

福岡市教育委員会 御中

令和7年度
福岡市立学校における業務改善支援業務
実施報告書（資料編）

2026年3月31日

株式会社 先生の幸せ研究所

【参考資料①】

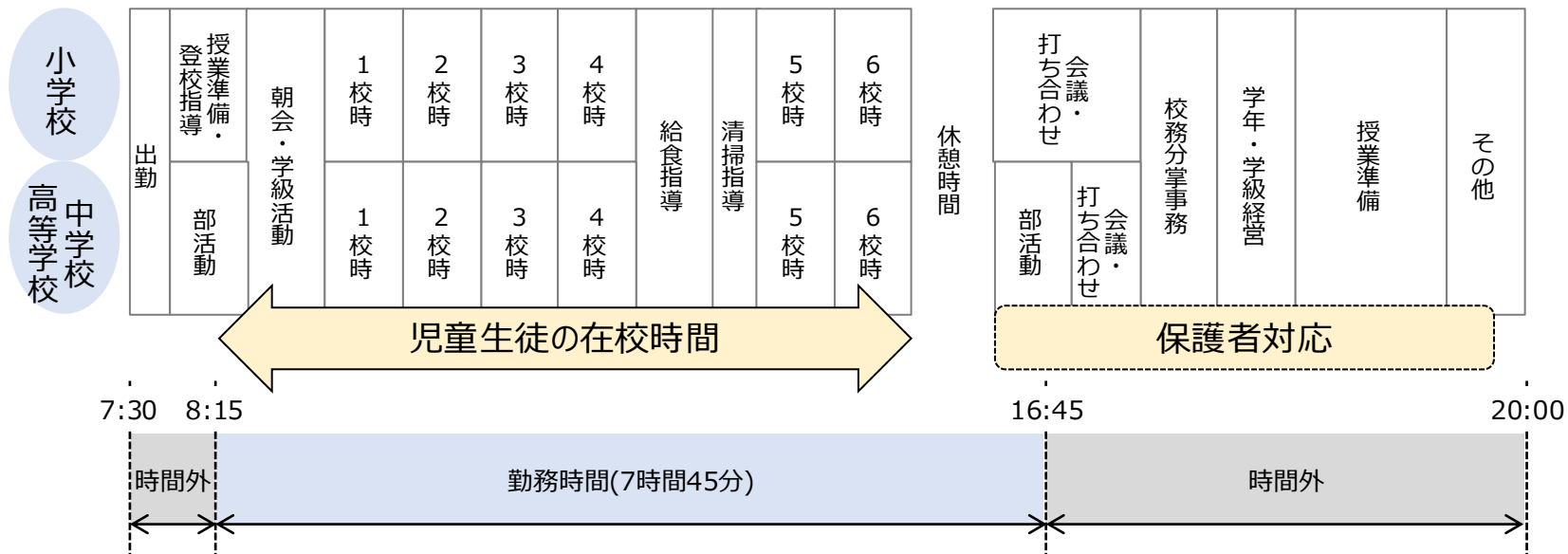
学校主体で取り組む業務改善の有効な打ち手

改めて教師の一日から考える

(一般的なイメージ)

勤務時間の前後に時間外の仕事が発生しており、このままでは人を増やすか仕事を減らさない限り勤務時間内には収まらない

■教師の一日



17時30分に誰もいない学校



17時30分に誰もいない学校、たった5か月で。

**校内研究
改革**

**総合の
授業改革**

**時程の
大幅改革
40分授業**

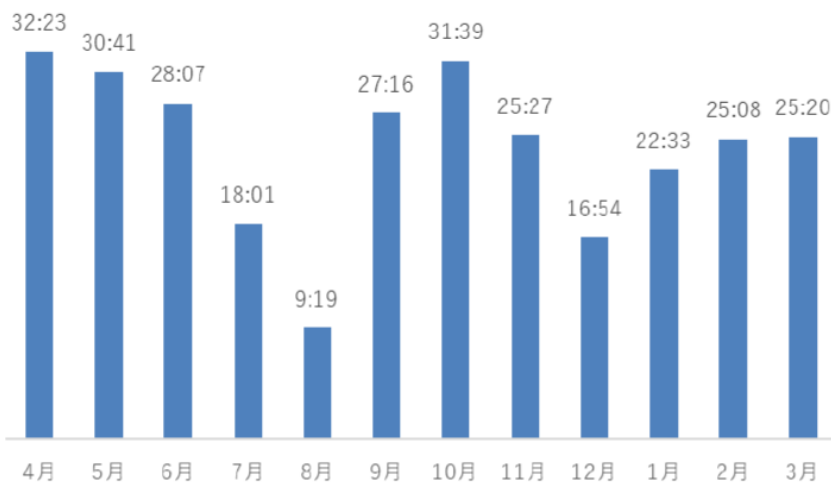
**チーム
担任制**

教頭先生も18:30に帰る学校

(埼玉県戸田市立笹目東小学校の例)

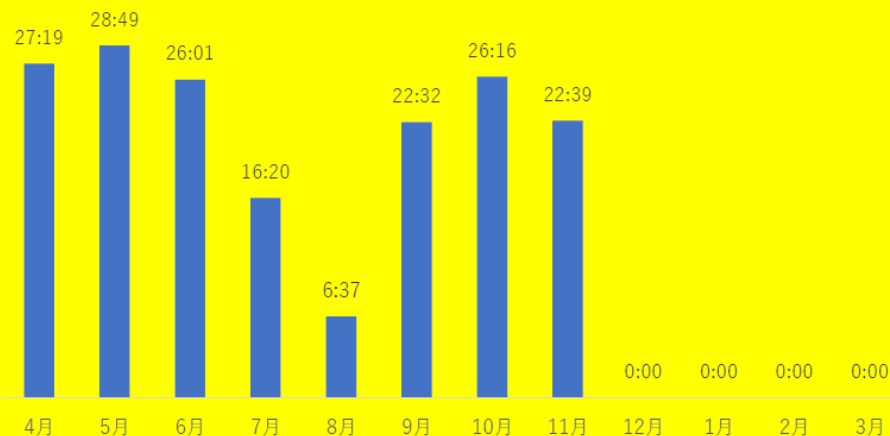
時間外の所属平均（年間推移）

**令和5年度
勤務時間外在校等時間
平均24時間24分**



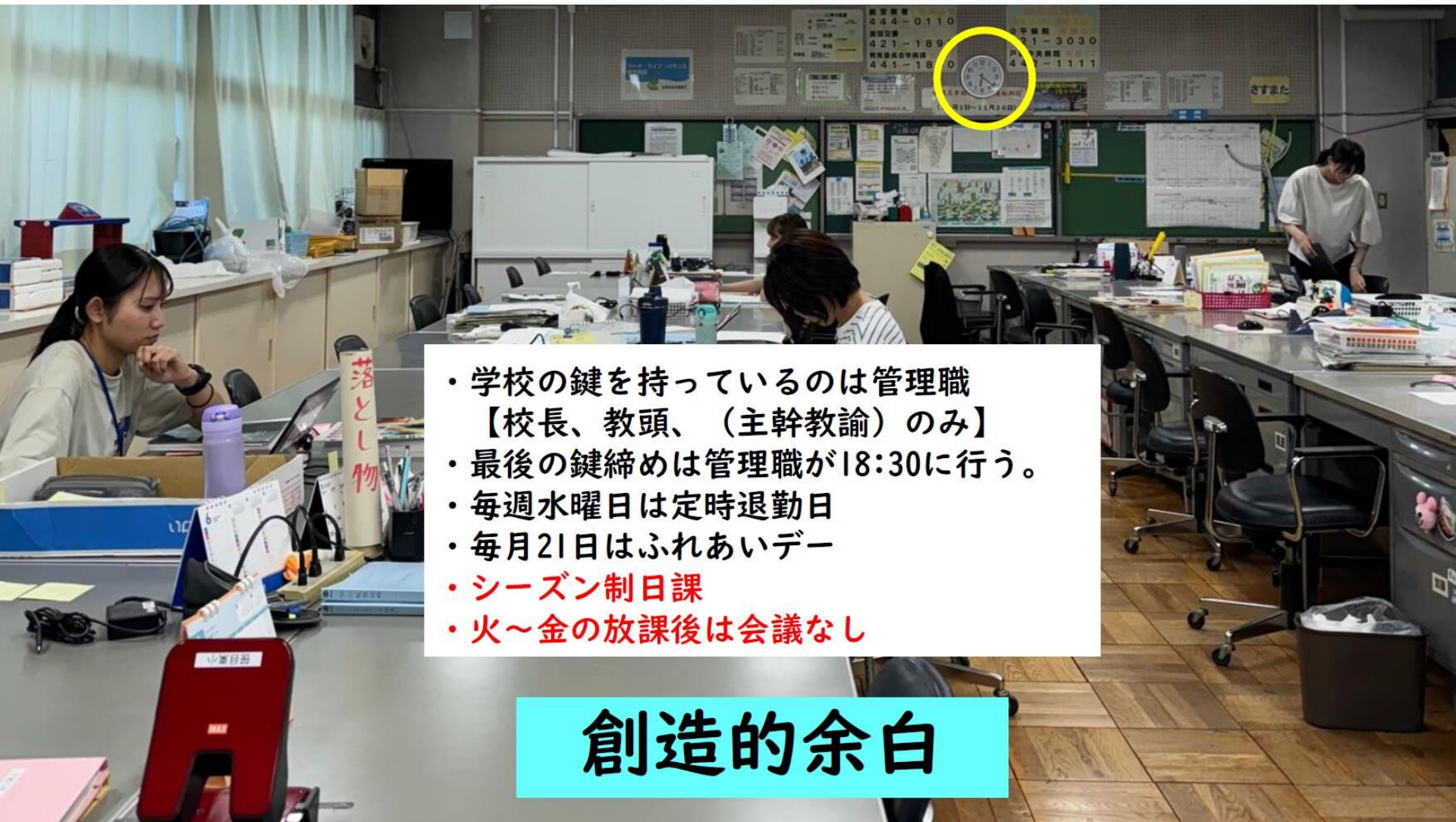
時間外の所属平均（年間推移）

**令和6年度11月まで
勤務時間外在校等時間
平均21時間59分**



教頭先生も18:30に帰る学校

(埼玉県戸田市立笹目東小学校の例)
子供も大人も自律自走を後押ししつつ、管理職として枠をつくり徹底



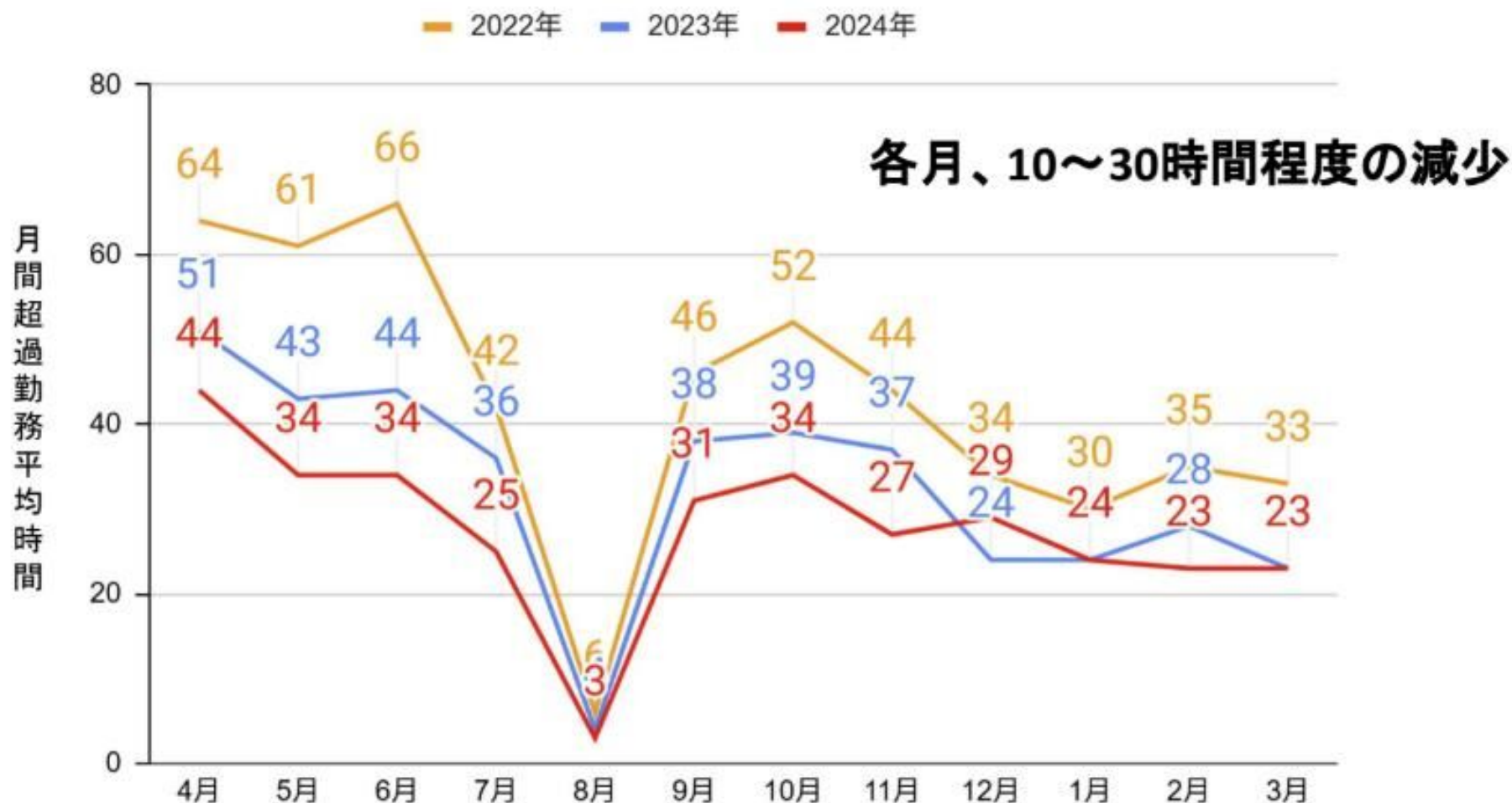
- 学校の鍵を持っているのは管理職【校長、教頭、（主幹教諭）のみ】
- 最後の鍵締めは管理職が18:30に行く。
- 毎週水曜日は定時退勤日
- 毎月21日はふれあいデー
- シーズン制日課
- 火～金の放課後は会議なし

