

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

東京都 渋谷区立代々木中学校



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。

■オリンピアン：山部 佳苗先生（柔道）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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



リオデジャネイロ2016大会に柔道競技で出場したと自己紹介。オリンピック出場までに多くの成功や失敗等を経験してきたので、皆に伝えたい。オリンピックバリュेを説明し、クラスメイトが将来も支え合う仲間になる可能性もあるので、友情を大切にしてこの時間を過ごしてほしい。準備体操後に体育館をジョギングをし、1組4、5人のグループをつくる。鬼役を1人決め、残りのメンバーは肩に手を置いて1列となり、鬼が列最後尾の人にタッチする鬼ごっこを実施。次にダイナミックストレッチを実施。

○主運動 等



主運動は新聞紙でボール運びリレーを実施(全4回)。2つの班を合わせ3チームをつくる。2人組となり広げた新聞紙の上にバスケットボールを乗せ、折り返し地点のコーンを回ってスタート位置に戻る。手を使わずに次のペアにボールを渡し、最後のペアがゴールしたタイムで順位を競う。ボールを落した場合は、落とした場所から再スタートする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。2回目は運ぶボールをテニスボールに変更し、3回目以降はどちらのボールを運ぶかチームで決めて良いルールで実施。



ボール運びリレーの感想を生徒に尋ねると、最高のゲームだったと答えた。楽しく取り組みながら、皆でどうしたらタイムが早くなるかを考えてチームワークを発揮したり、ルールを守ったりすることが出来ていて素晴らしいかった。柔道は個人競技であるが、団体戦もあるのでチームワークを養う取り組みも行っていた。運動の時間は、オリンピックバリュेのフレンドシップとリスペクトにあてはまる行動が沢山あったと思う。次の座学の時間も元気いっぱい取り組んでほしいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリエンピアン：山部 佳苗先生（柔道）【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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



柔道競技でリオデジャネイロ2016大会に出場したとスライドを見ながら自己紹介。小学生から柔道を始めたが、運動が好きで様々なことを同時に取り組んでいた。初めから柔道の成績が良かったわけではないが、1番長く続いたのが柔道で、中学校3年生の時に全国大会で2位となり、高校は地元で1番の強豪校に進学した。先輩の指導を受けているだけで結果も出ず挫折した時期もあったが、顧問の先生から悩んだら厳しい道に進むことを教わり、進級するに連れ主体性が生まれ、自主的に練習に取り組んだ。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：受験に向けて、長期、中期、短期の目標を立てるよう。

発表：長期：「自分の志望校に受かる」「オール5を目指す」「都立高校と難関私立高校の合格」「最善を尽くす」等

中期：「偏差値上げるためにしっかり寝て勉強する」「内申を安定させ選択肢を増やす」「苦手をなくし得意を伸ばす」等

短期：「決められたことを最後まで行う」「毎日15分勉強する」「自分の勉強方法を見つける」「提出物を期限までに出す」等



毎日15分勉強すると発表があったが、これはすごく大切なことで、毎日できるようになると成績が伸びていく。自分も現役時代は毎日朝6時に起きて走る、雨の日は30分読書すると決めてやり続けた。漠然とした目標ではなく、より細かく具体的な目標を持つことで、夢を叶える自分の未来が見えてくる。頑張っていると大きな挫折を味わうこともあるが、負けずに立ち向かう強い人になってほしい。自分が本気になら自分を変えられるので、自らで決めた選択を信じて頑張ってほしいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリンピアン：田中 和仁先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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大会に体操競技で出場したと自己紹介。今日の2時間を通して体を動かすことの楽しさや自分の競技人生での経験について話していきたい。運動が苦手な人もいると思うが、最後まで諦めずに頑張って取り組んでほしい。体を温めると同時に体育館を綺麗にしよう伝え、横1列に並び雑巾掛けを1往復実施。柔軟体操は、長座体前屈、ジャンプ等を行った後、片足立ちで60秒間キープしながら、10秒毎にじょんけんを繰り返し、負けた人は腕立て伏せ、2回目は勝った人が腕立て伏せを10回行う。

○主運動 等



主運動は障がい物リレーを実施(全3回)。往路はマーカーの間をジグザグに走り、2枚のマットで前転、後転し折り返し地点を周り、復路は2枚のマットを飛び越え、ミニハードルを両足で飛び越えて戻る。並んでいる班の列の後ろを回り、次の人にタッチして交代する。全員が走り終えるまでのタイムで順位を競う。2回目はバレーボールを持ったまま行い、持っているボールを落としたら3秒加算するルールを追加。3回目はマットで回転する時以外はボールを頭の上で持って走るルールに変更して実施。



障がい物リレーではルールを追加したことで難易度が上がったが、班の仲間と作戦やアイディアを出し合って工夫し、最後まで諦めずに全力で走っていた姿は素晴らしい。次の座学の時間では、これまでの競技人生で経験したことを、詳しく話していきたい。またグループワークでは、運動の時間で感じたことや行動したことが、どのようにオリンピックバリューに当てはまっていたのか、皆と一緒に考える時間にしたいと伝え、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリンピアン：田中 和仁先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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



