



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 北区立滝野川紅葉中学校



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**：宮嶋 克幸 先生 (スケルトン) 【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■ **期 日**：2025年1月21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



平昌2018冬季大会にスケルトン競技で出場したと自己紹介。スケルトン競技とは氷上のコースをそりに乗って滑走する。運動の時間はオリンピックバリューを意識し、声を出して楽しく元気に取り組んでほしい。準備体操の後、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。1回目は誰とじゃんけんをしてもよい、2回目は男女別にじゃんけんをし、男女で人数を競う。

○主運動等



主運動はそりリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組の1人はマットの上に座りロープを持ち、もう1人はロープを体に巻きマットに座る人を引っ張る。折り返し地点で役割を交代しスタート地点まで戻り、全員がゴールしたタイムを競う。実施前に練習と作戦タイムを設け、ペアや走順を決め、タイムを縮めるための工夫を話し合う。終了後作戦を尋ねると、引っ張る人は座っている人のことを考えて引っ張る、同じ体格の人とペアを組む、マットから落ちないようにする等と答える。



運動の時間を振り返り、良い結果を目指してチームで話し合い工夫したことはエクセレンス。ペアの相手を気に掛け、班の仲間を応援する姿はフレンドシップ。1位のチームを皆で称え、3位のチームに激励を送ることはリスペクトだ。皆の行動は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、運動の時間で体感したことを振り返りながら、どんな行動がオリンピックバリューにつながっていたかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。

■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年1月21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



映像を見ながらスケルトン競技について説明。実際に使用していたスパイク、ウェア、ヘルメットを披露。スパイクの裏は氷で滑らないような工夫がされている。スケルトン競技はそりにうつ伏せで乗り頭から滑走し速さを競う。怪我をしたことがあるかを生徒に聞かれ、自分は大きな怪我を経験したことはなく、見た目より怖くないため、ぜひ興味があったら挑戦してほしい。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンを紹介、オリンピックバリューは皆の生活に活かすことができる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や学校生活の中でどうすれば目標を達成できるか、どうすれば上手くできるか等、オリンピックバリューに当てはめて考えよう。

発表：エクセレンス：「自主練習や自主勉強」「準備から本番を想定」「目標を高く持つ」「できることを伸ばし苦手なことに挑戦」等  
 フレンドシップ：「負けても相手のせいにしない」「励まし合う」「得意な教科を教え合う」「ポジティブな声掛けをする」等  
 リスペクト：「相手にマイナスのことを言わない」「応援してくれている人に感謝」「みんなが楽しめるルールをつくる」等



グループワークをする中で様々なアイデアが出たと思う。アスリートに共通していることは、オリンピックバリューを無意識に行動に移すことができ、応援される人という点である。皆はこれから様々な学校行事や大会等があるが、応援してもらうためにはどうすればいいのかを常に考えてほしい。オリンピックバリューを意識して努力し続けることで目標達成に近づく。今日から、どんなことでも行動や考え方を変えることで応援してくれる人が増える。充実した学校生活を送ってほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年1月21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



平昌2018冬季大会にスケルトン競技で出場したと自己紹介。運動の時間は、友達同士コミュニケーションをとりながらオリンピックの魅力を感じて貰いオリンピックバリューを学ぶ時間にしてほしい。準備体操の後、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。1回目は誰とじゃんけんをしてもよい、2回目は男女別にじゃんけんをし、男女で人数を競う。

○主運動等



主運動はそりリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。2人組の1人はマットの上に座りロープを持ち、もう1人はロープを体に巻きマットに座る人を引っ張る。折り返し地点で役割を交代しスタート地点まで戻り、全員がゴールしたタイムを競う。実施前に練習と作戦タイムを設け、ペアや走順を決め、タイムを縮めるための工夫を話し合う。終了後作戦を尋ねると、重心を前にして引っ張る、素早く交代した、班全員が心をひとつにした等と答える。



そりリレーでは、オリンピックバリューを実際に体感できていた。良いタイムを目指して努力したことはエクセレンス。マットに乗る人のことを気遣い、仲間の頑張りを応援できたことはフレンドシップ。他のチームを最後まで応援したり、結果を見て相手に拍手を送ることができたことはリスペクトだ。座学の時間は、皆の学校生活や部活動等でオリンピックバリューをどのように活かせるかを一緒に考える時間にしたいと話し、授業終了。