創造的余白

業務改善がほぼ終わった学校（愛知県江南市立布袋中学校）

年間の平均（月別の超過勤務）：

R4⇒42.8時間/月、R5⇒32.6時間/月、R6⇒27.6時間/月



業務改善がほぼ終わった学校（愛知県江南市立布袋中学校）

1年半で業務改善はひと段落して、R5後半からは本丸の教育改善に大きくシフトしている

R4 → R5上半期 業務改善 > 教育改善

○部活動改革(頻度・時間の適正化、休日上限)	○日課の変更(終業時刻 1610→1525へ繰り上げ)	○ハッピー一定時退校日(自己申告退校制)
○4月は全て5コマまで	○朝活(学習・読書)の廃止	○ハッピーホリデー(計画年休制)
○清掃の頻度削減(週 5→週3)	○一斉の日記帳を廃止	○ランチタイム会議(主任会、四役会など)
○朝の職員打合せ廃止(週 1回のタ礼)	○出欠・健康観察の DX化	○留守電の設定(タ下校 30分後～朝8時10分)
○3年卒業後は1・2年の授業を5限まで	○一部教科の定期テスト廃止	○モニター設置による連絡・伝達の効率化
○校舎の開場を7時30分→8時10分へ繰り下げ	○テストのデジタル採点システム化	○日程等の教育活動に係る計画のクラウド共有化
○チーム担任制による負担の分散	○会議資料・文書等の全デジタル・クラウド管理化	○保護者配付文書のメール配信システム化
☆単元内自由進度学習の研究開始	☆興味関心を起点にした探究学習の研究開始	☆一斉一律の宿題を見直し、自ら学ぶ家庭学習へ

R5下半期 → R6 業務改善 < 教育改善

○部活動改革(春夏 1700秋冬1630、休日月2回)	○週時程の28.5コマ化	○職員会議を年間3回に凝縮、企画委の廃止
○時差勤務の活用による朝の見守り	○ホームページ用写真を保護者に依頼	○AI開発業者との連携、研修会実施
☆自由進度型の様々な方法での試行実践	☆サークル対話型の道徳や教科授業の導入	☆異学年交流型の探究学習の導入
☆教員・生徒・保護者の「授業・学びを考える会」	☆キャリア教育改革、職場体験先を自分で開拓	☆生徒による学校づくり、プロジェクト活動の導入
☆学級力リーダーチャートの導入	☆部活動チーム力リーダーチャートと KPTシートの導入	☆居場所づくり「tokotoko laboに行こう」

青森県の高等学校でも（たった半年で）

○教育課程・日課表の変更

・ 中間考査の廃止

（定期考査から単元テスト・小テストへの移行）

日	□	秋分の日 情報処理検定
月	□	振替休日
火	・	
水	△	中間考査
木	△	中間考査
金	△	中間考査 実用英語技能検定 第2回一次



日	□	
月	・	
火	□	秋分の日
水	・	
木	・	
金	・	実用英語技能検定 第2回一次

・ 朝読書の廃止

（日課表の変更）

	月 火	水 木 金
朝読書 (水)(木) スタディ(金)	なし	8:20
SHR	8:20 8:30	8:30 8:40
1校時	8:35 9:25	8:45 9:35
2校時	9:35 10:25	9:45 10:35
3校時	10:35 11:25	10:45 11:35



	7校時 月 火	6校時 水 木 金
SHR	8:20 8:30	8:20 8:30
1校時	8:35 9:25	8:35 9:25
2校時	9:35 10:25	9:35 10:25
3校時	10:35 11:25	10:35 11:25

※時間を確保して教員研修などを実施

○指導方法や組織の見直し

- ・ 7校時実施日の見直し
- ・ 服装指導方法の見直し
- ・ 部活動数の適正配置のためのWG設置
- ・ 講習内容の適正化

自助 個人裁量

共助 学校裁量

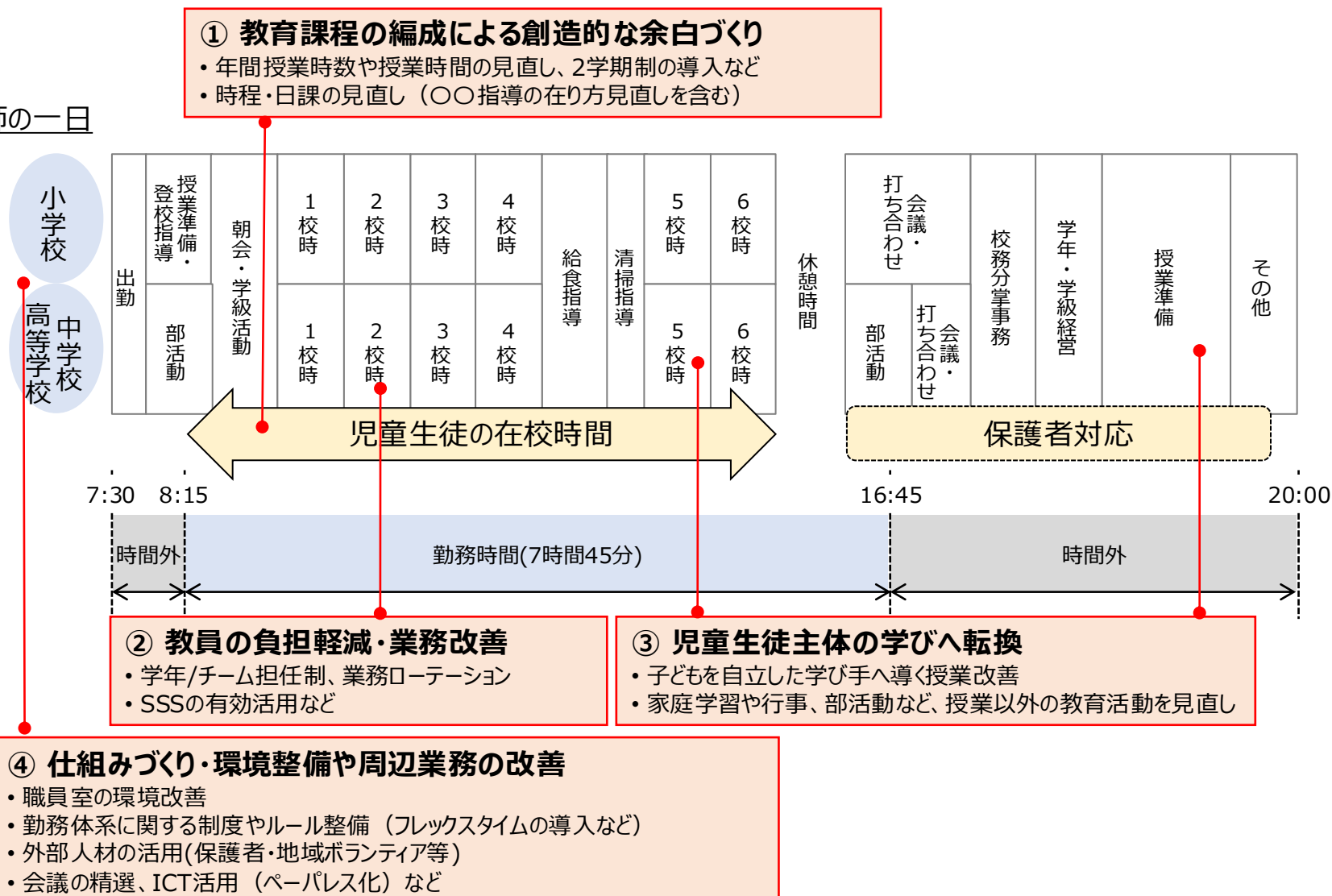
公助 教育委員会・国裁量

基本的には自助・共助のみで
働き方改革の課題は解消可能

有効な打ち手はすでに見えており、その多くは学校裁量

4つの方向性の多くが学校の主体的（個人や学校裁量）で実現可能な取り組みになる

■教師の一日



【方向性①】教育課程の編成による創造的な余白づくり

年間、週・月、日で動かせる要素（パラメーター）を工夫しながら学校裁量で検討・変更が可能

年間

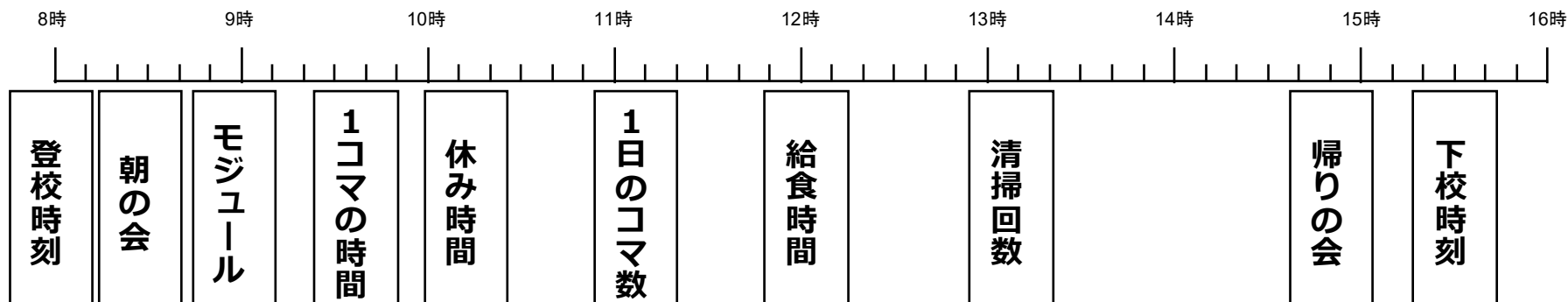
- 年間総時数の見直し（余剰0へ）
- 時数なるべく教科にカウント
- 行事の見直し（精選・簡略化など）
- 季節に見合った教育課程

週・月

- 曜日ごとのコマ数（5時間授業日）
- 短縮時程・特別時程設定
- 全校集会の見直し



日課



参考.時程の見直し例（福島県小学校）

R5年度3学期の試行期間を経て、R6年度から6校時終了が15時前に持ち上がり15時には完全下校を実現

② 日課表の見直し

例えば・・・

- ・ **6時間目終了時刻 15:40 → 14:50**
※ 15時には完全下校
- ・ **掃除の時間 週1回**
（水曜日の業間 9:55～10:15）
※ 時計を見て主体的に行動する姿
- ・ **昼休みはたっぴりと遊ぶ時間を確保**
12:30～13:10

○ 試行期間の設定

… 無理はないか、保護者や児童の意見も聞きながら最終決定した



そろった班から清掃開始！

R6年度 日課表

登校時刻：7:50～8:00

	月	火	水	木	金	
♪8:10						勤務開始 8:10
8:20	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	
	1	1	1	1	1	
9:05						
9:10						
	2	2	2	2	2	
9:55						
♪10:10	自由	梅校タイム	清掃	梅校タイム	自由	
10:15						
	3	3	3	3	3	
11:00						
11:05						
	4	4	4	4	4	
♪11:50	給食	給食	給食	給食	給食	
♪12:30						12:30
13:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	休憩
♪13:10		読書タイム		読書タイム		
13:15						13:15
	5	5	5	5	5	
14:00						
♪14:05						
	6	6		6		
14:50						勤務終了 16:40

下校時刻：4校時 13:20

♪5校時 14:05

♪6校時 14:55

参考.時程の見直し（板橋第十小学校）

小学校であれば15時完全下校が一つの目安

生活時程表	
朝の準備・健康観察	8:20 ~ 8:30
1時間目	8:30 ~ 9:15
2時間目	9:20 ~ 10:05
中休み	10:05 ~ 10:25
3時間目	10:25 ~ 11:10
4時間目	11:15 ~ 12:00
給食	12:00 ~ 12:45
マイタイム（昼休み）	12:50 ~ 13:15
月 水	火 木 金
（月）※クラブ委員会なしの通常授業6時間	
5時間目 13:15~14:00 学級指導	5時間目 13:15~14:00
14:00~14:15	6時間目 14:05~14:50
6時間目※水曜日なし 14:15~15:00 （クラブ）（委員会）	学級指導 14:50~15:00
【最終下校】15:05	【最終下校】15:05

- ・1時間目8:30開始
- ・授業間を5分

清掃は火曜、木曜、金曜
の帰りの会の前に実施

参考.時程の見直し（埼玉県小学校）

7月まで1コマ40分授業、8月以降は45分のシーズン制を導入（どちらのパターンでも6校時終了は15時前後）
また、火曜～金曜日は会議を入れず先生たちの自由な時間に設定

