研修便り

高知市教育研究所教職員研修班
令和８年10月13日発行 No.182

「研修便り」は、高知市立学校教職員研修の成果・内容の共有、教育研究所から発信する情報の周知を目的として、発行していきます。

研究主任研修会　　令和８年６月26日（金）実施

次期学習指導要領の方向性を見据えた授業づくり

講師：大妻女子大学大学院　澤井　陽介　教授



Ⅰ　協働性のある校内研究の確立

校内の研究テーマは、全教職員の思いが反映されているかな？

主体的・対話的で深い学びの観点からテーマを見直してみよう！

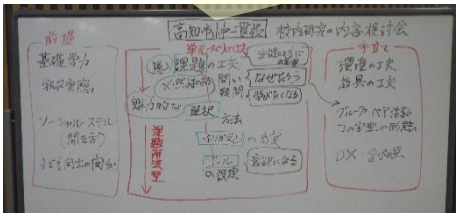
演習：「主体的な学び」を充実するためにあなたはどのようなことを重視していますか？

○　出された意見を３観点で整理する
例）前提、単元づくりの工夫、手立て
○　話し合いを基に、取り組んでみたいこと（研究テーマ）を決める
○　研究テーマを決める際に使ったもの（ホワイトボード　模造紙等）は一年間掲示し、いつでも見返すことができるようにする
◎　テーマに全教職員が関わり、全員で理解することが大切


〈グループで話し合う〉


〈意見を出し合い集約〉


〈研究主任がファシリテート〉



校内研究のポイント

①　授業を観る際の「授業改善の視点」を明確にする
※　学校で統一・周知する

②　研究への参加意欲を高める
（例）　自己診断シートで自分の授業を振り返る
グループ編成や共有形式を多様にする

③　毎回の研究授業を意味付ける
※　研究授業での学びが見える化するような成果物等の残し方を工夫する

④　研究協議への参加姿勢を共通理解する

「研究は厳しく、人間関係は温かく」

Ⅱ　これから目指す授業

子どもが選び調整しながら進める授業

課題の設定 → 自己調整 見通しをもって → 課題解決 → 次の課題設定

解決のプロセスを振り返る

単元の中に子どもが選択できる場面を作る

みんなで「共有」して話し合う授業



○　対話的な学びが生まれる単元や授業設計
○　話し合いを見える化する教材の工夫（デジタル学習基盤等の活用）

高次の資質・能力を育成する授業

知識及び技能に関する統合的な理解

思考力、判断力、表現力等の総合的な発揮

一体的な育成を図り「深い学び」を具現化する

今までの課題を踏まえつつも未来を見据え、生きて働く資質・能力を育む授業デザインを考えていこう。

文部科学省が発信している教育課程企画特別部会の「論点整理」や、サポートマガジン『みるみる』等も確認してみよう。

【受講者の感想】
・　本研修を通して、研究主題や部会のもち方について、考えを広げることができた。研究主題からどこを視点に全校研を行うかを決めることで、広く浅い事後研に終わらず、授業を深く見直すことができることにつながると感じた。
・　「主体的・対話的で深い学び」を単なるスローガンに終わらせず、授業の中に実装することの重要性を感じた。児童生徒が「知りたい」「やりたい」と思える魅力的な課題設定と、自分の学びをメタ認知する「自己調整（振り返り）」が深い学びにつながる鍵だと再認識した。