■オリンピック：宮嶋克幸先生（スケルトン）【出場オリンピック／平昌2018冬季大会】

■期 日：2025年1月21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



映像を見ながら競技説明。スケルトン競技は、鉄製のそりにうつ伏せで乗り頭から氷上のコースを滑る。最高時速は約145kmも出る。残念ながら日本には滑走コースや専門的に練習できる場所がなく、試合も練習も海外で行わなければならない。海外での生活では英語を使うため苦労したが、他国の選手に協力してくれたお陰でコミュニケーションを上手くとることができた。実際に使用していたヘルメット、ウェア、スパイクを披露。それぞれの用具には特徴があり、作り手の工夫がされていると説明。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：部活動や勉強、学校生活の中で目標を達成するために、どのようなことを意識すれば良いか考えてみよう。  
 発表：エクセレンス：「行事に積極的に参加する」「練習の目的を意識する」「練習から全力で取り組む」「強い意志を持つ」等  
 フレンドシップ：「自分の意見をきちんと伝える」「お互いを高め合う」「アドバイスをし合う」「相手の気持ちを考える」等  
 リスペクト：「勝っても負けても最後は挨拶する」「ミスを責めない」「相手をリスペクトしてリスペクトされる人になる」等



グループワークの発表の通り、オリンピックバリューは皆の身近にあることに気付いたと思う。アスリートだけの価値ではなく、皆にとっても深く関わりがある。日々の生活からオリンピックバリューを意識することで、周りにより影響を与え、自然と応援してくれる人が増える。応援してもらえることで自分自身も成長できる。これからの学校生活や目標達成に向けてぜひ頑張ってほしいと伝え、授業終了。

■オリンピック：岡本 依子 先生 (テコンドー)

【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】

■期 日：2025年1月22日(水)

■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



シドニー2000、アテネ2004、北京2008の3大会にテコンドー競技で出場したと自己紹介。運動の時間はオリンピックバリューを意識して取り組んでほしい。準備運動はテコンドー競技に必要な平衡感覚を養うための全身を動かすコーディネーショントレーニングを実施。Sの字、くの字、ラディアンという3つの動きを覚え、音楽のリズムに合わせて動く。その後、2人組で背中合わせになり息を合わせて動く。

○主運動等



主運動はボール送りリレーを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作り対戦。スタート地点から1個のバスケットボールをチームで送りながら往復しゴールするまでのタイムを競う。往路、復路共に全員がボール触ること、途中ボールを落とした場合は往路はスタート地点に全員が戻る、復路は折り返し地点に全員が戻ってからやり直すルールを決めて実施。全員がお尻を付けた状態からスタートし、ゴールは全員が座った時点とする。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。



ボール送りリレーでは、作戦タイムで話し合い、工夫した結果が3回目のタイムに表れていて素晴らしい。一生懸命取り組み、全員でアイデアを出し合ったことはチームワークを高める。お互いを尊重して取り組んだことも全てオリンピックバリューに当てはまる。例えば記録が出なかったとしても、友達との友情の気持ちは積み上がっていく。座学の時間は、オリンピックを通して感じたことや経験を話し、皆は運動の時間に感じたオリンピックバリューを更に詳しく学んでいこうと話し、授業終了。

■オリンピック：岡本 依子 先生 (テコンドー)

【出場オリンピック/シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】

■期 日：2025年1月22日(水)

■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。テコンドー競技が正式種目となった2000年のシドニー大会で銅メダルを獲得。テコンドー競技でメダルを獲得した日本人は他にまだいないと話しメダルを披露。大学生の時に留学先でテコンドー競技に出会い、初めて夢を持った。国際大会で優勝できなかった時は、自分ではできると信じて練習に励んだ。韓国で練習を行った際、練習相手を探すのにとっても苦労した。その経験から常に自ら練習相手をするように心掛けた。他人のために何かをすることは自分のためになる。