令和6年度は7月まで40分授業を実施しました。

令和6年度 笹目東小日課表(4 0分授業)				
月	火	水	木	金
登校 8:00~8:10				
朝の会 8:30~8:40				
Eタイム/清掃	集会/清掃	Eタイム	Eタイム	清掃
8:40~8:55				
学習準備		8:55~9:00		
1校時		9:00~9:40		
学習準備		9:40~9:45		
2校時		9:45~10:25		
業間休み		10:25~10:40		
学習準備		10:40~10:45		
3校時		10:45~11:25		
学習準備		11:25~11:30		
4校時		11:30~12:10		
給食 12:10~12:55				
昼休み 12:55~13:15				
学習準備		13:15~13:20		
5校時		13:20~14:00		
下校指導	学習準備	学習準備	学習準備	
14:00~14:15	14:00~14:05	14:00~14:10	14:00~14:05	
①研修 ②企画 ③職員会議 ④研修・マネ・就支 ⑤各種部会・各種委員会 14：15~15:00	6時間目 14:05~14:45	クラブ・委員会	6時間目 14:05~14:45	
	下校指導	14:10~14:55	下校指導	
	14:45~15:00	下校指導	14:45~15:00	
		14:55~15:00		
	休憩時間 15:00~15:45			
職員集会 15:45~16:00	①安全点検 ②教育相談	研修・学級事務等		
学級事務等 16：00~17:00	③各種部会・各種委員会 ④業務改善 15：45~17：00	15：45~17：00		

令和6年度 笹目東小日課表（45分）				
月	火	水	木	金
登校 8:00~8:10				
朝の会 8:30~8:40				
1校時		8:40~9:25		
学習準備		9:25~9:30		
2校時		9:30~10:15		
業間休み		10:15~10:30		
学習準備		10:30~10:35		
3校時		10:35~11:20		
学習準備		11:20~11:25		
4校時		11:25~12:10		
給食 12:10~12:55				
Eタイム/清掃	集会/清掃	Eタイム	Eタイム	清掃
12:55~13:10				
昼休み 13:10~13:25				
学習準備		13:25~13:30		
5校時		13:30~14:15		
下校指導	学習準備	学習準備	学習準備	
14:15~14:30	14:15~14:20	14:15~14:25	14:15~14:20	
①研修 ②企画 ③職員会議 ④研修・マネ・就支 ⑤各種部会・各種委員会 14:30~15:30	6時間目	クラブ・委員会	6時間目	
	14:20~15:05		14:20~15:05	
	下校指導	14:25~15:10	下校指導	
	15:05~15:20	下校指導	15:05~15:20	
			15:10~15:25	
休憩時間				
15:30~16:15				
職員集会	①安全点検 ②教育相談	研修・学級事務等		
16:15~16:30				
学級事務等	③各種部会・各種委員会			
16:30~17:00	④業務改善	16:15~17:00		
	16:15~17:00			

- ・7月までを40分授業、夏季休業明けから45分授業
- ・5校時終了14:00、6校時終了14:45
- ・クラブ、委員会も月に1回ずつの設定

- ・放課後の余白の時間を子供たちに還元する。
- ・カリキュラム・マネジメント力をつける。
- ・勤務時間内で業務を完結させる。計画的に仕事をする。

参考.時程の見直し（岡山県中学校）

週28コマをベースに時程を組み立て、部活動も週3回16:45に終了とすることで17時完全下校を実現

R6時程表

月・水曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	13:15 ~ 13:25
5校時	13:35 ~ 14:25
帰りの会	14:30 ~ 14:35

火・木曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	なし
5校時	13:20 ~ 14:10
6校時	14:20 ~ 15:10
帰りの会	15:15 ~ 15:20

金曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	13:15 ~ 13:25
5校時	13:35 ~ 14:25
6校時	14:35 ~ 15:25
帰りの会	15:30 ~ 15:35

参考.時程の見直し（愛知県中学校）

週28コマをベースに時程を組み立て、部活動も週3回16:45に終了とすることで17時完全下校を実現

日課の改訂（終業時刻を 16時10分から15時25分に繰り上げ）

R4.10月まで

	始	終
短学活	825	840
1限	845	935
2限	945	1035
3限	1045	1135
4限	1145	1235
給食	1240	1325
5限	1345	1435
6限	1445	1535
清掃	1540	1555
短学活	1600	1610
部活動	1625	1800

R4.11月から現在

	始	終	月木 5コマ	火水金 6コマ
短学活	825	830		
1限	835	925	短学活	1420-1425
2限	935	1025		1520-1525
3限	1035	1125	清掃	A当番 (月奇・木偶) 1435-1450
4限	1135	1225		水 B当番 (火金なし) 1535-1550
給食	1230	1310	放課後 ホットタイム	なし
5限	1330	1420		
6限	1430	1520		
				春夏 70分 1540-1650 秋冬 40分 1540-1620

放課後活動は部活動を含めて週3回で最大でも70分

参考.時程の見直し（愛知県中学校）

週28コマをベースに時程を組み立て、部活動も週3回16:45に終了とすることで17時完全下校を実現

学校・家庭・地域が支える放課後活動

週3回70分の放課後活動はどう過ごすかは子どもが自ら選択

現状は、部活動 6～7割、委員会活動 1割、プロジェクト活動 2～3割、帰宅 1～2割

放課後ホットタイム

火

15:40—16:50

70分

水

15:40—16:50

70分

金

15:40—16:50

70分

生徒・教員
保護者・地域も応募可

部活動

委員会活動

プロジェクト活動

※10月～2月は15:40-16:20の40分間

子どもや大人の「学校が楽しい」を生む活動
子どもや大人の「やりたい」を実現する活動
子どもや大人の「もう一つの居場所」づくり



「学校を動かす」「学校を創る」ことができる存在

こんな取組が人気です。

①朝自習を任意にした

CUT!

朝自習(8:05～8:20)を生徒の任意にした。

「課題を用意して、回収して、添削して、コメントを記入する」という業務が削減され、負担は明らかに減った、とのこと。

検討段階で「学習内容の定着に影響しないか？」というやりとりはあったものの、「労力対効果を考えると、大きな影響はない」、「自学自習の習慣が強化される」という意見により、実施。

朝自習は任意になったが、多くの生徒が8:05までに登校し、自学自習に励んでいる。

②勤務開始時刻を遅くした

朝自習をやめたことで、勤務開始時刻を10分遅くした。

10分という僅かな違いではあるが、家庭の事情などから、「夕方10分早く帰る」よりも、「朝10分遅く来る」方が有意義、という職員が多く、働きやすさにつながっている。



③打合せを削減した

CUT!

勤務開始時刻を遅くしたことに伴い、金曜日の朝の運営委員による打合せをやめて、グループセッションで補完することにした。

昨年度までは、運営委員の打合せの後に、月～木曜日と同様に各学年や分掌の打合せがあり、スケジュールが非常にタイトだった、とのこと。

長引くとその後の打合せにも響くため、他の教員や生徒にも迷惑がかかっており、解消できたメリットは大きいと好評。



ージョブタイムってなんですか？

授業実施時間内に設けた、職員が自分の業務を行うための時間のことです。

小学部・中学部・高等部ごとに、学部主任が調整して、一人につき週1時間（学部主任は週2時間）を確保しています。

ー先生方からの評判はいかがですか？

効果を実感した人は5割を超え、ほぼ全員が制度の継続を支持しています。また、「職場の雰囲気が柔らかくなり、年次休暇を取得しやすくなった」との声もありました。

ー分掌ワークテイという取組もされているそうですね。

こちらは、メンバーで協力して分掌の仕事を行う日のことです。事前にみんなで協力してできる業務を話し合い、分担しています。

月1回、運営委員会の日に、委員会の裏番組として実施しています。

ージョブタイムは職員それぞれが仕事を進める時間、分掌ワークテイは協力しあう時間なんですね。

ベテラン、中堅、若手関係なく「お互い様」の気持ちが大切だと伝えていきます。みんなで協力しながら仕事を進める、一人で仕事を抱え込まない、という意識が徐々に浸透してきたように思います。

ー秘訣がありましたら教えてください。

空き時間を創ることは、年次休暇を取ることと似ています。意識改革に時間はかかりましたが、管理職から「家族が一番。次に仕事。何より大事なのは自分の健康。健康なしに良い教育は進められない」と繰り返し伝えることで少しずつ変化が見られるようになってきました。

働き方改革を全職員が意識しなければ、実現できないと感じています。

ある週の
時間割の例
(中学部)

の例)

	月	火	水	木	金
	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会
2	作業	生活単元学習 (制作)	 作業	生活単元学習 (制作)	自立活動
3				自立活動 (歩行)	保健体育 ※音楽担当は ジョブタイム
4		自立活動			
給食・昼休み					
5	音楽 ※体育担当は ジョブタイム	自立活動	自立活動	自立活動	
6		学級活動	日常生活の 指導	日常生活の 指導	



【方向性②】教員の負担軽減・業務改善（1/2）

学年・チーム担当制やローテーション等を導入することで、質の向上と負担軽減を両立することが可能

【交換授業】

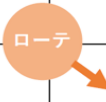
	4年1組 	4年2組 	4年3組 
体育 マット運動			
社会 伝統行事			
英語 I like ~.			



- 教科（単元）ごとに担当を決め、学年全体で授業を行う。
- 左記は体育、社会、英語だが、書写/テスト/漢字など、教育活動ごとの交換が可能
- 単元ごとの時数など、少しの差があっても調整が可能

【ローテーション】

	2年1組 	2年2組 	2年3組 
1週目			
2週目			
3週目			



- 左記の例のように、同教科における35程度の教材を学年で分担し、同じ教材を用いて全クラスで実施する。
- 授業研究や教材準備などの負担軽減と同時に、質の向上にも繋がる

【合同授業】

	3年1組 	3年2組 	3年3組 
算数			
総合			
社会			



- 同じ時間に全クラスが同じ教科を設定し、授業研究や教材づくりを分担する。
- 授業研究や教材づくり以外に、オリエンテーションや内容の説明などをメイン担当が担う。
- 広い教室やzoomで繋げることで、一斉に同一の説明をすることができる。

【方向性②】教員の負担軽減・業務改善（2/2）

学年・チーム担当制やローテーション等を導入することで、質の向上と負担軽減を両立することが可能

	1組 担任 A	2組 担任 B	3組 担任 C
朝の会	A	B	C
体育	↓	↓	↓
社会			
外国語			
算数			
給食			
国語			
帰りの会	↓	↓	↓

種類	特長
学級担任制	・児童の様子を1日を通して観察できる(児童や保護者にとって安心) ・情報交換の時間が不要 ・授業時間の柔軟な運用がしやすい ・教科横断的な授業が可能
学年(チーム)担任制 (交換授業、教科担任制等)	・教材研究を担当教科に集中でき、授業の質が向上できる ・学級担任と相性が合わない児童も別の教科で活躍できる ・多様な視点で児童を指導できる ・年度途中の教員の未充足に対応しやすい ・中学校への移行がスムーズ
専科指導	・専門性の高い授業が可能 ・教員の負担軽減の効果が特に大きい

交換授業+教科担任制の専科（イメージ図）

	1組 担任 A	2組 担任 B	3組 担任 C
朝の会	A	B	C
体育	A	A	A
社会	B	B	B
外国語	C	C	C
算数	D	D	D
給食	A	B	C
国語	↓	↓	↓
帰りの会	↓	↓	↓

交換授業
※同一教科
の単元同士
で交換する
場合もある

教科担任制
の専科

交換授業+教科担任制の専科+学年(チーム)担任制（イメージ図）

学年(チーム)担任	A	B	C
朝の会	A	B	C
体育	A	A	A
社会	B	B	B
外国語	C	C	C
算数	D	D	D
給食	A	B	C
国語	↓	↓	↓
帰りの会	↓	↓	↓

ローテーション
で3人の担任
が各クラスを指
導

【方向性②】教員の負担軽減・業務改善（2/2）

学年・チーム担当制やローテーション等を導入することで、質の向上と負担軽減を両立することが可能

	1組 担任 A	2組 担任 B	3組 担任 C	種類	特長
朝の会					児童の様子を1人を通して観察できる（児童や保護者にとって安心）
体育					
社会					
外国語					
算数					
給食					
国語					
帰りの会					
交					
朝の会					
体育					
社会					
外国語					
算数					
給食					
国語	↓	↓	↓		
帰りの会	↓	↓	↓		

校長			
国語	↓	↓	↓
帰りの会	↓	↓	↓

- 情報共有に時間がかかること
 - 責任の所在が曖昧になること
 - 主任が大変になる
- などがデメリットという声も…

**上手く取り入れている学校は柔軟に、
部分導入で良い所どりをしている**

ローテーション
3人の担任
各クラスを指

参考.チーム担任制の導入例（福島県小学校）

小規模校の特性を活かして、異学年でチーム化を進めている

③ チーム担任制の導入

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
担任	A	B	C		E	F
副担任	B	A	教務		F	E
国語	A	B	C	D（複式補正）	E	教務
算数	A	B	C	D	E	F
理科			D	F	教頭	F
社会			C	C	E	E
生活科	A	教務				
音楽	A		C		E	F
図工	A		教務		教務	
体育	B		D		F	
家庭科					教務	F
外国語	（外国語活動） B		（外国語活動） B		E	B
総合的な学習			C	教頭	E	F

※「道徳」、「学級活動」は担任が担当

- **3～6年担任は、原則、毎日空き時間がうまれた。**
低学年担任でも、午前中に空き時間がある日が週2～3日ある。
- **指導者が気づいた児童の良さなどは、校務支援システムの気づきに入力。**
- **ブロックごとに行うメリットと同時に、デメリットもあるとの声もある。**

参考.チーム担任・顧問制の導入例（愛知県中学校）

学級・チームは子どもたちのもの、子どもたちが自ら創り上げる学級や部活動を全ての教員で支援する

学年単位で何をローテーションやチーム化するかを決めることで、学年団の顔触れや得手不得手を踏まえた柔軟な運用を実現

2023年度のチーム担任

1年	2年	3年
学級開きローテ 道徳ローテ 総合ローテ 学活・給食ローテ 月金:固定級 火水木:ローテ	学級開きローテ 道徳ローテ 総合ローテ 教育相談リスナー選択	従来通り

