

はたらきかた 改革通信2025



#06

2026-03-23

☆働き方改革シェアミーティングスピノフ企画Ⅲ「子どもにも教員にも余白の時間を」

学校現場の働き方について考え推進する取組として、これまで4回にわたり「働き方改革シェアミーティング」を開催し、県内外の小・中学校の先生方や教育委員会、関係団体の皆様と課題や実践を共有してきました。

今回のスピノフ企画では、「子どもにも教員にも余白の時間を」というテーマを掲げ、これまでの議論で特に関心の高かった「日課の見直し」や「5時間授業の可能性」等に焦点を当て、より具体的な取組の可能性を探りました。

全国と比べて長野県の登校日数や授業時数って多いの？

■登校日数

長野県 小学校：203.6日 中学校：204.5日
全国 小学校：201.9日 中学校：202.4日

■授業時数（単位時間）

長野県 小学校：1090～1150 中学校：1050～1110
※設定している学校の多い授業時数
全国 小学校：1042.5 中学校：1045.6

※「学校経営概要のまとめ」（県教育委員会）、「公立小・中学校等における教育課程の編成・実施状況調査【概要】」（文部科学省）等による

長野県の学校は、登校日数・授業時数とも全国平均より多い傾向にあります。特に、小学校では授業時数が大きく上回っている現状です。

授業時数は必要最小限とし、1086単位時間を超える場合には、指導体制に見合うものとなるよう見直しが必要とされています。^(※)

※「業務量管理・健康確保措置実施計画(例)」（文部科学省）による



学校の時間に余白が生まれるとどんなメリットがあるの？

✿ 教職員にとって

- ・過度な負担が減り、心身の健康が保つことができる
- ・授業準備や教材研究の時間が確保でき、専門性が向上する
- ・子どもの様子が共有でき、変化に気づきやすくなる
- ・働きがいや誇りを実感できる



✿ 児童生徒にとって

- ・自分のペースで学ぶことができる
- ・興味に基づいて学びに向き合うことができる
- ・心の余裕が生まれる
- ・自分らしく学び、考え過ごす時間が増える

余白の時間を創るには？

①余剰時間を減らす

「5時間授業」の実現に向けて

方策 余剰時間を減らす 【A小学校の例】 左の表の場合、余剰時間は110時間必要となるが…

活動	ア. 時程外で時間を設定する（朝や放課後に実施）	50時間削減により、5時間授業の日を増やす
・児童会活動15h	例) ・始業式や終業式は朝行う ・避難訓練を放課後行う ・児童会活動は放課後行う	25時間削減
・クラブ5h		
・入学式1h		
・卒業式2h		
・始業式3h		
・終業式3h		
・宿泊行事12h	イ. 行事の目的を見直す	10時間削減
・交通安全教室2h	例) ・運動会は運動を楽しむ会を目的とし、練習時間を削減する ・音楽会の在り方を見直す ・修学旅行の準備は午後学活で行う	
・避難訓練3h		
・身体測定/体重測定6h		
・個別懇談会のための欠落12h	ウ. 学校裁量の時間は必要か	15時間削減
・宿泊行事後の計画休6h	例) ・計画段階で必要時間数を確保することが重要	
・行事の準備・練習10h		
・学校裁量の時間30h		

児童会やクラブ活動は必ずしも45分単位で行う必要はなく、朝や放課後の時間を活用する運用も可能です。行事の目的を見直す例として、運動会や音楽会を「見せる」形から授業の延長線としてとらえ、「楽しむ・参加する」形へ転換することで、長時間の練習にこだわる必要がなくなります。実際に、子どもが企画や運営を担うことで練習時間を減らしつつも主体性が高まったとの声もあります。行事を減らすのではなく、目的を捉え直すことも一つの方法です。

①-2モジュールの運用

	月	火	水	木	金
時間	15	15	15	15	15
教科	国	算	外	国	算

【モジュール毎朝15分の運用例】

- 国語…漢字などの言語事項の習得
- 算数…確認問題の演習（ドリル学習）
- 外国語…Small Talk

15分のモジュールを毎日配置し、1週間で75分、年間約58時間を創出。免許外の教員であっても指導計画や評価計画が整っていれば授業カウントが可。^(※)

