

< 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 高崎市立吉井中央中学校

「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日間以上での調整となります。
- ・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：宮澤 崇史 先生（自転車／ロード）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年9月11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大会に自転車のロード競技で出場したと自己紹介。ロードレース用の自転車を披露し、それぞれのパーツが空気抵抗を減らし、最高時速は120kmにもなる。運動と座学の時間でスポーツの素晴らしさやオリンピックについて、自分の経験を通して皆に伝えたい。ストレッチを行った後、4箇所にポイントを設け、2人でじゃんけんをして勝ったら次のポイントに進み、負けたらスタート地点に戻るゲームを実施。制限時間40秒間に何人が最後のポイントまで進めるかを競う。

○主運動等



主運動は記憶力競争リレーを実施(全4回)。色玉をランダムに紙皿の上に置く班と、走りながら置かれた色玉の色と場所を覚える班に分かれ、いくつ正しく記憶できるかを競う。ゲームエリアを3箇所設け、役割を交代して対戦。制限時間内に全員が走れなかった場合は1点減点する。全員が走り終わったら用紙に記入し答え合わせをする。途中作戦タイムを設け、制限時間内に走りながら、効率よく覚える方法や作戦を各班で話し合う。



運動の時間を振り返り、普段の生活でも記憶力競争リレーのように、決められた環境の中で自分自身で考えながら動かなければならない場面が多くある。記憶しようと頭を使うと足が止まってしまう経験をした人も多かったと思うが、考えながら走る難しさや、その中で瞬時に判断しなければいけないことや、班の中で作戦を立て自分の役目を果たすことの大切さを感じたと思う。座学の時間は、運動の時間を振り返りながらオリンピックバリューについて学ぼうと話し、授業終了。

■オリンピック：宮澤 崇史 先生（自転車／ロード）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2025年9月11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自己紹介。自転車のロード競技は高速で走りながら、道路状況や周囲の動きを瞬時に記憶し、最適な判断をしなければならない難しさがある。競技を始めたきっかけは、誰もやっていない競技だからこそ世界を目指せるチャンスがあると思ったからだ。2002年に自分の肝臓を母親に移植する手術を受けた。その手術をきっかけに自分と向き合うことができ、オリンピック出場を目指す。皆も勉強や運動だけではなく、自分自身と向き合い、目標を達成する喜びを実感してほしい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間を振り返り、何を意識し作戦タイムでどんなことを話し合ったか。また、再度実施する場合どんな工夫ができるかを考えてみよう。

発表：「行きは速く走り帰りはゆっくり色を覚える」「皆で時間を教え合う」「1人1人覚える数を決めた」「覚えるタイミングがつかめなかった」「覚える場所を決めればよかった」「1人1人の役割をしっかりと分担すればよかった」「1人1列覚える」「色の頭文字で覚える」「2人で半分ずつ覚える」「負けて悔しかったが楽しかった」「マジックのキャップを開けておく」等



グループワークの発表を振り返り、お互いの得意なことや苦手なことを理解して作戦を立てたことは、仲間に対するリスペクトやフレンドシップを感じる。皆が良い成績をとるために工夫することは、オリンピックが試合当日を良い状態で迎えられるように工夫を重ねることと同じだ。スポーツの世界ではより高い目標を達成し続けた先にオリンピックがある。皆も勉強や頑張りたいことの成功体験を積み重ね、難しいことにも挑戦することで必ず目標を達成することが出来ると話し、授業終了。

■オリンピック：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2025年9月11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



トリノ2006冬季大会にスノーボード競技で出場したと自己紹介。授業の目標の1つ目はオリンピックを探ろう、2つ目は皆の良い所と強みを見付けよう、3つ目は今より向上するために必要なことを見付けようと話す。今日という特別な日を楽しく過ごすために全力で取り組む、クラスの皆で協力する、話を良く聞きルールを守って取り組んでほしい。ラジオ体操を行った後、4箇所にポイントを設けじゃんけんに勝ったら次のポイントに進む。目標人数を決め、40秒間で何人がゴールできるかに挑戦する。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続で跳んだ最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。作戦を尋ねると、縄を短くして持つ、跳ぶ人は回す人の隣から入る、跳んだ後はすぐに抜ける、元気に取り組む、上手い人の真似をする、ミスした人を責めない、前の人との間隔を詰める等と答える。2回目以降は目標回数を決めて実施。



授業の初めに伝えた目標を見付けられたかを尋ねる。8の字跳びやじゃんけん勝ち抜けはオリンピック競技ではないが、オリンピックと同じように一生懸命取り組んでいた。また、クラスの仲の良さを感じ、それは皆の強みだと思う。今よりも向上できるヒントを見付けられたと思う。座学の時間は、皆1人1人やクラス全体のことを考えながら、オリンピックを探り、自分自身がどう行動するかを言葉にし、それを今後の生活にどう活かせるかを一緒に考える時間にしようと話し、授業終了。