2024年度のチーム担任

1年	2年	3年
学級開きローテ 道徳ローテ 総合ローテ 学活・給食ローテ 月～金:ローテ ※時期により固定級 教育相談リスナー選択	学級開きローテ 道徳ローテ 総合ローテ 学活・給食ローテ 月金:固定級 火水木:ローテ 教育相談リスナー選択	学級開きローテ 道徳ローテ 総合ローテ

2023年度のチーム顧問

区分	部活動		指導者
運動部	A	軟式野球・ソフトボール・サッカー	8名
	B	水泳・ソフトテニス・陸上駅伝	12名
	C	バスケットボール・バレーボール・剣道	10名
文化部	D	吹奏楽・美術・茶華・パソコン・文芸	6名

※ 大会参加等の外部対応が必要な部には担当者を置いている

2024年度のチーム顧問

	部活動		指導者
屋外	A	軟式野球・ソフトボール・サッカー 水泳・ソフトテニス・陸上駅伝	教員19名 地域3名
屋内	B	バスケットボール・バレーボール・剣道 吹奏楽・美術・茶華 パソコン・文芸	教員13名 地域6名

参考.部活動のリデザイン（愛知県中学校）

生徒の声も聞きながら部活動をリデザインした結果、教育の質と業務負荷の軽減を両立

【この2年間の主な部活動改革】



活動時間	'23: 平日30分減 → 夏80分間・冬30分間に
	'24: 平日夏10分減・冬10分増 → 夏70分間・冬40分間に
活動頻度	'23: 平日1日減 → 週3に 休日上限設定 → 月3回までに
	'24: 休日上限 → 9月から月2回に（R7.9に1回、R8.9に0）
チーム顧問制	'23: 部を4グループ制 1グループ6～12人の教員・保護者見守り
	'24: 屋内外の2グループ制 1グループ18～20名の教員・地域人が担当
地域クラブの推奨	'23: HP発信・要項配付・入学説明会などで説明・推奨
	'24: 上記に加え、R6.8に保護者説明会を予定

参考.東京都立駒澤高校(サッカー部)

より科学的・合理的かつ効果的な練習方法を検討し、回数や時間を減らしつつ、主体性や質を高めて成果にもこだわる

実施した練習方法：

- サッカー部では、****インターバルトレーニング（HIIT）****を導入し、**全体の練習時間を削減。従来の長時間のランニングやボール練習を短縮し、高強度のトレーニングを取り入れました。**
- また、**ミニゲーム**（小さなグループでの試合形式）を中心に、**試合に即した技術練習を強化**。これにより、無駄な体力消耗を避け、実戦に近い形での練習を実施。

・結果：

- 練習時間は**週15時間ほど減少し、1回あたりの練習時間も大幅に短縮**されましたが、試合での成績は**インターハイ出場**という結果に結びつきました。

生徒たちの**パフォーマンス向上と集中力の強化**が確認され、体力や技術の向上が顕著に見られました。

参考.愛知県・名古屋市立名東高校（陸上部）

より科学的・合理的かつ効果的な練習方法を検討し、回数や時間を減らしつつ、主体性や質を高めて成果にもこだわる

実施した練習方法：

練習時間の削減と同時に、**短時間集中型のトレーニング**を導入。特に、スプリント系の練習や持久系の練習では、**インターバルトレーニング（HIIT）**を活用。一部の長時間のジョギングやランニングを**効率的なインターバルトレーニング**に置き換え、**短時間で高強度の練習**を行いました。

さらに、**回復の時間**を重視し、練習後に**ストレッチやリカバリータイム**を設け、疲労の軽減と怪我の予防に努めました。

結果：

練習時間は**週15時間程度削減**されましたが、特に**短距離走**や**中距離走**で成績が向上。短時間で集中してトレーニングすることで、選手たちの疲労感が軽減され、**大会でのパフォーマンスが向上**。

インターハイでの成績が前年よりも大きく向上し、特に個々の選手の**自己ベスト更新**が相次ぎました。

参考.他都市の実践事例（愛知県立高校）

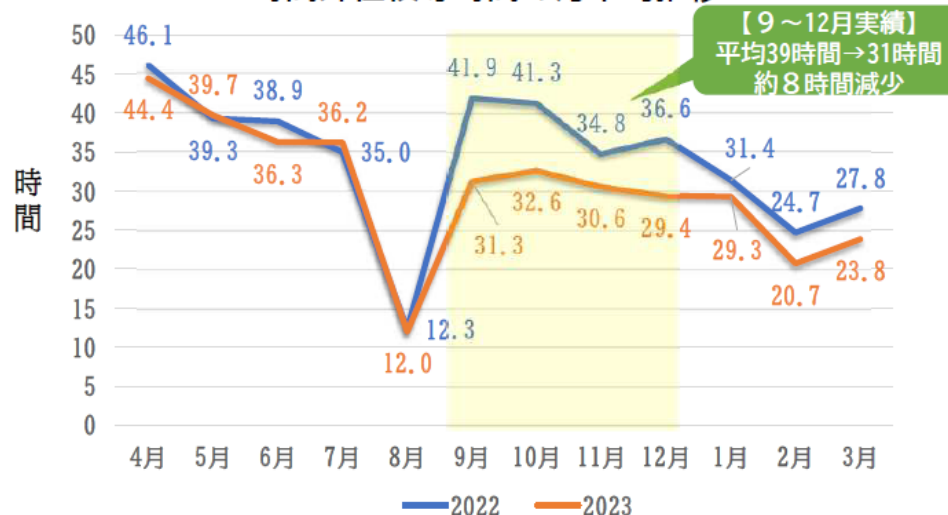
テストの見直し例

2023年度の実践

- 自動採点システムの試験導入 約5.0時間減/月
- 部活動数の見直し
- 定期テスト廃止（国語科の中間テスト）
約1.0時間減/月
- 宿題（週末課題）の廃止 約1.0時間減/月
- 校務補助員の採用・活用 約1.0時間減/月



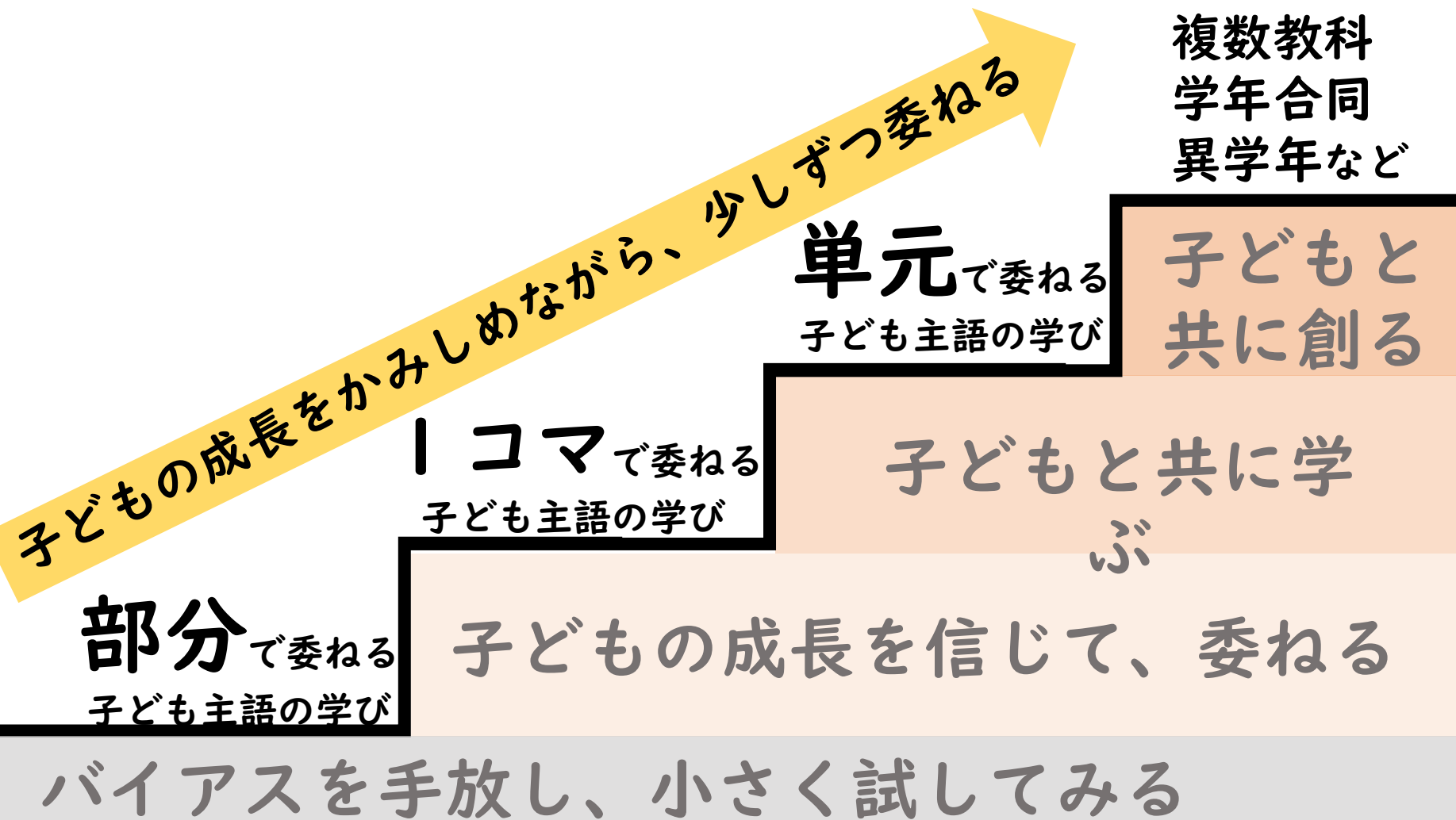
時間外在校等時間の月平均推移



ワーキンググループを立ち上げ、「自助・共助・公助」に分類する作業を実施した結果、業務改善が進んだ。

【方向性③】児童生徒主体の学びへ転換

「子どもは未成熟で教えなければ学べない存在」と考えるのが「子どもは適切なガイドとフィードバックがあれば自ら学べる存在」と考えるかで、これまで教師がお膳立てしていたことを丁寧に「手放す」「委ねる」「子どもの自由裁量を増やす」ことになり、授業以外を含めた教育活動に関する質の向上と負荷の軽減を同日に実現可能



参考.校内研究、研修のあり方を転換（埼玉県小学校）

学校全体で観点やテーマのみを設定し、あとは教師一人一人が主体的に取り組むボトムアップ型に転換

教師の学び

研修観の転換

- ・教師自らが主体的に取り組むボトムアップ型の研修
- ・自分のやりたいことを追求する。

相似形

児童の学び

学びの転換

- ・教師はファシリテーター
- ・子供が主語の教育活動
- ・生きて働く力（コンピテンシーの育成）

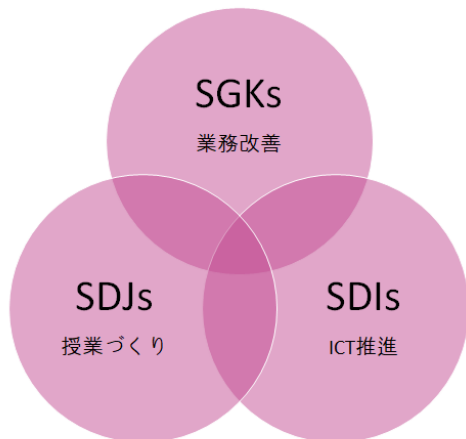
子供が育ち、教職員が育つ学校



参考.校内研究、研修のあり方を転換（愛知県小学校）

SDTs

～持続可能で発展的に成長し続ける教師集団～



研究や授業改善と
業務改善の
バランスは？

研究理念

1. すべての先生が余裕とやりがいを実感できる職員室に！
 2. 研究のための研究にしない！（持続可能で根付く文化に）
-
1. 日常の改革で高め合える教師集団へ！
-
1. 費用対効果を意識して、時間はかけずに最大の教育効果を！

指導案と
研究授業を
廃止

年間を通して、
全学年の授業を
参観し合うスタイルへ

ガッツリ型
↓
チョコチョコ型へ

もちろん！

〇月〇日に
授業見に行って
いい？



☆豊かなスポーツライフ

- ・ 体育の成果を活かす
- ・ 準備負担を減らす
- ・ 生徒が選んで出場
- ・ 運営は代表委員会
- ・ 審判は生徒と地域の方
- ・ 教師は笑顔で見守る行事



参考.部活動のリデザイン（愛知県中学校）

生徒の声も聞きながら部活動をリデザインした結果、放課後活動を自分でデザインする生徒が出てきた事例

【子どもたちの主体的な判断、意見表明、権利の行使などの事例】

<事例1>

・バレー部でスタート → 泳げるようになりたいと水泳部へ → 泳げるようになりテニス部へ

<事例2>

・水泳部員から冬季は別の部を体験したいとの意見 → 希望の部へ交渉に行き、受け入れ実現

<事例3>

・「勝ち」を目指したいテニス部員と「楽しさ」を味わいたいテニス部員でニーズが分かれたミーティングを経て、スキルアップ G とエンジョイ G に分かれて活動することに決定

