

令和8年度 私の研修

研修計画づくりのためのビジュアルガイド

長野県の教職員が目指す姿 日々の成長を支える5つの指標と14のスキル

A 高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解

B 確かな人権意識と共感力

C 地域社会と連携・協働する力
(スキル①～②)

D 目標実現に向け、
柔軟に対応する力
(スキル③～⑥)

E 「教育のプロ」としての
高度な知識や技能
(スキル⑦～⑭)

- ① 地域との協働
- ② 保護者との連携

- ③ 課題解決能力
- ④ 柔軟性
- ⑤ 創造的思考
- ⑥ プロジェクト管理

- ⑦ 教科指導力
- ⑧ 学級経営力
- ⑨ 生徒指導力
- ⑩ ICT活用能力
- ⑪ 特別な支援の理解
- ⑫ 教育法令の理解
- ⑬ 研究・研修
- ⑭ 倫理・コンプライアンス

研修計画の4ステップ・ロードマップ



まずは、ご自身の実態を把握し、必要な研修を探しましょう。

Step 1: 現在地を知る

I. チェックシートで自己診断

今年度の研修を計画する第一歩は、現在の自分のスキルを見つめ直すことです。
全14項目のスキルに対して、自己評価を行います。

学校名		お名前						
中23 市立長野中学校		長野 薫						
あなたの該当するキャリアを選択してください								
<input checked="" type="radio"/> I 基礎形成期相当(経験1年から5年程度)								
<input type="radio"/> II 伸長期相当(経験5年から10年程度)								
<input type="radio"/> III 充実期相当(経験10年から20年程度)								
<input type="radio"/> IV 深化・貢献期相当,管理職期相当(経験20年程度以上)								
令和8年度 私の研								
チェックシート								
重点目標設定のためのセルフチェック								
あなたは、I 基礎形成期相当(経験1年から5年程度)です。		評価点	未着手 0	少し達成 1	中程度達成 3	達成 5		
理念指標	繰り返し自覚し絶えず意識化を図る資質能力							
	A	高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解	1	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	B	確かな人権意識と共感力	1	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
実務	求められる資質能力	資質能力を支えるスキル	キャリアステージで身につけるスキル	評価点	未着手 0	少し達成 1	中程度達成 3	達成 5
	C 地域社会と連携・協働する	①地域コミュニティの拠点としての学校づくり — 地域連携によるキャリア教育	・地域の活動や行事に積極的に参加したり、地域の方々と交流したりして、地域理解に努める。— 子どもたちの学びと社会とのつながりを見通すキャリア教育の視点を持ち、地域の人々との関わりや実社会における体験的な学びの意義を理解する。	1	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		②地域をフィールドにした学びづくり — 地域連携によるキャリア教育	・地域素材を教材化したり、地域での体験学習を取り入れたりして、児童生徒が地域を理解し、そのよさを実感できるようにする。— 子どもたちの学びと社会とのつながりを見通すキャリア教育の視点を持ち、地域の人々との関わりや実社会における体験的な学びの意義を理解する。	0	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	D 目標実現に向け、柔軟に対応	③セルフマネジメント	・ワークライフバランスを重視し、健康や時間を自ら管理しながら、職務に向かうコンディションを維持する。・自己課題に沿った研修を実施し、周囲の助言や自己の振り返りをもとに、成長し続けようと努力する。	1	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		④チームマネジメント	・チームの一員としての自己の役割を自覚し、任せられた職務に対して誠実に取り組む。・チームの目標を理解し、同僚と協力して目標実現に向けて努力する。	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑤危機管理		・信頼される学校を実現する上で、危機管理やコンプライアンスが欠かせないことを理解し、危機の未然防止や発生時の対応に確実に取り組む。	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	

評価のポイント：指標に基づいた振り返り

指標D

③セルフマネジメント

ワークライフバランスを重視し、健康や時間を自ら管理しながら、職務に向かうコンディションを維持できているか。

③セルフマネジメント

D 目標 実	③セルフマネジメント	・ワークライフバランスを重視し、健康や時間を自ら管理しながら、職務に向かうコンディションを維持する。・自己課題に沿った研修を実施し、周囲の助言や自己の振り返りをもとに、成長し続けようと努力する。	1	○	●	○	○
		チームの一員としての自己の役割を自覚し、任せられた職務に対して誠実に取り組む。・チームの目標を理解し、同僚と協力して目標実現に向けて努力する。	3	○	○	●	○
		信頼される学校を実現する上で、危機管理やコンプライアンスが欠かせないことを理解し、危機の未然防止や発生時の対応に確実に取り組む。	3	○	○	●	○
		日々の教育活動を「目標-内容」を捉え、意図的・計画的に実践		○	●	○	○

