



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

東京都 北区立稲付中学校



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6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： 2024年4月～2025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：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年6月27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



・自転車競技のBMXレーシング種目で2008年の北京大会に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明し、オリンピックの価値を運動の時間を通して感じてほしい。準備運動は体育館をゆっくり2周走った後、体を大きく動かすダイナミックストレッチやバランス運動を実施。その後、ラダーを使って両足跳び、腿を高く上げるサイドステップ、片足跳び、両足で細かくステップする等行う。1マスずつ丁寧に進むように伝える。

○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3チームで行う。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、90秒間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かった場合そのまま続けて数える。途中作戦タイムを設け、縄の長さ、跳ぶ位置、回し方の工夫等、チームで話し合う。結果発表の後、作戦を尋ねると、縄を短くして速く回した、連続で跳べるように縄に入るスピードを速くした等答える。



・運動の時間を振り返り、回を重ねる毎に跳ぶ回数が増えたことは、上手いかなかったことを振り返り、改善点をチームの仲間と真剣に考え作戦を立てた結果だ。仲間をフォローし、チームワーク良く取り組めたことは、オリンピックバリューを皆が体現してくれたからだ。座学の時間は、オリンピックに出場した経験がどのようにオリンピックバリューに結びついているかを話し、皆にとってのオリンピックバリューを考えて貰う時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年6月27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



・映像を見ながら競技説明。自転車競技のBMX種目には、速さを競うBMXレーシングと技のパフォーマンスを競うBMXフリースタイルがある。皆が運動の時間に感じたり、行動したことの全てがオリンピックバリューにつながっている。北京大会のスタート直前にタイヤがパンクするトラブルがあったが、他国の選手やメカニックスタッフが助けてくれたことで無事スタートすることができた。オリンピックバリューのフレンドシップやリスペクトに当てはまる大きな出来事だった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：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みよう。

発表：エクセレンス：「皆で話し合い作戦を立てた」「最後まで跳び続けた」「一生懸命跳んだ」「達成感を感じた」「諦めなかった」等  
フレンドシップ：「縄に引っかかってしまった友達を責めない」「プラスの声掛け」「励まし合う」「協力する」「支える」等  
リスペクト：「ルールを守る」「他の班に拍手ができた」「仲間の意見を尊重する」「フェアプレー」等



・座学の時間を振り返り、グループワークでの発表を聞いて、オリンピックバリューの感じ方は1人1人違い、正解も不正解もなく、無限にある。オリンピックバリューはオリンピックを目指す人だけのものではなく、皆の日常生活の中にある。今後も今日の経験を生かして学校生活を送ってほしい。そして皆が今日学んだことを他の人に伝えてほしい。そうすることでオリンピックバリューが広まるだけでなく、自分自身がより深く生活の中で意識することができるようになると話し、授業終了。

■オリンピック：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■期 日：2024年6月27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



・北京2008大会の自転車競技、BMXレーシング種目に出場したと自己紹介。オリンピックバリューについて説明後、体育館をゆっくり2周走る。その後、体を大きく動かすダイナミックストレッチやバランス運動を行い、最後にラダーを使ったトレーニングを実施。両足跳び、腿を高く上げるサイドステップ、片足跳び、両足で細かくステップする等行う。1マスずつ丁寧に進むように伝える。

○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3チームで行う。左右から8の字を描くように1人ずつ跳び、90秒間に跳べた回数を競う。縄に引っ掛かった場合そのまま続けて数える。途中作戦タイムを設け、縄の長さ、跳ぶ位置、回し方の工夫等、チームで話し合う。回数をたくさん跳べたチームに見本を見せてもらい参考にする。回数を重ねる毎に、各チーム共にリズムよく跳ぶことができていた。



・運動の時間を振り返り、目標を立て真剣に取り組むことができていた。特に声に出して目標回数を伝え合う様子は素晴らしい。仲間と協力し合えたことが良い結果につながった。皆の言動や行動の全てがオリンピックバリューに当てはまる。座学の時間は、オリンピック出場までの経験や感じたことを話し、運動の時間で皆が感じたオリンピックバリューを皆自身が振り返り、友達同士で話し合う時間を作りたいと伝え、授業終了。