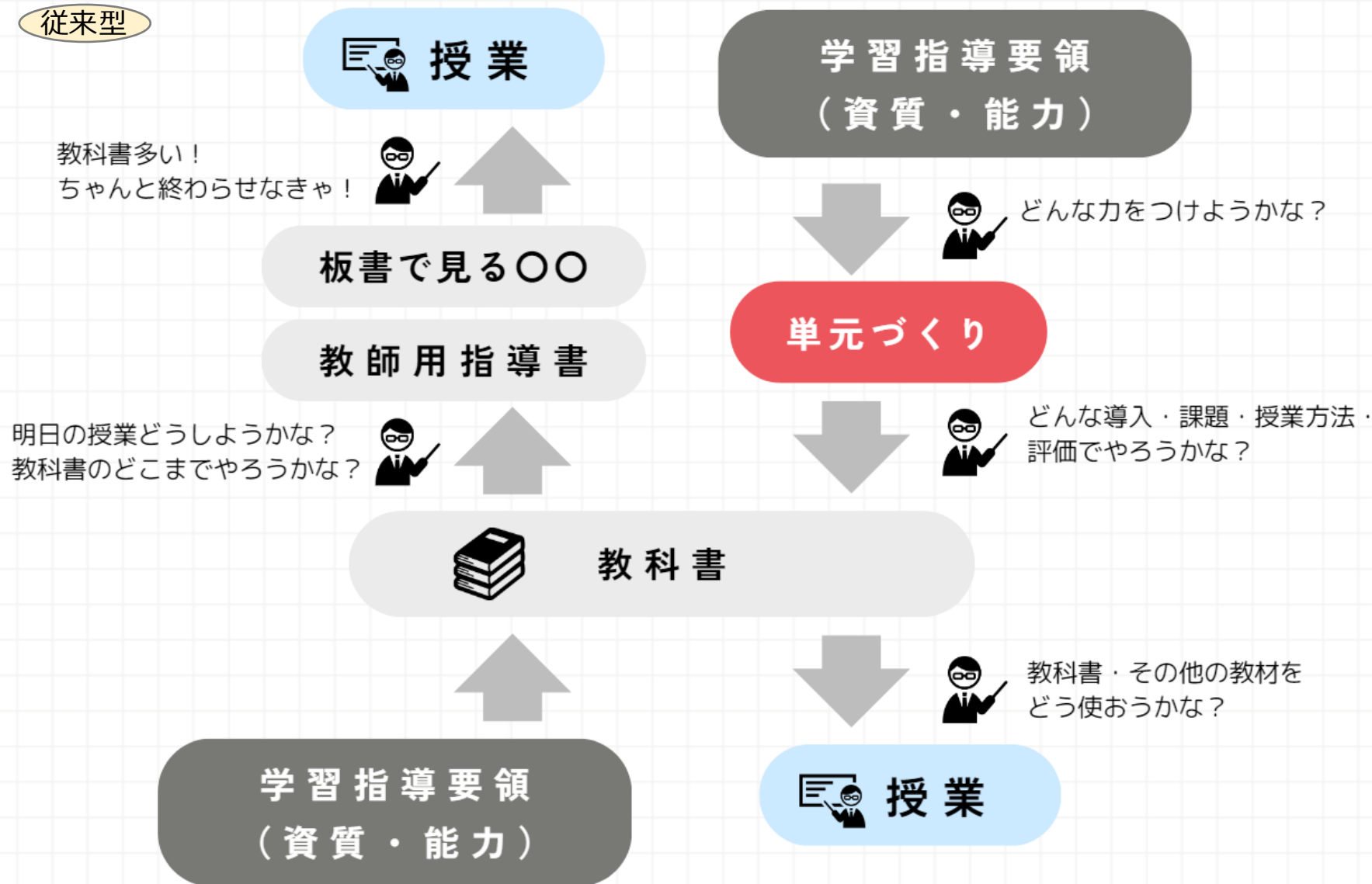
<事例4>

・バドミントン P を始動したので、活動期間の 1 か月は部を休部してプロジェクトに参加
・テスト 2 週間前に自習室開放 P が始動したので、2 週間だけ休部してプロジェクトに参加



03_ 授業をどう変える？

従来型

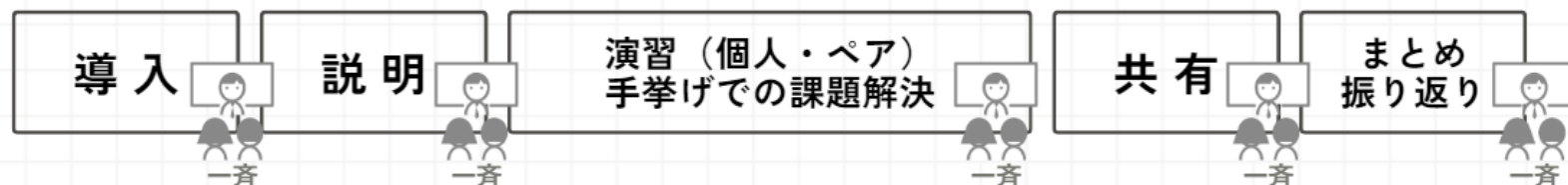


03_ 授業をどう変える？

従来型

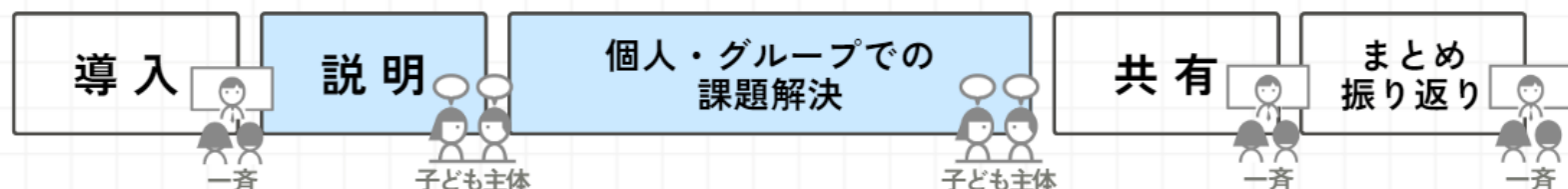
1コマ

(45分/50分)



1コマ

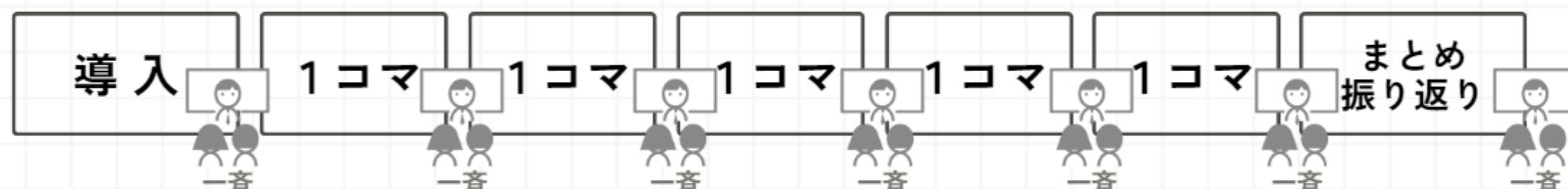
(45分/50分)



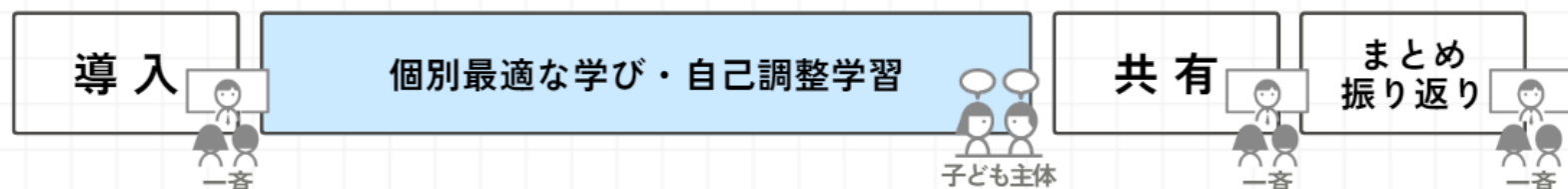
従来型

単元

(1コマごと)



単元で
デザイン



単元で
デザイン



★単元目標
★評価のガイダンス
★単元末パフォーマンス
★課題の提示

★単元の学びを理解
★評価基準の話し合い
(自分事)

★学習方略の
アドバイス
★形成的評価
(フィードバック)

★理解度の確認
★形成的評価
(フィードバック)

★深い学びに
向けた発問
★形成的評価

★自己調整学習
(自由進度学習)

★パフォーマンス
課題の発表

★総括評価
★子どもからの
フィードバック

参考.生徒主体の単元づくり例（愛知県中学校）

各教科の特性に合わせて単元をデザイン

各教科特性に合った単元デザインの在り方を模索

国語

1 オリエンテーション 見通し・計画	2～4 自由進度 ポイント確認、内容理解、知識定着	5 単元テスト パフォーマンス課題	6～8 自由進度 パフォーマンス課題、スライド・レポート・サークル対話など	9 まとめ シェアリング 単元振返
--------------------------	--	-------------------------	--	----------------------------

数学

1 オリ 計画	2～4 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	5～7 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	8～10 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	11～13 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	14～16 自由進度 章末チャレンジ	17 単元テスト まとめ 単元振返
---------------	---	---------	---	---------	--	---------	---	---------	---------------------------------	----------------------------

社会

1 オリ・計画 単元を貫く 課題の設定	2～5 5分計画 25分 自由進度 15分全体交流 5分振返 各自で進みながらも毎時に一斉確認の機会を設定	CT	6～9 5分計画 25分 自由進度 15分全体交流 5分振返 パフォーマンス課題、スライド・レポート・サークル対話など	単元テスト	10 まとめ シェアリング 単元振返
------------------------------	--	----	--	-------	-----------------------------

理科

1 オリ 計画	2～4 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約（ポートフォリオ） ③考察・表現交流・まとめ	5～7 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約（ポートフォリオ） ③考察・表現交流・まとめ	8～10 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約（ポートフォリオ） ③考察・表現交流・まとめ	11～13 自由進度 ・探究学習 既習事項を踏まえた自己追究 スライド作成・章末課題	14 単元テスト シェアリング	15 まとめ 単元 振返
---------------	--	--	---	--	-----------------------	-----------------------

英語

1 オリ 計画	2 scene1	3 scene2	4～5 自由進度 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8～10 自由進度 スライド作成・動画制作・ 言語活動交流・英文レポート表現等	11 単元テスト シェアリング	12 まとめ 単元振返
---------------	-------------	-------------	--	------------------	------------------	--	-----------------------	-------------------

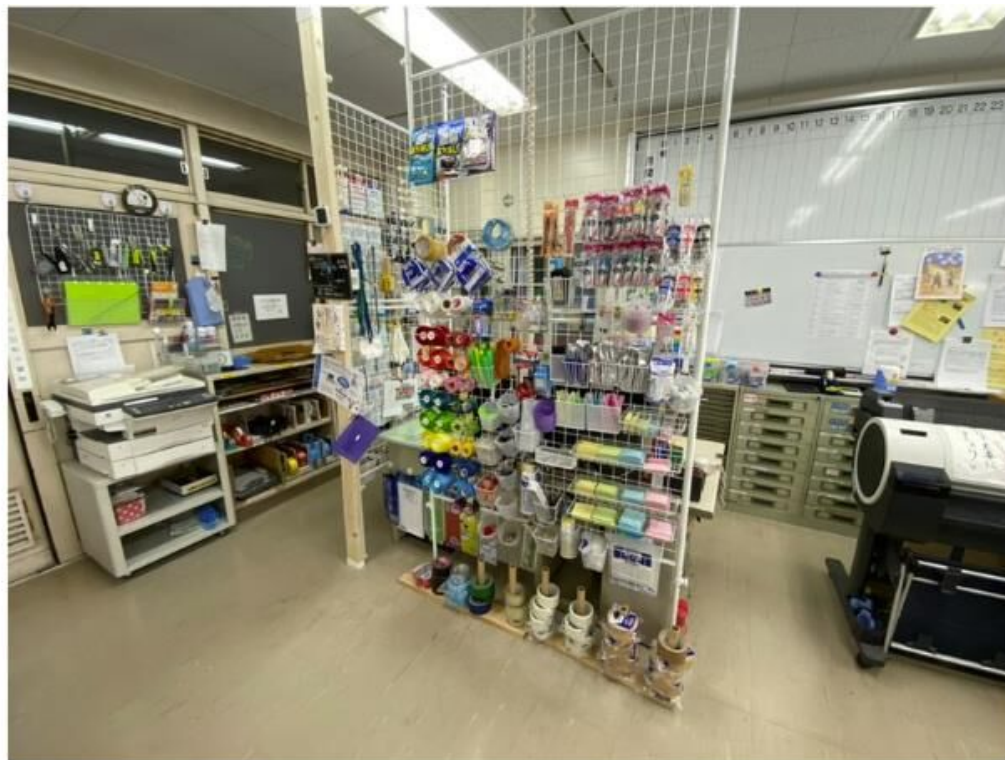
【方向性④】仕組みづくり・環境整備や周辺業務の改善

仕組みづくり・環境整備や周辺業務の改善については取り組みが多岐にわたるが、学校裁量で取り組めることも多い

分類	取り組み例
環境改善	・ 職員室の環境改善（フリーアドレス化など） ・ 備品や空き教室の整理整頓 ・ 餌やりや花壇の水やり自動化
勤務体系に関する制度やルール整備	・ フレックスタイムの導入 ・ 定時退校日の設定 ・ 管理職による施錠（退勤時間の上限設定）
外部人材の活用	・ 保護者・地域ボランティアの協力
校務のICT化	・ 会議資料やお便りのペーパーレス化 ・ 欠席連絡やアンケートのフォーム化 ・ 掲示物の精選やモニター活用
その他の改善（周辺業務）	・ 会議の精選 ・ 部会・委員会の運営効率化 ・ 分掌業務の見直し（統廃合など） ・ 配布チラシの削減（チラシボックスの設置）