指標E

⑦教材研究 (Plan)

教科等の特質に応じた「見方・考え方」を活用して、「知識・技能」を確実に身に付ける授業を構想できているか。

⑦教材研究 (Plan)

⑧指導方法 (Do)

や 研修 を 積 む こ と で	学 習 指 導	⑦教材研究 (Plan)	・教科等の特質に応じた「見方・考え方」を活用して、「知識・技能」を確実に身に付ける授業を構想できているか。
	* 不 登 校	⑧指導方法 (Do)	・「授業がもっとよくなる」を踏まえた授業を確実に実施し、「深い学び」の視点から児童生徒の個性に応じた指導ができるか。

Step 2: 今年の課題を見つける

Ⅱ. 診断結果を分析し重点目標を考える

入力した自己診断の結果は「②私の研修で分析」シートに反映されます。

令和8年度 私の研修

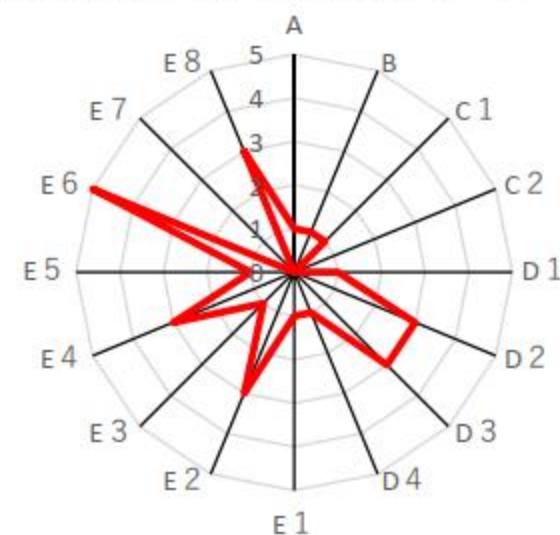
キャリアステージ あなたは、I 基礎形成期相当(経験1年から5年程度)です。

研修計画を立てるお手伝いをさせていただきます。長野市教育センター研修講座、校内研修...等々の様々な研修を、まずは自分の実態をチェックシートで把握してし、その分析結果に基づいて、計画してみましょう。

令和8年度【研修の計画】 学校 中23 市立長野中学校 氏名 長野 薫

理念指標	繰り返し自覚し絶えず意識化を図る資質能力	点	選択
A	高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解	1	0
B	確かな人権意識と共感力	1	0
実務指標	資質能力を支えるスキル	点	選択
C	C1 ①地域コミュニティの拠点としての学校づくり	1	0
	C2 ②地域をフィールドにした学びづくり	0	0
D	D1 ③セルフマネジメント	1	0
	D2 ④チームマネジメント	3	0
	D3 ⑤危機管理	3	0
	D4 ⑥カリキュラム・マネジメント	1	0
E	E1 ⑦教材研究(Plan)	1	0
	E2 ⑧指導方法(Do)	3	0
	E3 ⑨学習評価(Check-Action)	1	0
	E4 ⑩個への指導	3	0
	E5 ⑪集団における指導	1	0
	E6 ⑫ICT活用	5	0
	E7 ⑬インクルーシブな教育	0	0
	E8 ⑭探究の学び	3	0

(資質能力とそれを支える14スキル)