■ **オリンピック**：阪本章史先生（自転車／BMXレーシング）【出場オリンピック／北京2008大会】

■ **期 日**：2024年6月27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



・映像を見ながら競技説明。自転車競技のBMX種目の内、スピードを競うBMXレーシング種目で2008年の北京大会に出場したと自己紹介。BMX種目の本場はアメリカでとても人気があるスポーツだ。レース中は相手をブロックしたりわざと当たることもルール上は可能な競技なため、自転車競技の格闘技とも言われる。8人で走り4人ずつ勝ち上がる。オリンピックシンボルは5大陸を表し、背景の白色を合わせた6色で世界中の国旗が描けると説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：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みよう。

発表：エクセレンス：「縄に引っかかっても諦めずに跳んだ」「ベストを尽くす」「最高記録が出ても更に跳ぼうと努力した」等  
 フレンドシップ：「チームワークを意識する」「皆で作戦を考える」「声を掛け合う」「アドバイスし合う」「ミスを責めない」等  
 リスペクト：「相手を認める」「ルールを守る」「他のチームの見本となる」「縄を回してくれた友達に感謝」「フェアプレー」等



・座学の時間を振り返り、オリンピックバリューの感じ方は人それぞれであり正解も不正解もない。多くの意見が出たことは皆が真剣に授業に取り組んでくれた結果なので嬉しく思う。オリンピックバリューは皆の普通の生活の中にあり、意識することで感じ方や考え方が変わる。そして今日学んだオリンピックバリューをぜひ他の人にも伝えてほしい。伝えることで自分自身の理解や意識も深まる。ぜひこれからの学校生活に生かしてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：谷口 令子 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年6月28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



・リオデジャネイロ2016大会のラグビーフットボール競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューの説明後、体育委員の号令に合わせて準備体操を実施した後、横1列に並びその場でラグビーボールを使ったパス練習を行う。次にゆっくり走りながらパスをする。ボールは前ではなく後ろにパスをしなければならないルールを説明。ボールの持ち方やパスが届かない場合は腕を大きく振る等伝える。

○主運動 等



・パス練習の後に、指定された色のタグを取るタグ取り鬼ごっこを行う。その後、タグラグビーを実施(各班2試合ずつ)。2チームずつ試合を行う。ボールを前にパスしたり、前で落としてはいけない。タグを取った人は大きな声でタグを取ったことを伝え、チームで4回タグを取られた場合は攻守交代する。2分間の試合時間内にゴールラインを越えるトライが何回できるかを競う。ボールを持ったらず前に走ることを伝える。試合をしていない班は、得点係を務めたり、他の班を一生懸命応援する。



・運動の時間を振り返り、タグラグビーでは積極的に参加する姿勢が見れてとても良かった。トライを取るためには前に進むことが重要なので、次にタグラグビーを行う機会があれば、ぜひ頭において取り組んでほしい。タグラグビーは、ルールが少し複雑だが、皆は一生懸命ルールを理解し、守ってくれたことを嬉しく思う。チームワークを良くするためには、スポーツだけではなく、仲間を思いやり協力することが大切だ。そのことはオリンピックバリューに結び付くと話し、授業終了。

- **オリンピック**：谷口 令子 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年6月28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



・競技映像を見ながら自己紹介。ラグビーフットボール競技は15人制と7人制がある。フィールドの大きさは同じだが、試合時間が15人制は前後半で80分、7人制は前後半7分ずつの1試合14分で行う。そのため1日に3試合することもある。オリンピックの正式種目は7人制である。リオデジャネイロ大会では出場12ヶ国中10位という成績だったが、チームとしてどれだけ仲間を信頼できるかが大事だということを痛感した試合だった。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：自分の夢を発表し合い、その夢を叶えるために必要なことを仲間と考えよう。  
発表：「ゲーム(スマブラ)で世界一になるために、プロの動画を研究、体力をつける」「照明スタッフになるために、沢山舞台を見る、基礎知識を学ぶ」「サッカー選手になるために、毎日のリフティング練習、分析力を身に付ける」「合唱コンクールで金賞を獲得するために、皆を知り絆を深める、練習時間を大切に」「臨床心理士になるために、視野を広くする、人の話しをよく聞き人とのつながりを大事にする」「通訳になるために、語学を一生懸命学ぶ、コミュニケーション能力を身に付ける」等