参考.備品管理・環境改善例（神奈川県小学校）

事務職員が主導で備品を利用しやすい用に配置



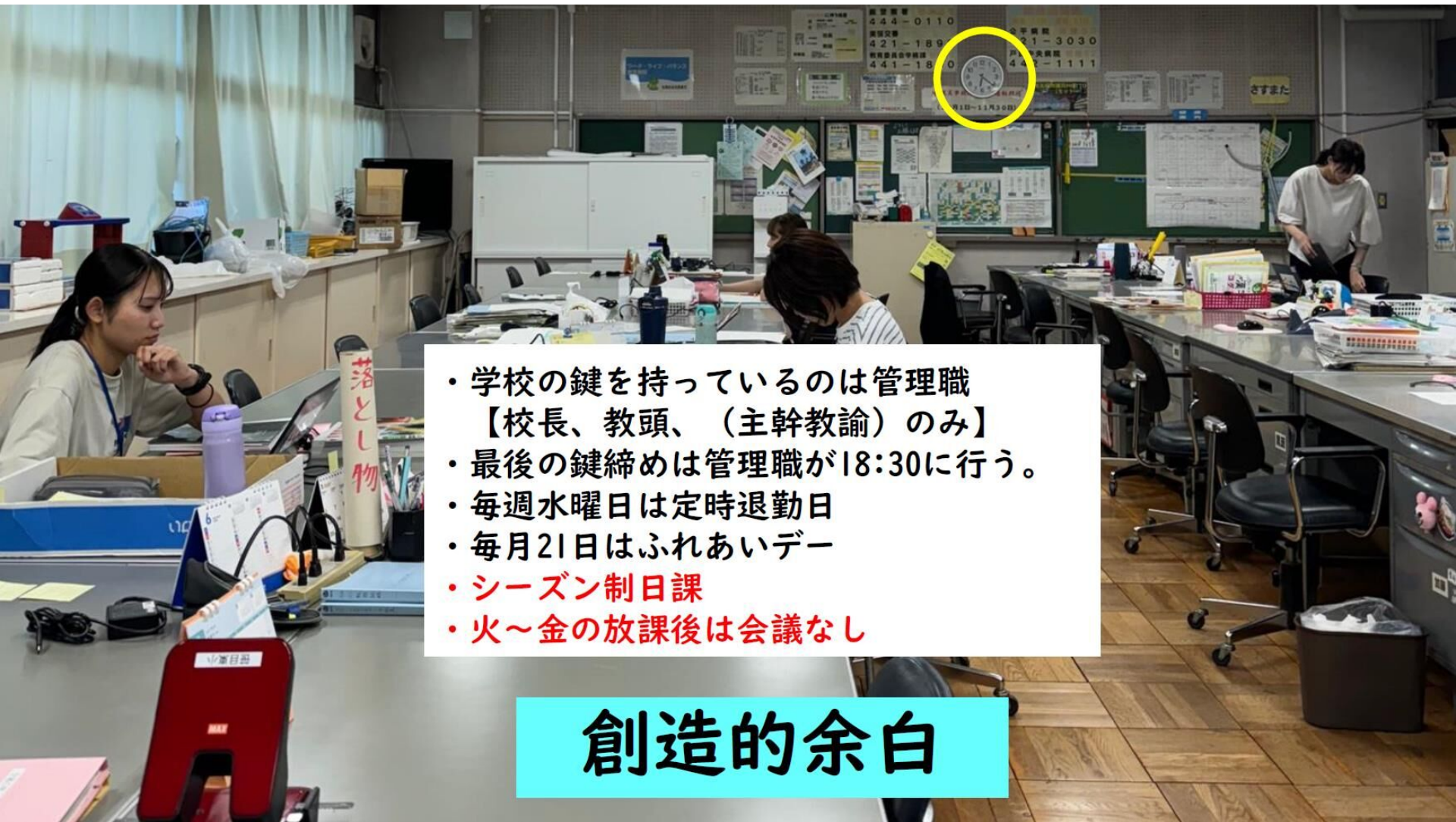
物品を面出しして並べる
物品の在処と残状況が15秒以内にわかる

		氏 名	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	~
	校長															
	教頭															
	主幹教諭															
	教務主任															
	1-1															
	1-2															
	2-1															
	2-2															
	3-1															
	3-2															
	4-1															
	4-2															
	4-1															
	5-2															
	6-1															
	6-2															
	さくら1															
	さくら2															
	わかば1															
	わかば2															
	担任外															
	養護教諭															
	副主査															
	主事															

最終退校

参考.教頭先生も18:30に帰る学校

(埼玉県戸田市立笹目東小学校の例)
子供も大人も自律自走を後押しつつ、管理職として枠をつくり徹底



- 学校の鍵を持っているのは管理職【校長、教頭、（主幹教諭）のみ】
- 最後の鍵締めは管理職が18:30に行く。
- 毎週水曜日は定時退勤日
- 毎月21日はふれあいデー
- シーズン制日課
- 火～金の放課後は会議なし

創造的余白

参考.他都市の実践事例（島根県立高校）

フレックス勤務の導入例

1 朝夕型（Flexible schedule）勤務制

R 5 年7月12月	試行実施：夏季休業、冬季休業
R 6 年 2 月	授業日で試行実施

勤務区分	勤務時間	休憩時間（50分）	備考
平常授業日	8:20～16:55	12:35～13:15 16:30～16:40	①型と同じ
朝型勤務②	7:20～15:55	8:10～8:20 12:35～13:15	7限にかかる
朝型勤務③	7:50～16:25	8:10～8:20 12:35～13:15	7限終礼にかかる
通常勤務①	8:20～16:55	12:35～13:15 16:30～16:40	
夕方勤務④	8:45～17:20	12:35～13:15 16:30～16:40	1限から出勤
夕方勤務⑤	9:20～17:55	12:35～13:15 16:30～16:40	1限にかかる

	7:30 8:00 25 9:00 30	10時	14時	16:00 30 55 17:30 18:00
朝型勤務 B				
朝型勤務 C				
通常勤務 A	通常勤務 A			
夕型勤務 D				
夕型勤務 E				

参考.他都市の実践事例（愛知県立高校）

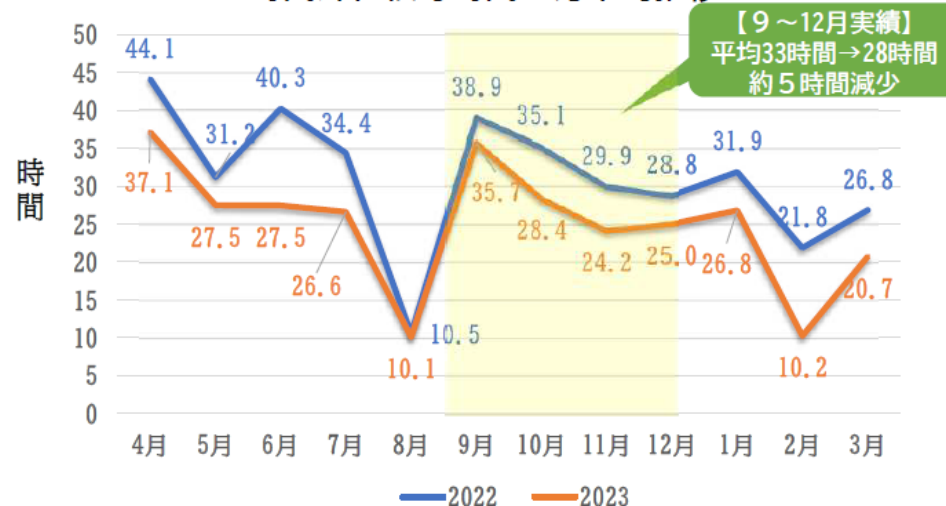
施錠時間の設定、見直し

2023年度の取組

- 施錠時間の繰り上げ
本年度、午後8時から午後7時30分に変更し、在校時間が短縮
約4.0時間減/月
- 時間予算ワークショップ
各分掌で上がった改善策の検討
- Teamsによる欠席連絡
約0.5時間減/月
- 朝の連絡にTeamsを導入
口頭での連絡が減少
約0.5時間減/月
- 時間割変更の連絡方法の効率化



時間外在校等時間の月平均推移



ワークショップの実施により、教員間の連携が深まるとともに、一人一人の教員の業務改善への意識が高まった。

参考.保護者・地域ボランティア例（埼玉県小学校）

無料のアプリ「Hi」を活用して保護者・地域ボランティアを募集



大募集 

いつでも、できるときに、すこしでも

子供たちの学びを一緒に支えましょう！！

小学校では、行事や清掃、花壇整備、日々の授業で児童の学びを支援して下さるボランティアを募集しています。
御賛同くださる場合は右記のQRコードもしくはURLから、ボランティア募集アプリ「Hi」の登録をお願いいたします。

ボランティア募集アプリ「Hi」の導入

- ・導入まではGoogleClassroomを活用していたが、アプリのほうが便利！！
- ・クラスの保護者だけではなく、他学年の保護者にも呼び掛けられる。
- ・現在約１９０名登録
- ・保護者以外の学校応援団の方も登録可能（その都度、連絡しなくてよい）

参考.保護者・地域ボランティア（埼玉県小学校）

授業のサポートからトイレ掃除、花壇の手入れまで、先生たちが自由に募集をかけるため管理職の負荷もかからない

ボランティア 募集アプリ 「Hi!」

現在会員数 190名



お気に入りインポート フォックマーク PIAアプリ

募集 + 新規登録 CSV一括新規登録 CSVテンプレートDL

募集期間(公開中) ポイント未付与

6-2 総合的な学習の時間 町探検引

募集開始日 (公開日) 2023/09/04
公開終了日 2023/09/06
応募人数/上限人数 0人/2人
付与ポイント数 0ポイント

応募状況 削除

募集期間(公開中) ポイント未付与

4年1組キャンプ練習日

募集開始日 (公開日) 2023/09/04
公開終了日 2023/10/19
応募人数 0人
付与ポイント数 1ポイント

応募状況 削除

募集期間(公開中) ポイント未付与

4年1組第一回キャンプ

募集開始日 (公開日) 2023/09/04
公開終了日 2023/10/28
応募人数 0人
付与ポイント数 0ポイント

応募状況 削除

公開終了 ポイント付与済み

さくらんぼ学級 調理実習

募集開始日 (公開日) 2023/07/14
公開終了日 2023/07/19
応募人数 1人
付与ポイント数 0ポイント

公開終了 ポイント付与済み

5年3組家庭科(裁縫)

募集開始日 (公開日) 2023/07/04
公開終了日 2023/07/08
応募人数 1人
付与ポイント数 0ポイント

公開終了 ポイント付与済み

1年 体育「水遊び」見守り

募集開始日 (公開日) 2023/06/19
公開終了日 2023/07/06
応募人数 6人
付与ポイント数 0ポイント

2023年9月			
日	月	火	水
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

おすすめのハイ!



おすすめのアプリ

読めてる? 子供の読み書き障害を簡単にチェック



- ・先生たちが自由に募集をかける。
- ・先生全員が管理者
- ・お知らせで授業内容を共有

保護者がいてくれるだけでラッキー！！
見守りお願いしまーす！！

参考.他都市の実践事例（島根県立養護学校）

校内の「やりたい」で進んだ改革

教材フリーマーケット

教材フォルダ

会議のあり方
仕組みやチャット活用

学部単位懇親会

日直の仕事の
見直し

アシスタント
ワークセンター連携

マチコミの活用

各セクションごとの
見直し

ワークライフバランス
ノー延長デー

ビジョン・コンセプトの
共有

リーフレット作成

「やってみよう」から
始まる取り組み

稟議の電子決済

Googleドライブの
活用

欲しい・手放したいの
ネットワーク化

より良い業務分担
業務・行事の精選

より相談しやすい
雰囲気づくり

一律・綿密・毎回から
手放していけないか？

共有は各自確認に
信じて任せる

退勤しやすい雰囲気
意識改革

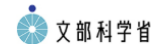
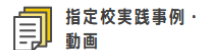
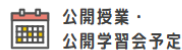
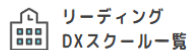
職員室の
フリーアドレス化

校内人材を活かした
取り組み

一人に負担が偏らない
職場づくり

授業人数の最適化

参考.リーディングDXスクール（ユースケース）

[トップ](#) / [取組紹介](#)

