



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

茨城県 常陸大宮市立大宮中学校



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などは、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5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： 2023年4月～2024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

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

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)



学習内容の確認



写真・映像等を使用  
した自己紹介



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**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)  
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期 日**：2023年12月14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



●水泳/競泳でリオデジャネイロ2016大会と東京2020大会に出場したと自己紹介。最初に3つのオリンピックバリューについて紹介。エクセレンスは「卓越」「頑張る」「諦めない」、フレンドシップは「友情」「仲間との助け合い」、リスペクトは「敬意/尊重」「感謝の気持ち」の意味があり、運動の時間はこの3つを意識しながら取り組んでほしいと授業の目的を伝える。体育館内をジョギングし、準備体操を実施。その後、体を使った後出しじゃんけんを実施する。

○主運動等



●主運動は3チーム対抗で「8の字跳び」を実施し、90秒間で何回連続して跳べるかを競う(全3回)。縄に引っ掛かってしまったら1から数え直す。作戦タイムを設け、目標回数を設定し、記録を伸ばすための工夫について話し合う。実施後、各チームに考えた作戦について聞くと、全員で声を掛ける、練習する等の案が出る。最後に、チーム毎に全員で「大縄跳び」を実施(全1回)。跳ぶのが得意な人も苦手な人もいる中で、回数を増やすためにはどうしたら良いか工夫を考えようと伝え、練習してから実施。



●チームで協力し、互いに尊重し合いながら諦めずに取り組んでいた。回数は最終的に下がってしまったが、一生懸命取り組んだ結果だと思う。今後の学校行事などでも、何か上手く行かないときは、皆で考えて改善していくことができると思うので、今日学んだオリンピックバリューを活用して自分達を高めていってほしい。大縄跳びを通して、諦めないことや尊重し合うことの大切さを考えるきっかけになったと思うが、座学の時間では更に深掘りしてオリンピックについて学ぼうと話し、授業終了。



■オリンピック：寺村 美穂 先生（水泳／競泳）

【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】

■期 日：2023年12月14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



●水泳／競泳の個人メドレーでリオデジャネイロ2016大会と東京2020大会に出場したと改めて自己紹介。小学生の頃から水泳が大好きで毎日泳いでいたが、オリンピック出場をはっきりと意識したのは中学2年生の時だった。目標が決まることで、全力で頑張ることができる。小さな夢や目標を積み重ねることで、何か大きく大切なものにつながっていくので、皆も小さなことから挑戦してみしてほしい。水泳は個人競技だが、周りの人の支えや応援があるからこそ結果を出すことができると話す。

○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、自分達の行動、思ったこと、意識したことは、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「最後まで諦めない」「目標をみんなで決めて達成した」「話し合って最高記録を出せた」「皆で頑張った」等  
 フレンドシップ：「仲間と協力し、話し合えた」「はげましの言葉を送った」「改善点を伝え合えた」「声を出してとんだ」等  
 リスペクト：「お互いにほめていた」「勝った相手を認める」「意見を聞き合った」「ミスした人にドンマイ等の声掛け」等



●大縄跳びで経験したこととオリンピックバリューの3つの価値を結び付けて考えることができたと思う。一生懸命頑張ることは「エクセレンス」、声を掛け合って跳ぶことで団結力が高まったことは「フレンドシップ」、運動や発表でも拍手を送り合うことは「リスペクト」に当てはまる。今後の生活にもこの考え方を取り入れて行動していくと、無意識にオリンピックバリューを感じられるようになり、周りに似た考えを持った人が集まり、日々がもっと楽しくなるので実践していこうと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)  
【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】
- **期** 日：2023年12月14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



●水泳/競泳でオリンピックに2大会連続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、エクセレンス：「卓越」「ベストを尽くす」「一生懸命頑張る」、フレンドシップ：「友情」「助け合い」、リスペクト：「敬意/尊重」「感謝の気持ち」と説明。運動の時間では、この3つを意識しながらゲームに取り組み、今後の生活にオリンピックバリューを活かせるようになってほしいと伝える。体育館をジョギング後、準備体操を行う。その後、体を使った後出しじゃんけんを実施。

○主運動等



●主運動は3チーム対抗で「8の字跳び」を実施し、90秒間に何回連続して跳べるかを競う(全3回)。縄に引っ掛かってしまったら1から数え直す。作戦タイムを設け、記録を伸ばすためにチームで話し合いや練習を行いながら実施。途中で回数が下がったチームに理由を尋ねると、ミスが増えてしまったとの回答がある。先生から目標回数を目指したことで焦ってしまわない様、落ち着いて声を掛け合いながら跳ぼうとアドバイスを送る。最後はチーム毎に全員で「大縄跳び」(全1回)を実施。実施前に作戦、練習タイムを設けて並ぶ位置や大縄を回す担当を話し合い、1回勝負で60秒間に何回跳べるかを競う。



