



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

群馬県 高崎市立吉井西中学校



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：藤尾 香織 先生 (ホッケー)

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2026年1月14日(水)

■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



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。ホッケー競技は日本ではまだマイナー競技だが、世界ではとても人気のある競技だ。運動の時間は初めてのことに一生懸命挑戦し、お互いを理解してチームワークを発揮してほしい。また、フェアプレーの気持ちでルールを守って取り組んでほしい。ホッケースティックを各自持ち、2人組で相手のスティックを倒さずに同時にキャッチする。その後、4人組で円を作り同様にキャッチする。最後は2つの班の全員で挑戦する。

○主運動等



次にボールキープゲームを実施(全2回)。エリア内をドリブルをしながら相手のボールをエリアの外に弾く。弾き出されたらエリアの外で待つ。最後まで残った班の数を競う。その後、主運動を行う。1つ目はドリブルリレーを実施(全2回)。1人ずつドリブルをしながら折り返し地点を回って戻り、次の人にボールを渡す。その際、遠くからボールを打って渡すのではなく、次の人の前までボールを運んでくる。必ずボールをスティックで止めてから渡す。途中作戦タイムを設け、走順等の工夫を話し合う。



2つ目はシュートチャレンジを実施(全1回)。3チームに分かれペアでパスをしながらゴールに進み、指定の位置からシュートを打つ。最後に各チームの得点を発表。運動の時間を振り返り、リレーで負けていても仲間を応援することはフレンドシップ、失敗した仲間に声を掛けるのはフレンドシップでありリスペクトでもある。オリンピックバリューは日常生活の中にあるので、今後も意識して過ごしてほしい。ホッケー競技に興味を持った人は、ぜひ取り組んでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：藤尾 香織 先生 (ホッケー)

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2026年1月14日(水)

■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



スライドを見ながら自己紹介と競技紹介を行う。ホッケー競技は世界で3番目にファンの数が多い人気競技だ。攻守の切り替えが早く、シュートの際のボールの最高速度は時速100km～130kmも出る。スティックだけでボールを操作する技術が必要だ。小学校5年生からホッケー競技を始め、同じ大学だった水泳競技のオリンピックの活躍に影響を受け、自分もオリンピック出場を目指す決意をする。途中、大怪我も経験したが、そのことが人との出会いや続ける努力の大切さを学ぶことができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：人生をより良く生きる上で大切な価値とは何か、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：「最後まで諦めない」「努力を止めない」「自分のやりたいことを見付ける」「長所を磨く」「チャレンジする」等  
フレンドシップ：「お互いを理解する」「思いやる」「協力して足りないところを補う」等

リスペクト：「お互いを尊重する」「敵味方に関わらず尊重する」「自分の意見を尊重する」「自他共存する」等



オリンピックバリューは特別なものではなく身近にある。その価値はすでに皆の中に存在している。それを行動に移せるかどうかは皆次第だ。全力で競い合うライバルでも、試合が終われば仲間に戻り相手をリスペクトできる。普段学校に通い授業ができることや、食事の準備をしてくれる家族がいることは当たり前ではない。支えてくれる人の存在を決して忘れてはならない。自分が大切だと感じた価値を日々の生活に取り入れ、より良い人生を歩んでほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：藤尾 香織 先生 (ホッケー)

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2026年1月14日(水)

■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



アテネ2004、北京2008、ロンドン2012大会にホッケー競技で出場したと自己紹介。群馬県にはホッケー競技が盛んな地域がある。今日の授業を受けて興味を持って貰えたらぜひ調べてほしい。持参したホッケースティックを披露し、試合では片面だけでボールを扱う。皆が使用するスティックは両面使える。各自スティックを持ち、ボールキープゲームを実施(全2回)。エリア内をドリブルをしながら相手のボールをエリアの外に弾く。弾き出されたらエリアの外で待つ。最後まで残った班の数を競う。

○主運動等



次に2人組で相手のスティックを倒さずに同時にキャッチする。その後、4人組で円を作り同様にキャッチする。最後は2つの班の全員で挑戦する。その後、主運動を行う。1つ目はドリブルリレーを実施(全2回)。1人ずつドリブルをしながら折り返し地点を回って戻り、次の人にボールを渡す。その際、遠くからボールを打って渡すのではなく、次の人の前までボールを運んでくる。必ずボールをスティックで止めてから渡す。途中作戦タイムを設け、走順等の工夫を話し合う。



2つ目はシュートチャレンジを実施(全1回)。3チームに分かれ、ペアでパスをしながらゴールに進み、指定の位置からシュートを打つ。最後に各チームの得点を発表。ホッケー競技を初めて体験した人が多いと思うが、感想を尋ねると、楽しかった、足にボールを当てないようにすることが難しい等と答える。足にボールが当たると反則になるため、自分のスティックで足を守る技術も必要だ。オリンピックバリューはこれからの日常生活にもぜひ活かしてほしい。

■オリンピック：藤尾香織先生（ホッケー）

【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会、ロンドン2012大会】

■期 日：2026年1月14日（水）

■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と競技紹介を行う。オリンピック出場を目指す中で、初めて代表選手の選考会に出場した。しかし、体力、速さ、技術の全てが自分に足りないと感じられる経験だった。何が自分に足りないかを考え、1つ1つ向き合いながら努力を重ねた。海外遠征や国際大会に出場すると、海外選手との力の差を感じ、その差を埋める努力を繰り返した。努力してもすぐには結果が出ずに辛い時期もあったが、諦めずに努力を続けたことで夢を達成できた。諦めずに本当に良かったと思う。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：人生をより良く生きる上で大切な価値とは何か、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：「諦めずに努力する」「自分を理解し選択肢を増やす」「積極的に行動し自立した人生を目指す」等

フレンドシップ：「心の寄り処となる友情を大切にする」「失敗した仲間を励ます」等

リスペクト：「ルールを守る」「当たり前と思わずに感謝を忘れない」「周囲の人を尊重する」等



オリンピックバリューは決して特別なものではなく、日常生活の中に存在している大事な価値で、オリンピックはその価値を体現している存在だ。想像を超えるような努力を積み重ねることはエクセレンス、試合後は相手を仲間として称え合うフレンドシップ、人種も体格も関係なくフェアプレーの精神で取り組むリスペクト、これらの姿があるからこそテレビで観戦した時に凄いと感じ、観ている人の心が動く。今後観戦する際は、オリンピックバリューを意識しながら応援してほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年1組



・2年2組



■記念品贈呈

・2年1組



・2年2組



■修了証贈呈

