

< 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 板橋区立志村第二中学校

「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：大島 杏子 先生（体操／体操競技）
 【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2025年10月10日(金)
 ■ク ラ ス：8年1組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



アテネ2004、北京2008大会の体操競技に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み、皆自身の体を知ることがテーマに一緒に体を動かそうと伝える。準備体操を行った後、長座、開脚、V字バランス等、様々な柔軟体操に挑戦。その中で、自分が得意な動き、苦手な動きを確認しながら、テーマである自分の体を知るヒントを見付ける。部活動等でも体の柔軟性を高めることが怪我の防止となるので、柔軟体操を習慣化してほしい。

○主運動 等



主運動は並んでボール送りを実施(全3回)。班毎に分かれ、1個のバスケットボールを全員が手渡しで送りながら2往復しタイムを競う。1往復目の往路は、後ろ向きに並び頭上と足の間を交互に送る。折り返し後の復路は、体の左右横から交互にボールを送る。2往復目の往路は脚の間を転がして送り、最後の復路は1人がボールを持ってゴールまで走る。ゴールに置いてあるマーカーの上にきちんとボールを置き、反対側にいる他の全員が座った時点でゴールとする。途中、班毎にタイムを縮める工夫を話し合う。



並んでボール送りで、タイムを縮めるために班の仲間と様々な意見を出し合い、仲間のことを思って考えた工夫が沢山あった。作戦では、ボールを送る方法や友達との間隔等、各班共に工夫が出来ていた。その中で順番を間違えたら声を掛け合ったり、丁寧に渡す等、ルールを守ることが出来ていた。部活動や日常生活の中でもルールを守ることがとても大切なことだ。座学の時間は、運動の時間を振り返り、オリンピックバリューについて詳しく学ぶ時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：大島 杏子 先生（体操／体操競技）
 【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
 ■期 日：2025年10月10日（金）
 ■ク ラ ス：8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



アテネ2004、北京2008大会の体操競技に出場したと自己紹介。日本代表として10年間多くの国際大会に出場した。現役時代は腰痛を抱えながら競技を続けていたが、同じように足の痛みを抱えて頑張る海外選手と友達になった。お互いを励まし合い、大会で会えばお互いを称え合い、次の大会でも彼女に会いたいと思うことは、自分にとって努力する原動力だった。世界では戦争や紛争が絶えないが、それとは関係なくスポーツは、世界中の人々が目指す目標が同じであれば互いに高め合うことができる。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：夢や目標を達成するために必要なことや、今自分達が頑張っている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：「一生懸命練習し本番でベストを尽くす」「努力し諦めない」「全力で取り組む」「一生懸命勉強する」等
 フレンドシップ：「仲間を大事にする」「皆で協力しハーモニーを響かせる」「理解し合える仲間をつくる」「声掛けする」等
 リスペクト：「ルールを守る」「対戦相手に挨拶し敬意を払う」「相手や審判に感謝する」「試合開始と終了時に挨拶をする」等



グループワークの発表では合唱コンクールの優勝を宣言した班もあった。目標を達成するためには全力で取り組み、クラス全員が思いやりを持って協力し、チームワークを発揮してほしい。また、皆にとって頑張る環境があることにも感謝してほしい。オリンピックバリューは皆の日常の全てに関係し、全てが繋がっていることを感じて貰えたと思う。オリンピックバリューを大切に、1人1人が目標に向かって頑張してほしいと話し、授業終了。

- オリンピック：大島 杏子 先生（体操／体操競技）
 【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
 ■期 日：2025年10月10日（金）
 ■ク ラ ス：8年2組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



アテネ2004、北京2008大会の体操競技に出場したと自己紹介。オリンピックバリューを説明し、運動の時間は皆が自分自身の体を知ることと一緒に楽しく動きたい。準備体操後、長座、開脚、V字バランス等、様々な柔軟体操に挑戦。少し痛みを感じることもあるが、体のバランスを知ることができる。体が硬いと怪我をしやすい。また、怪我をしてしまうと治るまでに時間も掛かるので、今日だけではなく毎日家で10秒でも良いので続けてほしい。

○主運動等



主運動は並んでボール送りを実施(全3回)。班毎に分かれ、1個のバスケットボールを全員が手渡しで送りながら2往復しタイムを競う。1往復目の往路は、後ろ向きに並び頭上と足の間を交互に送る。折り返し後の復路は、体の左右横から交互にボールを送る。2往復目の往路は脚の間を転がして送り、最後の復路は1人がボールを持ってゴールまで走る。ゴールに置いてあるマーカーの上にきちんとボールを置き、反対側にいる他の全員が座った時点でゴールとする。途中、班毎にタイムを縮める工夫を話し合う。



順位を競うだけではなく、自分達のベストを尽くしタイムを縮めることを目標に取り組んでくれたと思う。作戦会議では様々な工夫を考え、結果的に作戦が上手くいったチームもそうでなかったチームもあったと思うが、全力を尽くす姿勢は素晴らしい。座学の時間は、自分がオリンピックに出場するまでの経験談を話す。また、運動の時間の皆の取り組みが、どのオリンピックバリューに当てはまるのかを皆で考え、今後それをどう活かせるかを考える時間にしたいと話し、授業終了。