■オリンピック：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2025年9月11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。スノーボード競技は長野1998冬季大会から正式種目となり、自分がアジア地域の男子選手で初めてオリンピック出場を果たした。雪が降らない千葉県の出身だが、オリンピックに出場する夢を持ち山形県の高校へ進学した。自分が本当にやりたいことに向き合い、自分にスイッチを入れて挑戦できたことは自分にとってのエクセレンスだ。2001年の9月11日はアメリカで同時多発テロが起きた日だが、偶然にも同時刻に別の飛行機に乗っていた。今生きている奇跡に感謝したい。

○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、チームのバリューを考えよう。

発表：エクセレンス：「新しいことや苦手なことにも全力で挑戦する」等

フレンドシップ：「仲間とのつながり」「いつも笑っていること」「協力する」「クラスの団結力」等

リスペクト：「失敗を認め合う」等



近代オリンピックの父と言われるピエール・ド・クーベルタンは、オリンピックで重要なことは勝つことではなく参加することに意義がある。また、人生に於いて最も重要なことは、勝利ではなくよく戦ったかだ、と言っている。どんな場面でも真剣に考え、人と関わり協力し人の話をよく聞くこと、結果ではなくその過程が重要だ。失敗を次に活かすことがオリンピックバリューに当てはまる行動だ。皆は友達の背中を押すことができる人になってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】

■期 日：2025年9月11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



トリノ2006冬季大会にスノーボード競技で出場したと自己紹介。今日のこの時間を楽しむために全力で取り組み、クラスの皆で協力し、話を良く聞いて取り組んでほしい。出来ないことや苦手なことにも挑戦する気持ちを持ってほしい。また、オリンピックを探ろう、皆の良い所と強みを見付けよう、今より向上するために必要なことを見付けようと、3つの目標を伝える。準備体操後、じゃんけんに勝った人が次のポイントに進むゲームを実施。ゴールする目標人数を決め作戦を考えながら行う。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全3回)。2つの班を合わせて3チームを作る。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、制限時間90秒の間に連続で跳んだ最高回数を競う。縄に引っ掛かった場合は最初から数え直す。途中作戦タイムを設け、回数を増やす工夫を話し合う。各チームに作戦を尋ねると、縄を短くしてテンポを速めた、縄の回し手を交代した、回すペースをゆっくりにしてミス無くした等と答える。2回目以降は目標回数をチーム毎に決め、目標に向かって挑戦する。



8の字跳びの記録に挑戦する中で、全力で跳びながらオリンピックを感じ、仲間の強みや良さを発見できたと思う。跳んだ記録だけではなく、チームが向上するために1人1人がどのような工夫をし、どんな行動をとったかを思い出してほしい。じゃんけん勝ち抜けでも、次に進むためにどんなことを意識したか等、思い出しながら教室に戻ってほしい。座学の時間は、運動の時間に感じたことを、オリンピックバリューに当てはめて一緒に考えようと話し、授業終了。

- オリンピック：鶴岡 剣太郎 先生（スキー／スノーボード）
【出場オリンピック／トリノ2006冬季大会】
- 期 日：2025年9月11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



競技映像を見ながら自己紹介。スノーボード競技のパラレル大回転種目は、コースに設置してある旗を左右にターンし、もう1人の相手と競争しながら滑りタイムを競う。オリンピック直前の練習で、フランス人のコーチと一緒に滑ってくれた。普通1日に8本程しか滑らないがその内の貴重な1本を自分のために滑ってくれた。出場前に自分のスイッチがはっきりと入った瞬間だった。彼とは引退した今でも交流があり大切な仲間だ。

○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、チームのバリューを考えよう。

発表：エクセレンス：「日々の積み重ね」「諦めないこと」等

フレンドシップ：「助け合い」「友情」「自分を応援してくれる」「友達が頑張っていると自分も頑張りたいくなる」等

リスペクト：「出会い」「皆がいるから出来ることがある」等



運動と座学の時間を振り返り、皆にとってオリンピックとは何かを紙に書いてほしい。また、皆の強みや良いところを大切に今後学校生活に活かしてほしい。そして今後、自分を向上させるためには、出来ることを増やし色々なことに挑戦してほしい。オリンピックの様々な場面から3つのオリンピックバリューを感じることができるが、皆も最初から無理だと諦めず何事にも挑戦し、夢や目標を達成できる人間になってほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■集合写真

・2年3組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



・2年3組



■修了証贈呈