○個人ワーク～グループワーク等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューはどんなことだろう。

発表：エクセレンス：「全力で走った」「周囲を見て冷静に判断して動く」「自分ができる最大限のことをする」「限界を作らない」等

フレンドシップ：「相手を信頼する」「お互いに声を掛ける」「思いやりを持つ」「失敗をカバーする」「皆と息を合わせる」等

リスペクト：「皆の意見を取り入れる」「褒め合う」「ルールを守る」「挨拶をしっかりと行う」「誰に対しても敬意を払う」等



グループワークの発表は、皆がオリンピックバリューを理解していることが伝わる素晴らしい内容だった。オリンピックバリューは、皆の日常生活の中にある。運動だけではなく勉強や部活動等にも活かしてほしい。そして様々なことに挑戦することを忘れずに、周りの人に感動して賞える人になってほしい。今後開催されるオリンピック大会を紹介し、オリンピックは出場する選手だけではなく、準備する人も沢山のいるため、広い視野でオリンピックを見てほしいと話し、授業終了。

■オリンピック：岡本 依子 先生 (テコンドー)

【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】

■期 日：2025年1月22日(水)

■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



シドニー2000、アテネ2004、北京2008の3大会にテコンドー競技で出場したと自己紹介。準備運動はテコンドー競技に必要な平衡感覚を養うための全身を動かすコーディネーショントレーニングを実施。Sの字、くの字、ラディアンという3つの動きを覚え、音楽のリズムに合わせて動く。その後、2人組で息を合わせて動く運動を実施。背中合わせで立ち上体を左右に捻りながらお互いの手をタッチする。次に頭上と足の間でタッチする。最後は背中合わせで座り手を使わずに立ち上がる。

○主運動等



主運動はボール送りリレーを実施(全4回)。2つの班を合わせ3チームを作り対戦。スタート地点から1個のバスケットボールをチームで送りながら往復しゴールするまでのタイムを競う。往路、復路共に全員がボール触ること、途中ボールを落とした場合は往路はスタート地点に全員が戻る、復路は折り返し地点に全員が戻ってからやり直すルールを決めて実施。途中作戦タイムを設け、タイムを縮める工夫を話し合う。4回目は目標タイムを決めて挑戦する。



ボール送りリレーで一生懸命取り組む姿は素晴らしい。見ている側も笑顔になる程、楽しさが充分伝わってきた。友情を大事にしてチームで協力していた。そして最後まで諦めずに取り組む気持ちや頑張る熱量が皆から伝わり、オリンピックバリューを体験できていたと感じる。座学の時間は、オリンピックに出場するまでの自分の経験を話し、オリンピックが大切にしている価値を、これからの皆の生活に活かすために一緒に学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- **オリンピック**：岡本 依子 先生 (テコンドー)  
【出場オリンピック／シドニー2000大会、アテネ2004大会、北京2008大会】
- **期 日**：2025年1月22日(水)
- **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



映像を見ながら自己紹介。中学校1年生から空手を習っていたが、テコンドー競技を始めたのは交換留学でアメリカに行った大学3年生の時だ。アメリカでテコンドーの先生から学んだことは、自分ができると思って頑張れば何でもできるという、I can do it. の精神だ。何でもできると聞いた時は驚いたが嬉しい気持ちにもなった。そして1番大事なことは、自分ができると自分で思うことだ。皆もやりたいと思ったことは必ずできると信じて、何事にも挑戦してほしい。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたオリンピックバリューを書いてみよう。

発表：エクセレンス：「ボールを落としても最後まで諦めなかった」「得意なことを活かした」「楽しんだ」「負けたくない気持ち」等  
 フレンドシップ：「思いやりの気持ち」「チームワーク」「声を出して協力した」「笑顔」等、1人ではない」「友達を信じる」等  
 リスペクト：「相手に敬意を払う」「フェアプレー」「ルールを守った」「ミスを責めない」「感謝する気持ち」等



オリンピックはただ勝つために努力し強さだけを求めるのではなく、オリンピックバリューを大切に、それを追及しながら努力をしている。技術だけではなく、人間性を成長させることで、試合を見ている人に感動を与え、尊敬して貰える。それは、決してメダルを獲るかどうかではなく結果に関係なく応援してくれる。皆も今日学んだオリンピックバリューを学校生活や日常生活に活かしてくれたら嬉しいと話し、授業終了。

■修了証贈呈