●8の字跳びに挑戦する中で、最後まで諦めずに跳び続けたことは「エクセレンス」であり、チームで協力し合ったことや、意見を出し合ったことはオリンピックバリューの「フレンドシップ」や「リスペクト」だと話す。最後の全員跳びでは、1回きりのチャンスだったが、限られた時間の中で8の字跳びの経験を活かし、全員で団結して取り組んでいたのが素晴らしい。座学の時間では、運動の時間で感じたことを話し合い、オリンピックバリューについてより掘り下げて学んでいこうと話し、授業終了。



■ **オリンピック**：寺村 美穂 先生 (水泳/競泳)

【出場オリンピック/リオデジャネイロ2016大会、東京2020大会】

■ **期 日**：2023年12月14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



●水泳/競泳で2大会連続オリンピックに出場したと自己紹介。オリンピック出場の目標を達成したいという強い思いがあり、苦しい状況でも諦めずに努力を続けてきたと話す。水泳/競泳は個人競技であるが、自分だけの力だけではなく、周囲からの支えがあったからこそ頑張れた。特に、膝の手術をした際には友達やコーチ、両親に支えられ、「フレンドシップ」と「リスペクト」を実感した。自身の夢のためだけでなく、仲間や家族の応援に応えるため、結果を出して返すするという気持ちで挑んできた。

○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、自分達の行動、思ったこと、意識したことは、どのオリンピックバリューに当てはまるか考えよう。

発表：エクセレンス：「最後まであきらめなかった」「目標に向かって策を練った」「失敗してもあきらめなくて努力した」等  
 フレンドシップ：「楽しくやるために盛り上げていた」「みんなで声を出した」「仲間と協力しながら改善点を見つけた」等  
 リスペクト：「拍手をしていた」「ルールを守った」「相手や先生に感謝できた」「意見の尊重」「相手の気持ちを考えて行動」等



●皆が発表してくれたことはどれも正解だと話す。運動の時間での自分たちの行動とオリンピックバリューを結び付けて考えることで、普段の生活での行動を見直し、自分を高めることにもつながることができる。夢や目標に向かって頑張っている人は、自分は何ができていないか、何が足りないかを考えてみよう。オリンピックバリューを頭に入れて行動していくと、自分を助けてくれる大切な仲間も増えていく。今後の学校生活をより楽しく充実したものにしてほしいと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：高尾 千穂 先生 (スキー／フリースタイル)  
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期 日**：2023年12月15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



●スキー／フリースタイルのスロープスタイルでソチ2014冬季大会に出場したと自己紹介。実際の競技で使うスキー板を披露し、両先端が反り上がっているため後ろ向きにも滑れる構造だと説明。オリンピックバリューの3つの価値「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」について紹介し、運動の時間では、ベストを尽くすこと、チームで協力すること、目的意識を持つことの3つを意識して取り組もうと伝える。その後、現役時代にも行っていたストレッチやジャンプ運動、ラダートレーニングを実施。

○主運動等



●主運動は4チーム対抗で「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2人組で新聞紙を広げて持ち、その上にバレーボールを乗せた状態で走り、次の組に手を使わずにボールを渡す。全員がボールを運ぶまでのタイムを競う。途中でボールを落したり新聞紙が破れたりしたらその場から再スタートする。作戦タイムを設け、どうすればタイムを速くできるか話し合う。3回目は、持ち運ぶボールをより重いバスケットボールに変更し、難易度を上げて実施した。最後にタイムを縮めたチームに何を変えたか聞くと、実施前にストレッチを行った、次の組が出やすいように前の組の退散方向を決めたとの回答が出る。



●運動の時間を振り返り、授業の最初に伝えた3つの約束事を最後まで意識して取り組んでくれたので、リレーのタイムはどのチームも大幅に短縮できていたと話す。それぞれの作戦や工夫によって結果につなげることができた。座学の時間では、オリンピックとスロープスタイルについて紹介し、オリンピックバリューについては先生の体験を交えながら話をしたい。皆の考えも聞きながら3つの価値がどのように皆の日常生活につながっているか考える時間にしたいと伝え、授業終了。



- **オリンピック** : 高尾 千穂 先生 (スキー/フリースタイル)  
【出場オリンピック/ソチ2014冬季大会】
- **期 日** : 2023年12月15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



●ギリシャのアテネの遺跡の写真をしながら古代オリンピックについて説明後、近代オリンピックの創設者であるピエール・ド・クーベルタンについて紹介。スキー/フリースタイルのスロープスタイルは、先生が出場したソチ2014冬季大会から新たに採用され、障害物のあるコースをジャンプや回転等の演技をしながら滑降する種目である。演技構成等は選手の自由であるため新しい技が出ることも多く、ゲームの様なスピード感もあり、見るスポーツとして世界中で関心が高いと説明する。

