

< 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

和歌山県立向陽中学校

「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：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年10月8日(水)

■ク ラ ス：2年A組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



ソチ2014冬季大会にフィギュアスケート競技で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、準備体操を行った後、その場でジャンプすることから始め、半回転、1回転、1回転半、2回転と徐々に難しい回転ジャンプに挑戦する。その後、1人1枚広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけんに負けるかあいこの場合は新聞紙を半分に折りその上に立つ。じゃんけんを繰り返しながら、バランスを崩さずに誰が最後まで立っているかを競う。

○主運動 等



主運動は8の字跳びを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームを作る。左右から8の字を描くように跳び、途中で縄に引っ掛かってそのまま回数を数える。縄に引っ掛かった回数に合わせたポイント点を設け、60秒間にいかに止まらずに沢山跳べるかを点数にして競う。途中、作戦と練習時間を設け、より多く跳ぶための工夫をチームで話し合う。2回目は制限時間を120秒間に変更して実施。失敗することを怖がらずに仲間と協力して跳んでほしい。



8の字跳びでは各チーム接戦で白熱したが、皆が他のチームにも拍手をしている姿は特に素晴らしかった。ベストを尽くし、諦めずに努力を重ねて自分たちを超えていくことはエクセレンス。縄を回すタイミングを話し合う等、チームワークを意識することはフレンドシップ。跳んだ回数も失敗した回数も正直に数え、ルールを守って取り組んだことはリスペクトに当てはまる。座学の時間は、運動の時間を振り返り、皆が今後頑張るために活かせることを見付けようと伝え、授業終了。

■オリンピック：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）
【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年10月8日(水)
■ク ラ ス：2年A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と競技説明をする。フィギュアスケート競技のペア種目は、音楽に乗り2人で息を合わせて演技をすると言われ、現在も履いているスケート靴を披露。オリンピックシンボルは5大陸を表し5つの輪がつながっている。3歳からスケート競技を始め、家族の都合で9歳の時に中国に住むが、そこでも中国人とペアを組み競技に取り組む。中学校2年生の時に帰国し、一度は競技から離れるが、諦めきれずに高校1年生の時に1人でカナダに渡り練習を積み、オリンピック出場の夢を叶えた。

○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、実践できたこと、工夫し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：「諦めずに最後まで跳んだ」「先生に教わったコツを意識できた」「引っ掛かってもすぐに再開して跳んだ」等
フレンドシップ：「アドバイスを合った」「改善点を話し合った」「他のチームも応援した」等
リスペクト：「励まし合って気持ちを1つにできた」「ルールを守って楽しんだ」「仲間を尊重した」等



オリンピックバリューとは単に守るべきルールではなく、自分のためのものだ。協力し合い、ルールを守って、一生懸命ベストを尽くすことが最短の上達方法であり、うそをついたり、ルール違反をすると努力が積み重ならない。誰かと比較するのではなく、自分自身を少しでも超えようと努力することで、スポーツでも勉強でも人間関係でも上手くいくようになる。これから夢に向かっていく中で、オリンピックバリューを支えにしながら頑張ってもらいたいと話し、授業終了。

■オリンピック：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年10月8日(水)

■ク ラ ス：2年B組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



ソチ2014冬季大会にフィギュアスケート競技で出場したと自己紹介。準備体操を行った後、左右の手を異なるリズムで動かす運動に挑戦。頭も同時に使ってほしいと伝える。その後、その場でジャンプすることから始め、半回転、1回転、1回転半、2回転と段階的に跳んでみる。最後に、新聞紙を1人1枚広げて立ち、じゃんけんをして負けるかあいこの場合は新聞紙を半分に折りその上に立つ。バランスを崩さずに誰が最後まで立っているかを競う。

○主運動等



主運動は8の字跳びを実施(全2回)。2つの班を合わせ3チームを作る。左右から8の字を描くように跳び、途中で縄に引っ掛かってそのまま回数を数える。縄に引っ掛かった回数に合わせたポイント点を設け、60秒間にいかに止まらずに沢山跳べるかを点数にして競う。途中、作戦と練習時間を設け、より多く跳ぶための工夫をチームで話し合う。2回目は制限時間を120秒間に変更して実施。失敗することを怖がらずに仲間と協力して跳んでほしい。



オリンピックバリューのエクセレンスを意識できたかを尋ねると、失敗しても責めるのではなく励ますことでベストを尽くした等と答える。ルールを守ってフェアプレーを心掛けたことや、皆が跳びやすいように縄の回し方を工夫する等、リスペクトに当てはまる。座学の時間は、運動の時間で実践できたことを振り返り、オリンピックバリューが今後の皆の生活にどう活かせるかを考える時間にしようと言え、授業終了。

■オリンピック：高橋 成美 先生（スケート／フィギュアスケート）

【出場オリンピック／ソチ2014冬季大会】

■期 日：2025年10月8日(水)

■ク ラ ス：2年B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と競技説明をする。近代オリンピックの創始者であるピエール・ド・クーベルタンは世界平和を願いオリンピックを開催した。来年2月にはミラノ・コルティナ2026冬季大会があり、自分もテレビ解説をするのでぜひ見て応援してほしい。2012年の世界選手権大会では、ペア種目で3位になったが、直後の練習時に大怪我をしてしまう。スケートはもうできないと言われたが、必死にリハビリに励み努力を重ねた結果、オリンピックに出場することができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：運動の時間に感じたこと、実践できたこと、工夫し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：「ネガティブな発言をしなかった」「鼓舞し合った」「跳びやすい回し方」「ポジティブに最後まで跳んだ」等

フレンドシップ：「チームを思いやった」「掛け声をかけた」「より良くするための話し合い」「掛け声で跳びやすくした」等

リスペクト：「失敗しても責めない」「負けても勝ったチームに拍手をする」「素直な心を持つ」等



毎日の生活の中で行う選択の全てにオリンピックバリューが当てはまる。オリンピックは限られた人だけの世界と感じるかもしれないが、オリンピックバリューを積み重ねていった先にあるのがオリンピックだ。自分の軸をしっかりと持ち、自分を超越することを意識し続け、早い遅いではなく、どんなペースでも必ず積み上げることができる。周りの人を気遣いながら、色々な夢に向かって頑張るための指針としてオリンピックバリューを覚えておいてほしいと話し、授業終了。

■集合写真

・2年A組



・2年B組



■記念品贈呈

・2年A組



・2年B組



■修了証贈呈

