点まで戻り、座って手を挙げたらゴールとする。順位によって得点が与えられ、2回行った合計点を競う。ルールを守って取り組んでほしいと話し、1回目を実施。結果を発表した後、ルールがわからなかったら聞いてほしいと伝え、作戦タイムを設ける。2回目は得点が倍になるので逆転の可能性があるとして2回目を実施。終了後に、折り返しコーンを手前に動かす作戦を立てた班がいたと紹介。提示されているルールの中で、勝つために皆で工夫を考えて取り組む姿勢が素晴らしかったと称える。



スポーツでは、ジャッジや審判が下した順位が覆らない場合もある。抗議によって結果が変わる場合もある。こうした経験は、全てのスポーツ選手が通ってきた道である。悔しい思いを力に変えて、ルールの中でどのように勝つか作戦を立てるのもスポーツの一部だ。頭を動かして、どうすれば次良くなるのかを考えることはエクセレンスであり、皆で作戦を立てたのはフレンドシップである。座学の時間では自身の経験を交え、オリンピックバリューについて深掘りしていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：小塚 崇彦 先生（スケート／フィギュアスケート）
【出場オリンピック／バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月24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



フィギュアスケート競技でバンクーバー2010冬季大会に出場したと自己紹介。クーベルタンは自己を確立した人間を理想とし、スポーツを通じてより良い世界をつくることを目指した。競技映像を見ながら、演技の最初に背中を叩いて自分を送り出してくれる先生は、小学校1年生の頃から指導してくれた恩師であり、現役を終えた今でも交流が続いている。体のケアをしてくれるトレーナーも大切な支えである。仲間達と協力しながらプログラムを作り上げ、オリンピックという大舞台に立つことができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：修学旅行をより楽しむために、オリンピックバリューをどう活かせるかグループの仲間と考えてみよう。

発表：エクセレンス：「いい思い出をつくる」「全力で楽しむ」「しおりを作る」等

フレンドシップ：「協力して計画を立てる」「班で行動する」「お土産を買って家族に渡す」等

リスペクト：「感謝する」「建物を大切に使う」「礼儀を正す」「その土地のルールを守る」等



グループワークの発表では、敬う、感謝するという意見が出たことは素晴らしい。オリンピックに出場した時に、先生が背中を叩いて送り出してくれたのは、一緒に練習をしていた自分をリスペクトし、気合を入れて、後押しするためだったと思う。今度は自分が選手達を支えたいと考え、現在はスケート靴の開発に取り組んでいる。オリンピック教室を通して、皆が自己を見つめ直すきっかけになってくれたら嬉しいと話し、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



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



・2年4組



■修了証贈呈