○個人ワーク等



発問：自分自身にとってのオリンピックバリューは何か考えてみよう。

発表：エクセレンス：「大会に本気で取り組む」「前回のテストよりもいい点を取れるよう頑張る」「試合でベストを尽くす」等  
 フレンドシップ：「シュートを外してもリバウンドを取ってくれる仲間がいる」「イベントで友達とやり遂げた」等  
 リスペクト：「ソフトボールのマウンドが作られていることに感謝」「コートに挨拶をする」「周りの人を尊敬する」等



●先生は競技人生を通して、国籍や文化に関係なく一生の仲間と呼べる大切な人達と出会うことができ、怪我や辛いことも乗り越え、ベストを尽くすため常に挑戦してきた。また、今後も自然に対する尊敬を忘れず、今まで応援してくれた人達への思いを競技に返していきたい。今日の授業を通してオリンピックバリューの3つの価値は選手だけのものではなく、皆の普段の生活の中に沢山あると気づくことができたとと思う。今後考えを深めたり豊かになったりするきっかけにしてほしいと話し、授業終了。



- **オリンピック**：高尾 千穂 先生 (スキー／フリースタイル)  
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期 日**：2023年12月15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



●スキー／フリースタイルでソチ2014冬季大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューには「エクセレンス」「フレンドシップ」「リスペクト」の3つの価値があると話す。運動の時間では、ベストを尽くすこと、チームで協力すること、目的意識を持つことの3つを意識して取り組んでほしいと伝える。最初に股関節のストレッチを行い、ワールドグレイテストストレッチと呼ばれる全身のストレッチを先生の解説に合わせ実施。その後、フリースタイルの動きを取り入れたジャンプ運動等を行う。

○主運動 等



●ラダートレーニングを実施。スピードよりも正確さや丁寧さを意識してほしいと伝える。  
●主運動は、4チーム対抗で「新聞紙でボール運びリレー」を実施(全3回)。2人組で新聞紙を広げて持ち、その上にバレーボールを乗せた状態で走り、次の組に手を使わずにボールを渡す。全員がボールを運ぶまでのタイムを競う。途中でボールを落としたり新聞紙が破れたりしたらその場から再スタートする。途中で作戦タイムを設け、どうすればタイムを速くできるか話し合う。3回目は、持ち運ぶボールをより重いバスケットボールに変更し、難易度を上げて実施した。



●実践した作戦の内容について生徒に問い掛けると、「全力で頑張る」「男女の配置を工夫する」「ボールを囲うようにして受け取る」等、様々な答えが挙がった。皆それぞれに一生懸命取り組んでいただけてだけでなく、仲間と団結して協力し合っていたことが素晴らしい。授業の最初に伝えた、3つの約束事をしっかりと意識して取り組んでいたと思う。座学の時間では、先生が経験したオリンピックバリューについて話すので、皆のオリンピックバリューも発見できる様に一緒に深掘りしていこうと伝え、授業終了。



- **オリンピック**：高尾 千穂 先生 (スキー／フリースタイル)  
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】
- **期 日**：2023年12月15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



●競技用具やユニフォームを披露し、映像等を見ながらスロープスタイル種目について紹介。先生がスキーを始めたのは大学生の頃で、25歳で初めて国際大会に出場した。競技を始めたのが遅かったこともあり、チャレンジすることやベストを尽くすことを常に意識していた。これはオリンピックバリューの「エクセレンス」に当てはまる。オリンピックの試合でゴールに戻ってきた時、それまでに経験したことがない位の大きな歓声や拍手をもらい、応援の力を全身で感じた。心に残る貴重な経験だと話す。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：日常生活の中でどんな時にオリンピックバリューを感じるか考えよう。

発表：エクセレンス：「大会で追い込まれているとき」「強い相手に戦いを挑むとき」「最後まで諦めない」「悩みを乗り越える」等  
フレンドシップ：「友達やライバルの存在」「仲間に応援されているとき」「団体戦で協力するとき」「仲間との団結力」等  
リスペクト：「試合で負けた相手が強いと感じたとき」「応援してくれる人の存在」「強い選手へのあこがれ」等



●今日の授業を通して、オリンピックバリューが皆の日常に沢山存在していることに気づけたと思う。先生も現役時代にはあまり意識できていなかったが、振り返ってみると競技生活の中にオリンピックバリューが沢山あったことに気がついた。普段からオリンピックバリューを意識することで、物事の見え方や取り組む姿勢が必ず変わっていくので、今日の授業から感じたことを心に留めて小さな目標から大きな目標まで積極的に取り組み、充実した生活を送ってほしいと話し、授業終了。



■集合写真

・2年1組



・2年2組





■集合写真

・2年3組



・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