- オリンピック：大島 杏子 先生（体操／体操競技）
 【出場オリンピック／アテネ2004大会、北京2008大会】
- 期 日：2025年10月10日（金）
- ク ラ ス：8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



自己紹介後、体操競技を始めたきっかけは、サーカスの空中ブランコに憧れて6歳の時に始めた。体操競技をすることがただ楽しく競技の魅力にのめり込んでいった。小学校4年生の時にアトランタ大会に出場する選手が来ていた日本代表のユニフォームに憧れ、自分もオリンピックに出場したいと強く思った。中学生までは順調に競技成績が伸びていたが、高校3年生の時に結果がなかなか出ずに伸び悩んだ時期があった。その時に声を掛けてくれたクラスメイトのお陰でスランプを乗り越えることができた。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：夢や目標を達成するために必要なことや、今自分達が頑張っている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：「練習を継続する」「何事にも挑戦する」「勉強や部活動を頑張る」「筋トレやストレッチを毎日続ける」等
 フレンドシップ：「コミュニケーションを取る」「思いやりの気持ちを持つ」「互いに支え合う」「仲間の能力を理解する」等
 リスペクト：「仲間が間違えても責めない」「協力者に感謝する」「ルールを守る」「チームメイトに感謝を伝える」等



クラスやチームの目標を達成するために一生懸命努力する過程で、チームワークを良くするためお互いを理解し、相手に敬意を持ち仲間感謝することは、オリンピックバリューの全てにつながる。また、その全てが大切だということに気付いたと思う。タイムを縮めるために最後まで諦めず、ルールを守り、全力で頑張ったことはとても素晴らしい。まだ目標が見付かっていない人も、日常生活の中にオリンピックバリューを見付けながら過ごしてくれると嬉しいと話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生（リュージュ）

【出場オリンピック／ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月10日（金）

■ク ラ ス：8年3組／運動の時間

○自己紹介 ～ 授業の目的確認 ～ 準備体操



ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会の3大会にリュージュ競技で出場したと自己紹介。リュージュ競技の姿勢を体験するために、仰向けの姿勢になり腕を体側に付け頭と足を少し浮かせた姿勢に挑戦。氷上のコースを時速約160kmで滑りタイムを競う競技だと説明。体育館をゆっくり走った後、腕立て伏せの姿勢から手足を大きく動かレクマのように歩行するベアウォークや低い姿勢で蜘蛛のように歩くスパイダーウォーク等のダイナミックストレッチを実施。

○主運動 等



バレーボールを1人1個持ち、合図の数だけボールを付いてジャンプをし、その後指示通りの人数で集まる。集まったらお互いが持っているボールをオリンピックの輪のようにつないで持つ。主運動は大縄くぐりを実施(全3回)。2つの班を合わせ3チームを作る。制限時間30秒間に回っている大縄を跳ばずにくぐった合計回数を競う。縄に引っ掛かっても続けて数える。途中作戦タイムを設け、ルールをよく理解し数を増やす工夫を話し合う。



大縄くぐりでは、記録を更新するために班の仲間と作戦を考え、工夫しながら挑戦できたことは素晴らしい。皆1人1人が考え、それを仲間と実践することが出来ていた。ルールを守ることがもちろん大切だが、そのルールの中で何か工夫できることを考えることも大切だ。座学の時間は、運動の時間で考え行動したことがどのようにオリンピックバリューにつながり、また、それを今後どう活かせるかを一緒に考えていきたいと話し、授業終了。

■オリンピック：小口 貴久 先生（リュージュ）

【出場オリンピック／ソルトレークシティー2002、トリノ2006、バンクーバー2010冬季大会】

■期 日：2025年10月10日（金）

■ク ラ ス：8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



映像を見ながら自己紹介と競技説明。氷上のコースを滑るそりにはハンドルやブレーキはない。氷の壁にぶつからないようにつま先で操作しながら滑走する。実際に履いていた競技用のシューズを披露。大学生から競技を始め、当時は上手くなるための本もなく、専門的に指導してくれる人もいなかった。自分で練習方法を考え、スピードに慣れるために何度もジェットコースターにも乗った。日々の小さい目標やできることを常に考えながら練習を積み重ねた結果、夢を叶えることが出来た。

○個人ワーク ～ グループワーク 等



発問：自分の夢や目標に向かって挑戦したいことを書き出してみよう。

発表：エクセレンス：「夢のための行動をする」「経験を積む」「時間を無駄にしない」「勉強方法を見直す」等

フレンドシップ：「自分から行動する」「人見知りをなくす」「積極的に話す」「周りの人に協力してもらう」等

リスペクト：「相手の意見を取り入れる」「目標とする人をつくる」「お互いに高め合う」「何をするにも感謝する」等



グループワークでは班の仲間と真剣に話し合い意見を出し合う様子は素晴らしい。オリンピックバリューはオリンピックだけのものではなく、皆の普段の生活に当てはまることに気付いたと思う。オリンピックはメダルや記録をイメージしがちだが、一生懸命頑張ることや、友達と一緒に会話し、お互いを尊重することが大切な価値なのだ。皆もオリンピックバリューを意識して行動することで、夢や目標に近付き高みを目指すことができる。これから仲間を大切に、常に考えることを忘れないでほしい。

■修了証贈呈