男子の体操競技のは、ゆか、あん馬、つり革、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目、女子は段違い平行棒、平均台、跳馬、ゆかの4種目あると説明。自分は特に平行棒が得意で日本一に3回なった経験がある。2008年の北京大会の代表選考会では、あと少しのところで代表を逃してしまった。その時に、必ずオリンピック選手になるという強い気持ちが足りていなかったことに気付き、それからは日々の練習を一生懸命に頑張り、試合を重ね努力し続けた結果、オリンピックに出場する目標を叶えることができた。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の行動や意識したこと、考えたことを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：「勝ちたい気持ちを持つ」「ボールを落としても最後まで全力で走る」「点差が付いても最後まで諦めない」等

フレンドシップ：「思いやりの気持ちを持って優しく渡す」「仲間を信じる」「仲間のミスを受け入れて応援した」等

リスペクト：「相手チームへの敬意とチームメイトに感謝」「雑巾掛けで体育館にリスペクト」「自分の環境に感謝する」等



皆のグループワークの発表を聞いて、書いたことを読むだけではなく伝え方が上手で素晴らしい。夢や目標を持っている人は、最後まで諦めずに頑張ってほしい。途中で上手くいかない等、大きな壁にぶつかる時もあるかもしれないが、回り道をするのか、どう乗り越えるのか等を自分なりに考え工夫して乗り越えていってほしい。今はまだ夢や目標が見つからない人は、自分がやりたいことや、なりたいことを少しでも早く見つけて、実現に向けて一生懸命に頑張ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピアン：田中 和仁先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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



2012年のロンドン大会に体操競技で出場したと自己紹介。今日は競技を通して学んだことを皆さん伝えたい。運動の時間は体を動かしながらオリンピックバリューを感じてほしい。初めに、体育館を綺麗にしようと伝え雑巾掛けをする。柔軟体操を行った後、片足立ちでバランスを取りながら先生とじゃんけんを行い、1回目は負けた人、2回目は勝った人が腕立て伏せをその場で10回行う等ルールを変更しながら実施。体操競技の紹介として、前転、後転、倒立前転、ハンドスプリング、後方転回等を披露する。

○主運動 等



主運動は障がい物リレーを実施(全3回)。往路はマーカーの間をジグザグに走り、2枚のマットは前転、後転し折り返し地点を周り、復路は2枚のマットを飛び越え、ミニハードルは両足で飛び越えて戻る。並んでいる班の列の後ろを回り、次の人にタッチし交代する。2回目はバレーボールを持ったままを行い、持っているボールを落としたら3秒加算するルールを追加。3回目はマットで回転する時以外はボールを頭の上で持って走る。次の人に手渡しでボールを渡し、全員が走り終えるまでのタイムで順位を競う。作戦タイムでは走順等を班で話し合う。



障がい物リレーでは、チーム対抗で競い合ったが結果が全てではなく、仲間が途中でボールを落としたり等ミスをしてもお互いにカバーし合いながら最後まで頑張っている姿が素晴らしいだった。どのチームも普段からチームワークができている様子が見られた。座学の時間は、自分が体操競技を通して学んだことを話したい。また、皆と運動の時間で感じたことや行動を振り返りながら、オリンピックバリューについて詳しく話していくたいと話し、授業終了。

# 実施内容

# JOCオリンピック教室

■オリンピアン：田中 和仁先生（体操／体操競技）【出場オリンピック／ロンドン2012大会】

■期 日：2025年11月25日(火)

■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



体操競技でロンドン2012大会に出場したと自己紹介。座学の時間は競技人生で学んだことや感じたこと、自分の中学生の時の話等をしていきたい。小学生の時に弟と妹の3人で競技を始め、オリンピックに出場したい気持ちを持ち続け日々の練習に取り組んでいた。弟や妹は、競技をする楽しさや嬉しさ、辛いことも共感し合える仲間でありライバルでもあった。1人で目標を実現できることもあるが、仲間やライバルがいることで、切磋琢磨し合うことで早くゴールに近づけたり、その先を目指すことができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間の行動や意識したこと、考えたことを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：「最後まで諦めずに走った」「失敗しても諦めない」「自分ができることを頑張った」「全力で走った」等

フレンドシップ：「協力してボールを繋いだ」「声掛け」「仲間を信頼する」「ミスをした時も傷つけないようアドバイス」等

リスペクト：「道具を準備してくれた人にリスペクト」「自己申告した」「負けを認める」「アンカーに感謝」等



夢や目標を持っている人は、目標達成に向けて一生懸命頑張ってほしい。壁にぶつかる時もあるが、乗り越えるのか回り道をしてでも進むのか自分で考えて選択して行動してほしい。上手く行かない時は友達やライバルに相談することで解決策を見出すことができる。夢や目標が見つからない人は、ゆっくり考えて見つけてほしい。まずは自分がやりたいことやなりたいことを指して頑張っていくことで、夢に近づいていく。もし目標を見つけたら、最後まで諦めずに頑張ってほしいと話し、授業終了。

## ■集合写真

・2年1組



・2年2組



・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