・友達に自分の夢を話すことが恥ずかしいと感じたり、まだ先の未来は自分でもどうなるか想像できない等、口に出して言うことが難しい人もいるかもしれない。夢や目標を誰かに話すことで、目標を達成しようとする気持ちから行動に移すことができるようになる。家族や仲の良い友達等に、口に出して言ってほしい。今夢や目標がある人も、ない人も何か好きなことを見つけ、オリンピックバリューを意識しながら生活してほしいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：谷口 令子 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年6月28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



・リオデジャネイロ2016大会のラグビーフットボール競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューが皆の日常生活の中でどのように生かせるかを考えてほしい。各自ベルトをした上に両腰にタグを付けて準備する。体育委員の号令に合わせて準備体操を実施した後、横1列に並びその場でラグビーボールを使ったパス練習を行う。次にゆっくり走りながらパスをする。ボールは前ではなく後ろにパスをしなければならないルールを説明。ボールの持ち方やパスが届かない場合は腕を大きく振る等伝える。

○主運動等



・パス練習の後に、指定された色のタグを取るタグ取り鬼ごっこを行う。その後、タグラグビーを実施(各班2試合ずつ)。2チームずつ試合を行う。ボールを前にパスしたり、前で落としてはいけない。タグを取った人は大きな声でタグを取ったことを伝え、チームで4回タグを取られた場合は攻守交代する。2分間の試合時間内にゴールラインを越えるトライが何回できるかを競う。ボールを持ったらず前に走る。試合をしていない班は、得点係を務めたり、他の班を一生懸命応援する。



・タグラグビーはラグビーフットボール競技のタックルの代わりとしてタグを取るルールのため、相手に接触してはいけない。試合中につき接触してしまう場面があったが、ルールを守ってプレーすることで怪我の防止や仲間とのコミュニケーションにつながる。元気よく積極的に取り組む姿勢は素晴らしい。座学の時間は、オリンピックに出場した経験から感じるオリンピックバリューを話し、皆にとつてのオリンピックバリューを考える時間にしてほしいと伝え、授業終了。

- **オリンピック**：谷口 令子 先生 (ラグビーフットボール)  
【出場オリンピック／リオデジャネイロ2016大会】
- **期 日**：2024年6月28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



・試合映像を見ながら競技説明。兄の影響で小学校3年生からラグビーフットボール競技を始め、中学校2年生の時に女子ラグビーユースチームに入ったことで、本格的に競技に取り組み日本代表になるという夢を持つ。7人制ラグビーがリオデジャネイロ大会から正式種目になると決まったことで、オリンピック出場が夢ではなく目標になる。日本代表となっても怪我が多かったが、周囲で応援してくれる人の支えがあったからこそ諦めずに続けられた。人に感謝する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：自分の夢を発表し合い、その夢を叶えるために必要なことを仲間と考えよう。  
発表：「野球部のクリーンナップとして試合に出場するために、常に全力、1つ1つの練習を大切に」「IT企業に勤めるために、英語を一生懸命学ぶ、発想力を高める」「上野動物園で働くために、理科を頑張り国家試験に合格する、文章力を伸ばす」「水泳のコーチになるために、どんな時でも下を向かない、選手への優しい心を持つ」「卓球の全日本大会に出場するために、毎日の練習を精一杯行う、何があっても諦めない」「空手の世界大会に出場するために、練習量を増やす、ライバルを研究する」等



・座学の時間を振り返り、皆が自分の夢や目標を持ち、それに向かって取り組む方法を仲間と考える様子は素晴らしい。自分はラグビーが好きだったからこそ夢を見つけ叶えることができた。まだ夢や目標を持っていない人は、何か好きなことを見つけ、そこから夢や目標を探してみるのもよいと思う。具体的な夢や目標を見つけたら、それを口に出して誰かに伝えることで、目標に一つずつ近づく。これからもオリンピックバリューを忘れずに夢の実現に向けて頑張ってもらいたいと伝え、授業終了。

■修了証贈呈