取組紹介

🔍 キーワードで検索

並び替え

出所: <https://leadingdxschool.mext.go.jp/report/>

【参考資料②】

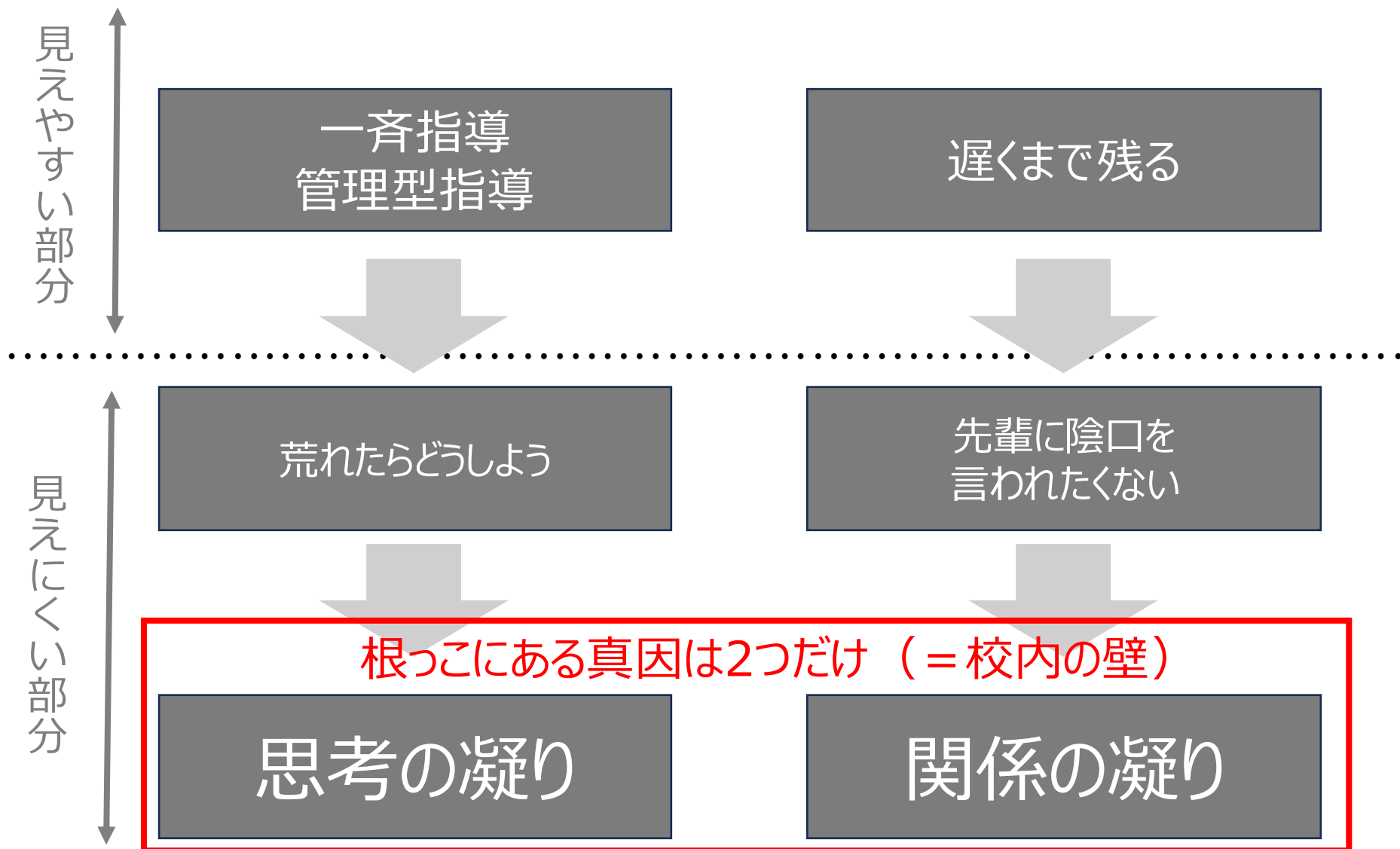
「校内の壁」を突破するためのワークショップ概要

学校裁量がほとんどで、どんな取り組みが有効かも見えているのに…

裁量はあるのに
進まないのはなぜか？

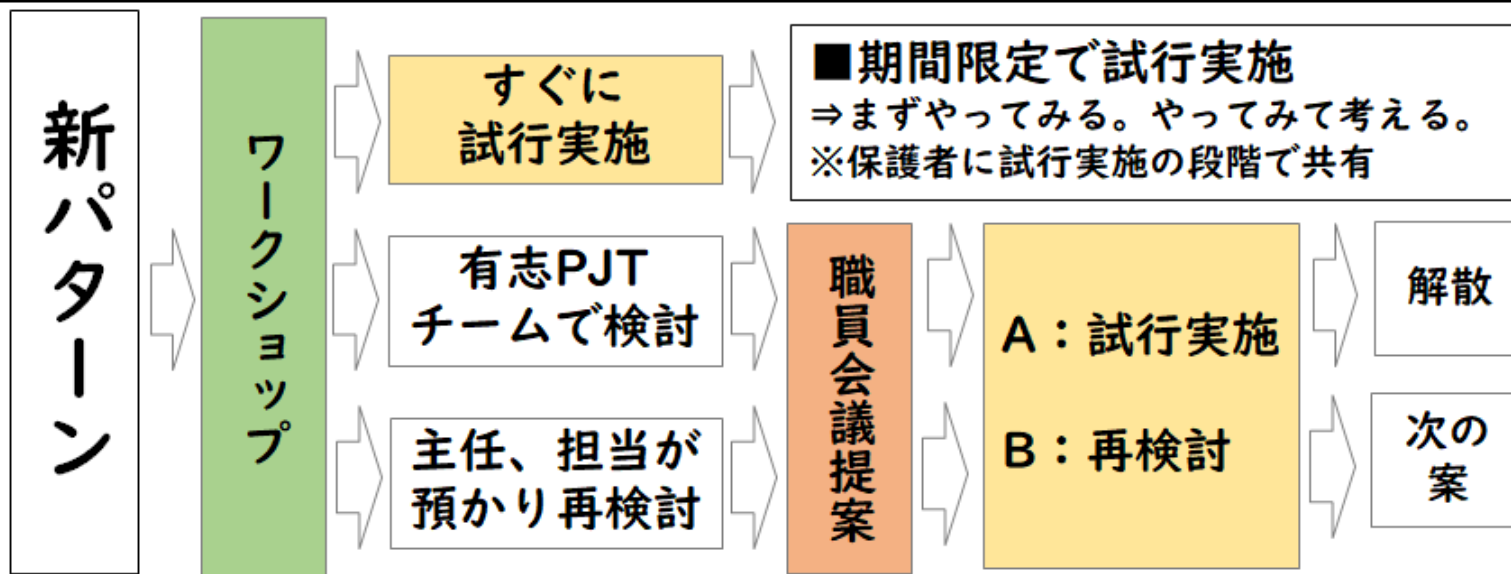
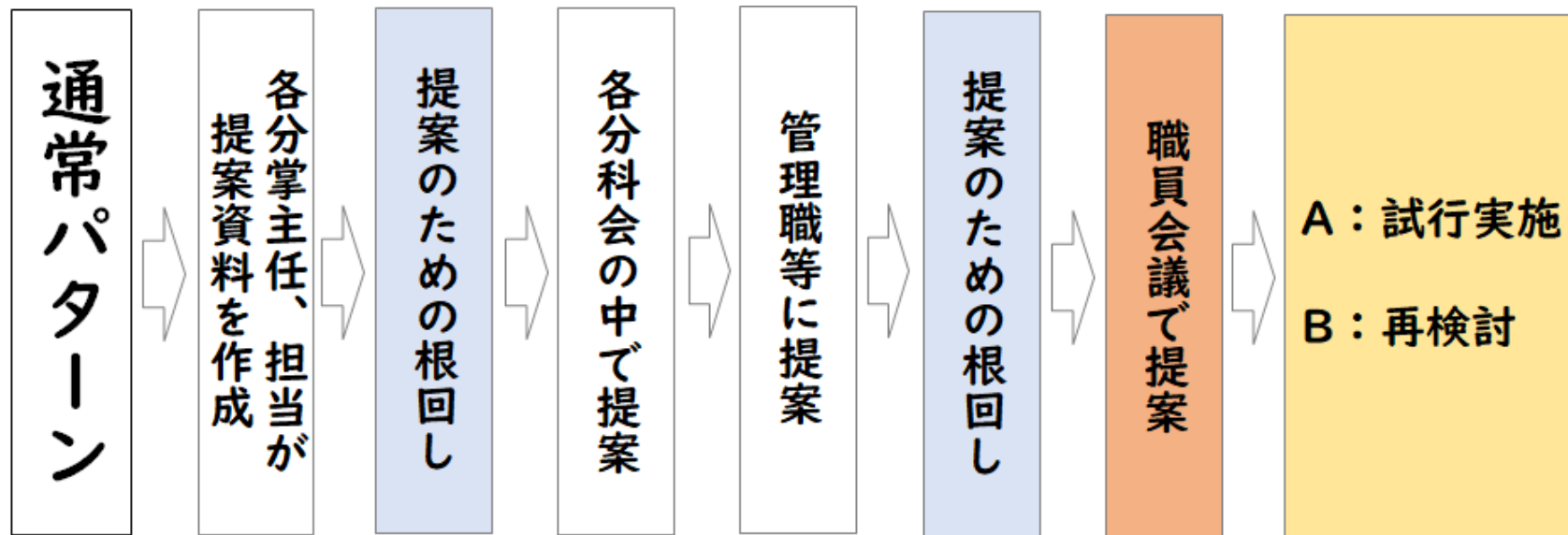
真因は2つだけ

内部の当事者/利害関係者が2つの凝りをほぐすのは難易度が高いため、外部サポーターの伴走支援が非常に有効



2つの凝りを一気にほぐすために有効なアプローチ

最初に校内全員で集まってキックオフ（ワークショップ）を行うことで2つの凝りを一気にほぐす



取り組むテーマや方向性を自分たちで出し合う

誰か一人の意見で
決まるのではなく、
皆で話し合って決めた方が
より良い答えが見つかる

各実施校の現在地やニーズに応じて4つのタイプ

特に最初の校内キックオフが重要な位置づけとなるが、各校の入り口やアプローチは「働き方改革の3つの切り口」と「授業改善×業務改善の二刀流」の2つの視点を掛け合わせて決まる

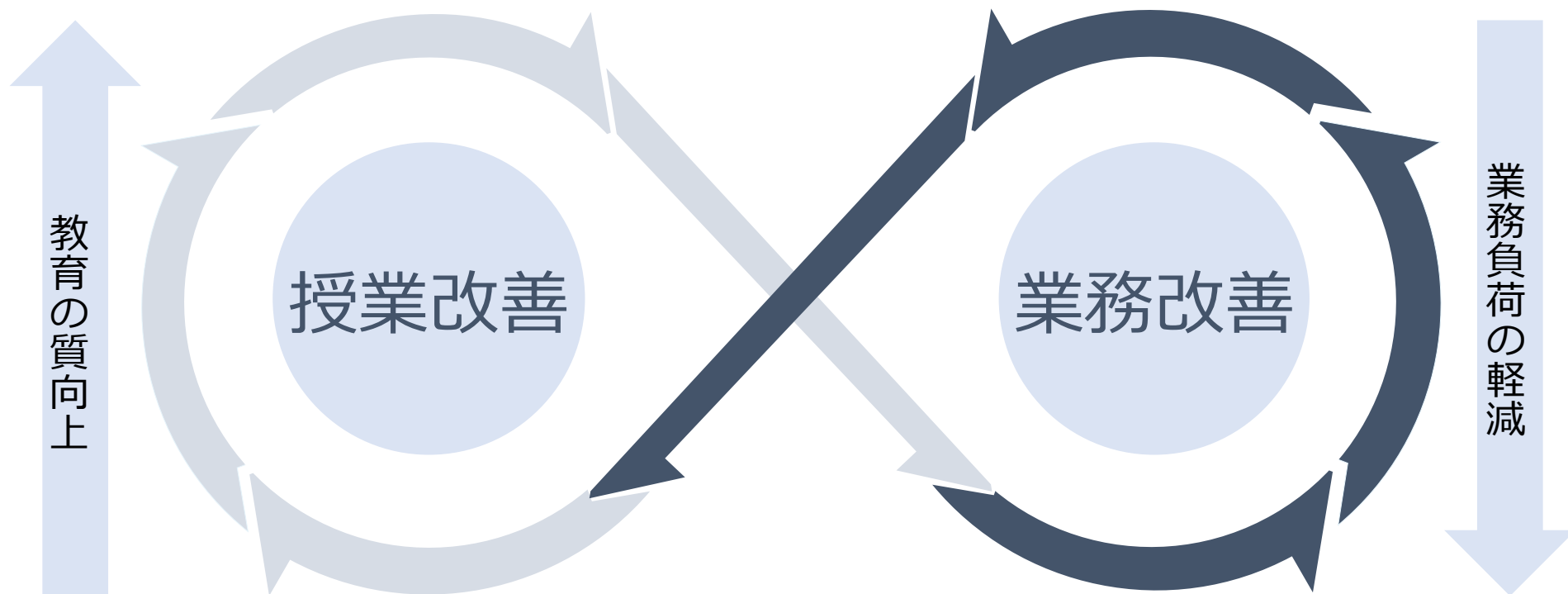
1	これから本格的に始める → <u>テーマ出しから深掘りまで</u> <u>(75～90分)</u>	• 本格的にはこれからなので何から始めたらよいか… • 出来る範囲で取り組んでいるが… • 管理職主導で進めてきたが先生たちの本音を聞いてみたい
2	インパクトの大きいテーマに着手したい → <u>深掘りして衆知を集め合意形成</u> <u>(60分)</u>	• 出来ることはやり尽くしたけど、それでも早く帰れない… • 改善に取り組んでいるが、周辺業務に限定されている • 管理職主導で進めてきたが先生たちの本音を聞いてみたい
3	本当に共助はやりつくしたが、一部の先生は遅くまで残っている → <u>個人のタイムデザイン</u> <u>(45分～60分)</u>	• 共助の部分（仕組）は手を入れた • 時間外在校等時間の平均値も下がってきているが、一部の先生が遅くまで残っている • 仕事以外のプライベートの時間も大切にしてほしい
4	学校全体で創造的余白は生まれている → <u>児童生徒主体の学びへの転換</u> <u>(60分～90分)</u>	• 生み出した余白を何に使うかを転換したい • 本丸は授業改善！
5	上記のどれにも当てはまらない → <u>個別にデザイン</u> <u>(60分～90分)</u>	• 地域・保護者との対話 • グランドデザインやビジョンをつくりたい • 児童生徒と一緒に何かやりたい • そもそも校内で集まらない…

学校の主体的な取り組みを支える二刀流アプローチ

「質の高い学び」と「持続可能な学校」を同時に実現するために、「授業改善×業務改善の二刀流」で変化を起こす

子どもを自立した学び手へ導く授業改善

教職員が主体的に取り組む業務改善



【①&②共通】当日は、みんなで改善のアイデアを出し、みんなで試すことを決める日

働き方改革の目的

当日のイメージ

事後

創造的余白を増やす

教材研究をしたり
新たなチャレンジを考えたり
教職員同士で対話したり
など、**教育の質を高める**
ことができる創造的余白を増やすことが、働き方改革の目的だと考えます！