令和８年度栄養教諭・学校栄養職員研修会　　令和８年７月３日（金）実施

研修Ⅰ【講義１】噛む力が育む健康　～口腔機能の育成と噛むことの実践～

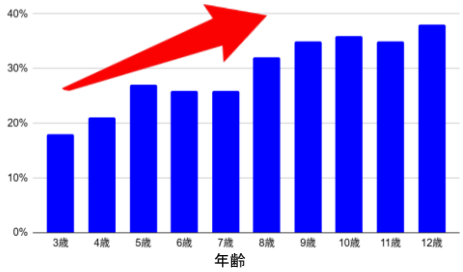
講師：高知市保健所健康増進課　口腔保健支援センター　歯科医師
上田　佳奈　氏



【歯・口の健康は食育の基礎】

３歳～12歳の子どもの３人に１人が、“おロぽかん”（口唇閉鎖不全）
～“おロぽかん”に関する全国大規模疫学調査から～

各年齢における“おロぽかん”の割合



「新潟大学大学院　齋藤一誠准教授ら“おロぽかん”に関する全国大規模疫学調査」資料より作成



年齢とともに増加していることが分かるね！

“おロぽかん”だとどのようなことが起きるのかな？

ロが乾燥し、むし歯や歯肉炎になりやすい

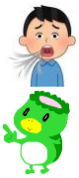


→　殺菌の働きをする唾液が少なくなる。
→　プラーク（歯垢）がくっつきやすくなる。

アレルギー・風邪・インフルエンザなどを起こすリスクが高くなる
→　口呼吸では、ウイルスなどがそのまま口の中に入ってしまう。

【口を開けたまま食べると…】

噛めない → 飲み込めない → 食べるのに時間がかかる



口を閉じて、よく噛んで食べることが大切なんだね！

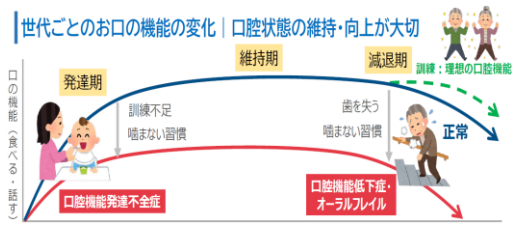
＜食べ方のポイント＞
①　一口の量は、無理なく食べられる量にしよう。
②　目標！一口30回噛もう。一口入れたら、いつもより５回多く噛むことを意識しよう。
③　よく噛んで、唾液と混ぜ合わせてから飲み込もう。



研修Ⅰ【講義２】ガムとキシリトールを活用した口腔機能へのアプローチ
～ロッテ「噛むこと」の取組について～

講師：（株）ロッテホールディングス広報部
噛むことPRチームマネージャー、博士（学術）　坂ノ下　典正　氏





【噛むことで、〇〇な効果があります！】

- 記憶力向上
- ストレス軽減
- 脂肪消費量、カロリー消費量の向上
- 筋力・瞬発力・身体バランスの向上
- 肥満・生活習慣病の予防





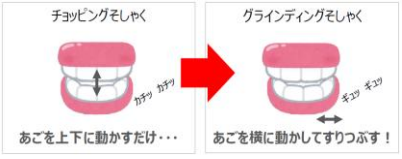
【オーラルフレイル、大丈夫？】

オーラルフレイルとは…
口の健康と衰え（機能低下）の間にある状態のこと。

子どもの頃に「噛む力」が十分に育たないと、将来的にオーラルフレイル（口の衰え）へ至る時期が早まるリスクがある。放置すると要介護認定や死亡リスクの上昇など全身の健康障害を招く可能性がある。

【正しい噛み方とは】

口腔機能の発達を促すためには、「正しい噛み方」を身に付けることが大切です。次の噛み方を普段の生活から意識して行ってみましょう。



①　口を閉じて、左・右の奥歯をバランスよく使って食べよう。
②　あごを横に動かしてすりつぶす「グラインディング咀嚼(そしゃく)」を心がけよう。

噛むことは、子どもたちのむし歯予防、歯肉炎予防、口腔機能の育成・向上につながるだけでなく、生涯の健康を守ることにつながるんだね。



研修Ⅱ　噛むことを中心とした食育の進め方や教職員への情報発信

今回の学びを所属校全体へ広げていくためにはどうすべきか具体的な方法をグループで協議しました。給食時間における児童への促し方や、教職員が日々の業務の中で実践しやすい「噛む」ことへのアプローチについて様々な視点から活発に意見を交わしました。

噛むことを中心とした食育の進め方	教職員への情報発信
【どんな場面で】 ・　給食時間 ・　いい歯の日 ・　歯と口の健康週間 ・　噛み応えのある献立の日 【どうやって】 ・　給食を食べながら ・　意識しないときと意識させたあとの変化を感じられるように ・　歯の役割、唇の役割を具体的に ・　なぜ？を分かるように ・　メトロノームや音楽で噛む速さを意識させる。	・　先生自身にガムや給食などで噛んでもらいまず気づいてもらう。 ・　子どもの実態を知ってもらう。 ・　先生でも続けられるようなツールを共有する。 ・　全体指導と合わせて行う。 ・　フッ素の日はカミカミの日と関連付けて学校として意識できるようにする。

グループ協議で用いたシート





協議の様子

【受講者の感想】
今回の研修を通して、よく噛んで食べることは消化や吸収に良いだけでなく、口腔機能や将来の健康づくりにも大きく関わっているということがよく分かりました。また、給食をなかなか食べられない子は唇を閉じられていないのが原因かもしれないと聞き、とても驚きました。今後は、子どもが食べているときの口をよく観察（必要な子には唇を閉じて食べるよう伝える）したり、給食時間中「一口30回を目標によく噛む」ことを伝えたりしたいです。