②行事を「授業」としてカウントする

右図のように学校行事等を教科等の時数に読み替えることで、余白の時間を創り出すことも考えられます。

「行事か授業か」の二者択一ではなく、目的でつなぎ直し、教科の目標に沿った計画と評価を備えることで、学校の時間の使い方は大きく変わっていきます。

「5時間授業」の実現に向けて

方策 学校行事等を教科等の時数で読み替えることにより、5時間授業の日を設定

学校行事等の教科等への時数読み替えの例

- ▶運動会練習・運動会：体育、保健体育でカウント
- ▶音楽会練習・音楽会：音楽でカウント
- ▶写生会：図画工作、美術でカウント
- ▶クラスマッチ：体育、保健体育でカウント
- ▶定期テスト：各教科でカウント
- ▶修学旅行：社会、総合的な学習の時間、特別活動でカウント

他県の学校ではどう余白の時間を創り出しているの？

「5時間授業」の実現に向けて

方策 余剰時間を減らす 【名古屋市立小学校の例】

週28コマをベースに時程を組み立て、週2回の5時間授業を実現

月	日	曜	朝	1	2	3	4	5	6	備	考
20日	月	朝会									
21日	火	<-61								ST	このそST
22日	水	<-53									
23日	木	<-42									
24日	金	朝会								6歌	
25日	土	朝会									
26日	日	朝会									
27日	月	朝会									
28日	火	<-61									
29日	水	<-53									
30日	木	<-42									
31日	金	朝会									

月曜・木曜は
5時間授業

一部の会議日は
4時間授業
(卒業・進級認定会議、職員会)

クラブ・児童会は特別活動

卒業式の歌練習は、
教科「音楽」カウント

登校日は
200日
(6年生200日弱)

教科担任制の導入も

6-3担任 → 6-1音楽
6-1担任 → 空き
教務主任 → 6-3社会

教務主任は担任業務なし。
通年専科教員の役割と欠
勤者の補充も担当。

名古屋市の事例では、学校の実情に応じた日課改善が進められています。

5時間授業を週に複数日設定し、加えて、児童会やクラブは「特別活動」、卒業式の歌練習を「音楽」するなど、活動を教科に沿って整理しています。また、複数の会議が重なる日は「午前4時間授業+午後会議」とすることもあり、子どもも教職員もゆとりをもてるような日課を設定しています。

その結果、年間の登校日は卒業生・在校生ともに約200日となっています。さらに、部分的に教科担任制を導入し、担任の「空き時間」確保にも取り組んでいます。

まとめ～子どもの学びを中心に据えた「時間の再設計」へ～

これまで紹介したように、「念のため」に多めに確保していた授業時間を見直す、行事の目的をはっきりさせる、短い学習を上手に組み合わせるなどすることで、学校の時間に余白を生み出すことができます。これらはあくまでも一例ですが、その結果として、登校日数を増やさなくても、5時間授業の日を増やす道筋も見えてきました。

ただし、5時間授業の導入は一つの方法にすぎません。何よりも大切なのは、先生方がゆとりをもって子どもたちと向き合える環境を整えることです。そのゆとりや余白が、子どもの学びを高め支える力になるはずです。

子どもの学びのために、時間は変えられる。そんな発想の転換こそ、先生方が持てる力を発揮できる「本当の働き方改革」の第一歩になるのではないのでしょうか。

参加された方より



県教委と一緒に話を聞いてくれたことが大きな安心感につながった
行事カウントの工夫にお墨付きをもらえたようで安心した
教育長の深掘り理解がより深まった
他校の工夫が参考になり今後に生かせる
授業改善もセットで考える必要があると感じた
モジュール導入で5時間授業日が設定できると分かった
5時間授業につながる視点を多角的に得られた
教務主任として、目的に合った仕組みづくりに挑戦したいと思えた
中学校のモジュール活用例ももっと知りたかった
行事を授業としてカウントする工夫が本校でも進められそう
週3日の5時間授業日により時間外勤務が10時間減った
保護者には“先生のための5時間”と見えてしまうことがあり説明が難しい
働き方改革を進めるため、関係機関との連携の大切さも再確認することができた

【アーカイブ配信のご案内】

当日の内容を多くの方にご覧いただけるよう、アーカイブ動画をYouTubeで限定公開しております。参加されていない方も、内容の詳細をご確認いただけます。

⇒視聴はこちら [\[https://youtu.be/HU5zsK_Fo4M\]](https://youtu.be/HU5zsK_Fo4M)

お時間のある際に、ぜひご覧ください。



こんな時代だから、ワクワクしたい！
これからの目指す姿
個人と社会の
ウェルビーイングの
実現

【発行】

長野県教育委員会事務局義務教育課
(担当：荒井、武内)
電話：026-235-7426
Mail：gimukyo@pref.nagano.lg.jp

学校の働き方改革等に関する情報はこちら

長野県 教職員情報