そのためにできることを出し合い、試すことを決める日です♪

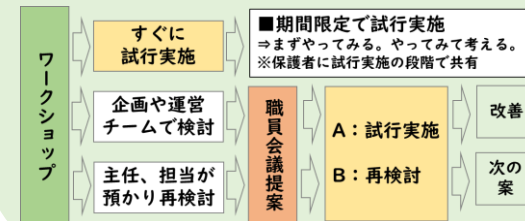
ワークショップ型



- ①テーマを選ぶ（個人で選択）
- ②チームごとにシートを使って対話
- ③持続可能な在り方を提案

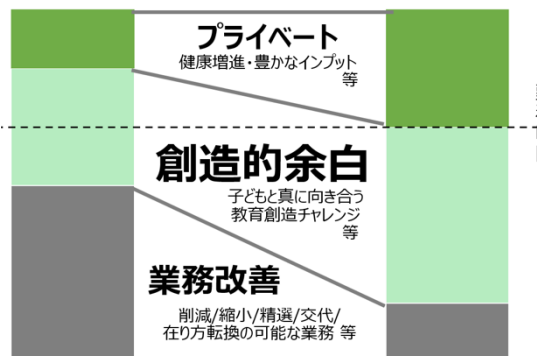
試行実施のサイクル

「不安だからやらない」よりも
「やってみて考える」のサイクルを
みんなでつくっていきましょう！

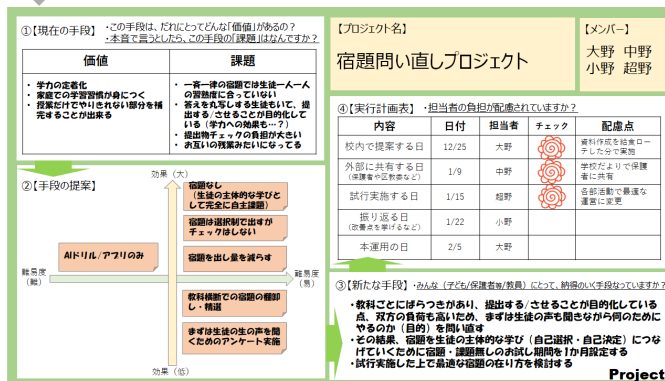


Before

After



勤務時間



より働きやすく、より働きがいのある学校にできるように、共に考えましょう！

- ・服装はいつも通りのラフでOK♪
- ・ありのままでご参加を♪
- ・飲み物持参OK♪

【パターン①】テーマ出しから深掘りまで

【お題】

創造的余白を〇〇学校で増やすために、みんなで取り組めそうなことは？



参考.テーマ出しの例

先生たちから挙げたアイデアを基に、深掘りするテーマを抽出（グループ分け）するが、校種や学校に限らず出てくるテーマはほとんど共通している

1.時程

2.宿題

**3.〇〇指導
(掃除/給食)**

4.担任制

5.校内研究

6.テスト

7.行事

8.部活動

9.その他

このテーマ群からわかることは、校内で課題感や改善したいテーマはほとんど全てが教育活動に関連しているという点にあり、周辺業務に関する改善も大切だが、これらと比較すると効果が小さいことを示している

【①&②共通】テーマを自己選択して業務をリデザイン

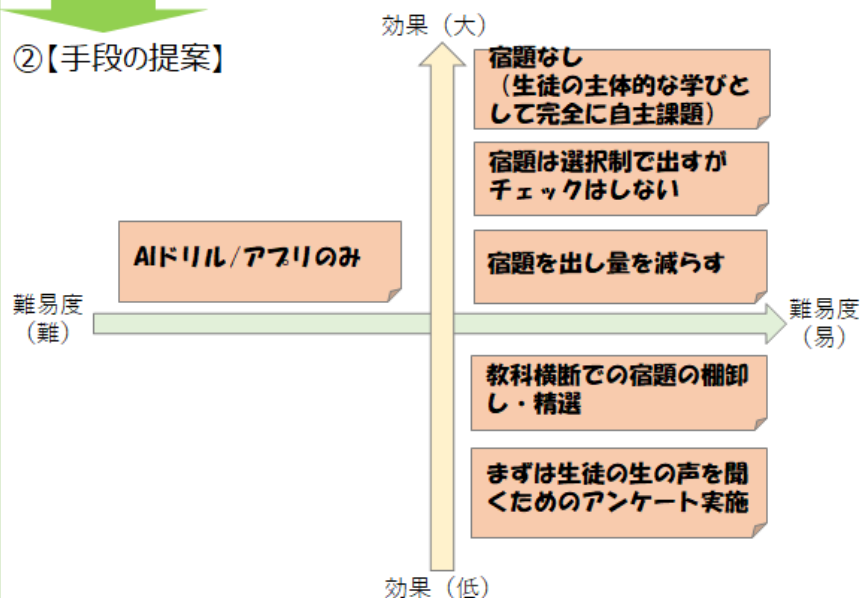
ワークシートを使って業務をリデザインする

⇒話したいテーマを自己選択・自己決定することで当事者性が高まり、短時間でも本質的かつ前向きな議論につながる

- ①【現在の手段】 ・この手段は、だれにとってどんな「価値」があるの？
・本音で言うとしたら、この手段の「課題」はなんですか？

価値	課題
- 学力の定着化 - 家庭での学習習慣が身につく - 授業だけでやりきれない部分を補完することが出来る	- 一斉一律の宿題では生徒一人一人の習熟度に合っていない - 答えを丸写しする生徒もいて、提出する/させることが目的化している（学力への効果も…？） - 提出物チェックの負担が大きい - お互いの残業みたいになってる

②【手段の提案】



【プロジェクト名】

宿題問い直しプロジェクト

【メンバー】

大野 中野
小野 超野

④【実行計画表】 ・担当者の負担が配慮されていますか？

内容	日付	担当者	チェック	配慮点
校内で提案する日	12/25	大野		資料作成を給食ローテした分で実施
外部に共有する日 (保護者や区教委など)	1/9	中野		学校だよりで保護者に共有
試行実施する日	1/15	超野		各部活動で最適な運営に変更
振り返る日 (改善点を挙げるなど)	1/22	小野		
本運用の日	2/5	大野		

③【新たな手段】 ・みんな（子ども/保護者等/教員）にとって、納得のいく手段なっていますか？

- ・教科ごとにばらつきがあり、提出する/させることが目的化している点、双方の負担も高いため、まずは生徒の声も聞きながら何のためにやるのか（目的）を問い直す
- ・その結果、宿題を生徒の主体的な学び（自己選択・自己決定）につなげていくために宿題・課題無しのお試し期間を1か月設定する
- ・試行実施した上で最適な宿題の在り方を検討する

Project

【パターン③】最後は自助（人生を見つめ直すタイムデザイン）



人生のリデザイン『マイタイムプレゼン』ワークショップ
(目安時間：50分) 開発 先生の幸せ研究所 Adviser 上部 福成

先生の幸せ研究所

WSのゴール：「人生におけるwant toを解放することで理想を描き
それを実現させるためのアクションプランを決めること」

所要時間 10分

Check In インプット①②

Step①「目的の確認」

- ▶タイムマネジメントの目的って？
- ◎ 時間を大切に使うこと
- △ 時間を意識・管理すること

Step②「時間はプレゼント」

- ▶大人も子どもも、みんな平等に与えられる
- ▶繰り越し、貸し越しできない



黙読
(1~2分)

所要時間 10分

「want to」の解放③ あなたがときめく『マイタイム』を出してみよう！

Step③「want toの解放」

- ▶あなたがときめく『マイタイム』は？ 終わったら、WORK編もやってみよう！

		プライベート LIFE		仕事 WORK	

※すべてうめなくてもOK

所要時間 5分

出した『マイタイム』の中から選び共有する④

Step④「LIFEの中で実現したいベスト3」

- ▶実現したいことベスト3は？ 仲間と共有しよう！

1

2

3

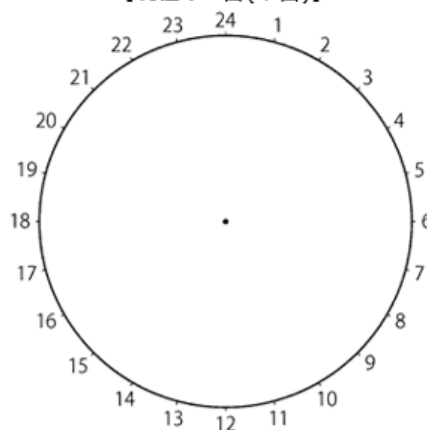
所要時間 15分

マイタイムを取り入れた理想の一日を描く⑤

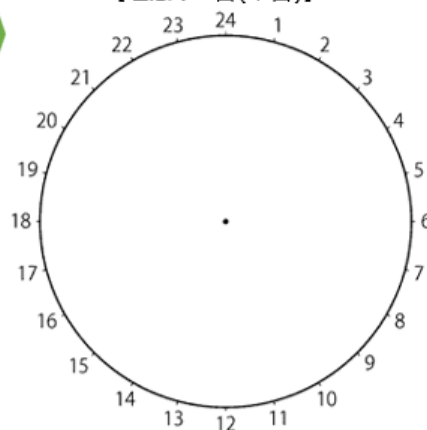
Step⑤「理想の一日を描く」

- ▶あなたの理想の一日は？ 左側に現在の一日を、右側に理想の一日を表してみよう！

【現在の一日(平日)】



【理想の一日(平日)】



所要時間 10分

マイタイムプレゼン⑥

Step⑥「マイタイムプレゼン」

- ▶マイタイムを取り入れた理想の一日は、どうすれば実現できますか？
- ▶まずは、「〇時に帰るだけを実施しよう！」等 部分的に実施でもOK！

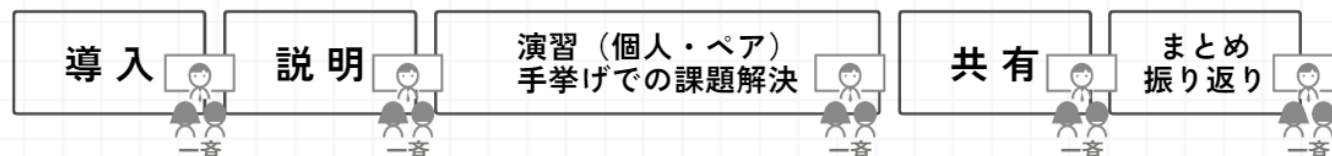
実施日	そのための 時間術	協働者	実行
例 12/15	・その日の朝にTo doリスト挙げ ・帰る時間にアラームセット	・小野さん ・中野さん	

【パターン④】本丸は授業改善

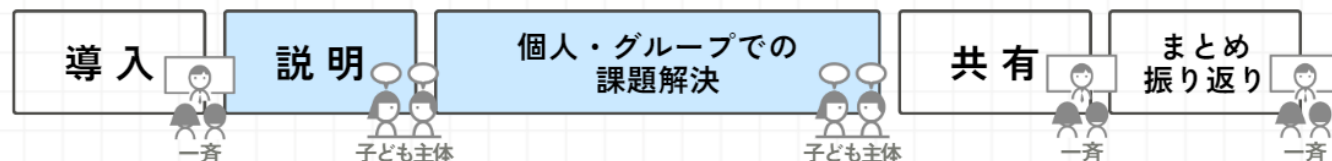
タイプ①～③で創造的余白を生み出した学校が次に取り組むケースもあり

03_ 授業をどう変える？

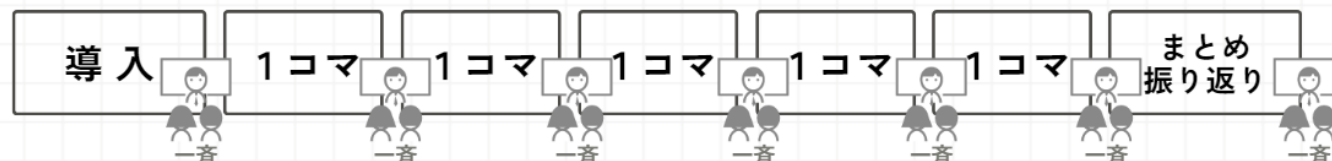
1コマ
(45分/50分)



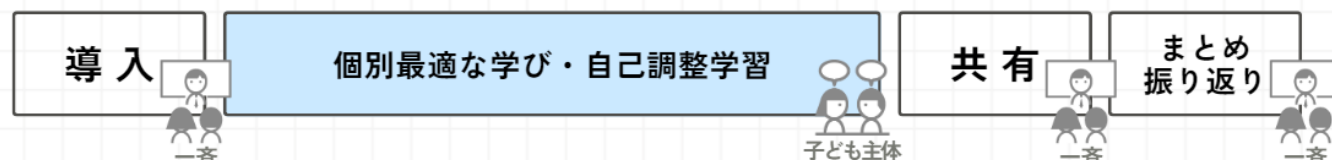
1コマ
(45分/50分)



単元
(1コマごと)



単元で
デザイン



単元で
デザイン



★単元目標

★評価のガイダンス
★単元末パフォーマンス
課題の提示

★単元の学びを理解
★評価基準の話し合い
(自分事)

★学習方略の
アドバイス
★形成的評価
(フィードバック)

★理解度の確認
★形成的評価
(フィードバック)

★深い学びに
向けた発問
★形成的評価

★自己調整学習
(自由進度学習)

★パフォーマンス
課題の発表

★総括評価
★子どもからの
フィードバック



先生の幸せ研究所

sensei no shiawase kenkyujyo