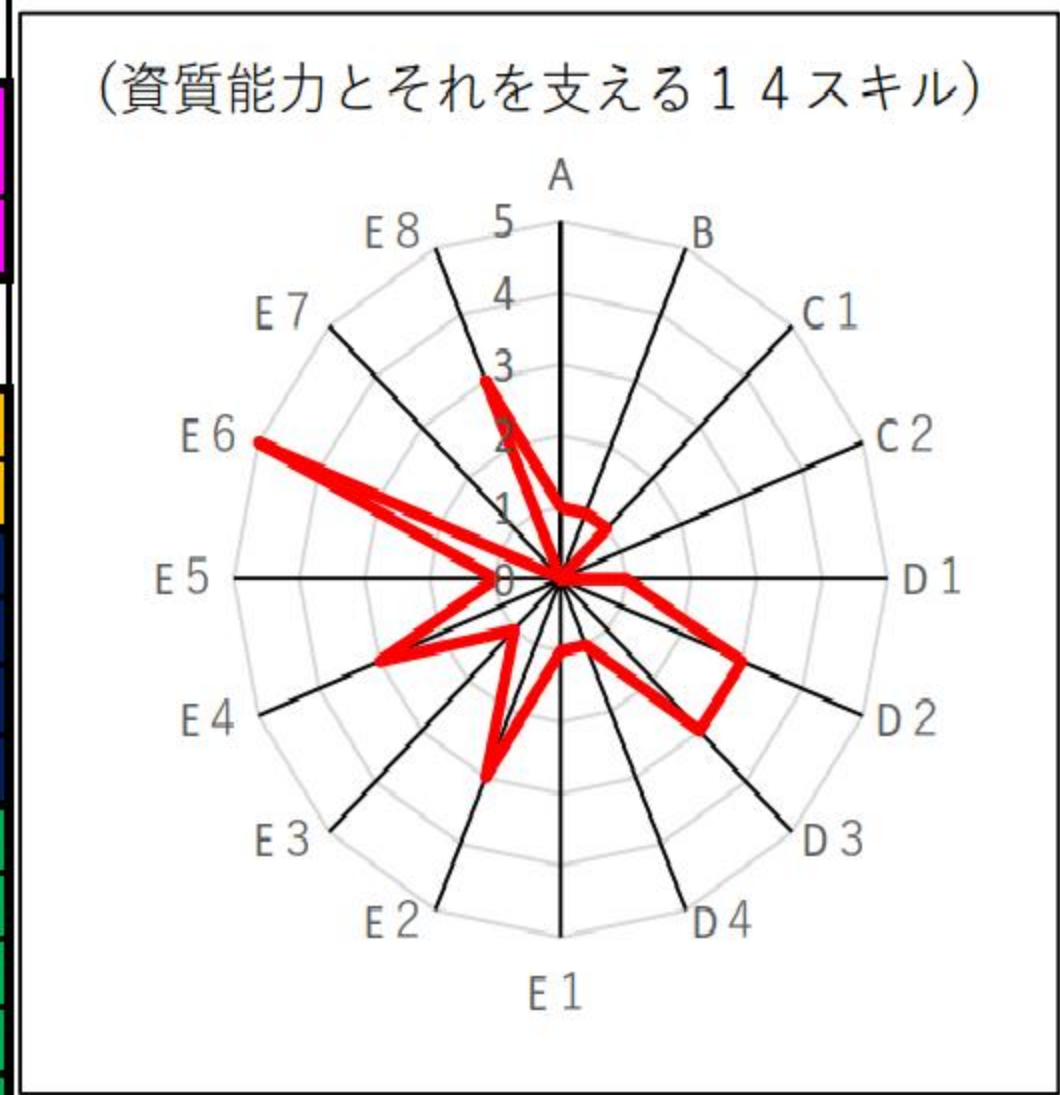
	A	B	C	D	E
チェックの結果	1	1	1.0	3.0	5.0
研修講座の選択	0	0	0.0	0.0	0.0

レーダーチャートで「伸ばすべきスキル」を視覚化

自己評価に基づき、A～Eの指標ごとのバランスがグラフ化されます。

- ・ **強みを生かす**：点数が高い項目はさらに伸ばす。
- ・ **課題を克服する**：グラフの凹んでいる部分（点数が低い項目）を、今年度の「重点目標」として設定します。

理念指標	繰り返し自覚し絶えず意識化を図る資質能力	点	選択
A	高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解	1	0
B	確かな人権意識と共感力	1	0
実務指標	資質能力を支えるスキル	点	選択
C	C1 ①地域コミュニティの拠点としての学校づくり	1	0
	C2 ②地域をフィールドにした学びづくり	0	0
D	D1 ③セルフマネジメント	1	0
	D2 ④チームマネジメント	3	0
	D3 ⑤危機管理	3	0
	D4 ⑥カリキュラム・マネジメント	1	0
E	E1 ⑦教材研究 (Plan)	1	0
	E2 ⑧指導方法 (Do)	3	0
	E3 ⑨学習評価 (Check-Action)	1	0
	E4 ⑩個への指導	3	0
	E5 ⑪集団における指導	1	0
	E6 ⑫ICT活用	5	0
	E7 ⑬インクルーシブな教育	0	0
	E8 ⑭探究の学び	3	0



	A	B	C	D	E
チェックの結果	1	1	1.0	3.0	5.0
研修講座の選択	0	0	0.0	0.0	0.0

Step 3: 目標への道筋を描く

Ⅲ. 受講講座の選択

重点目標が決まったら、「研修講座情報一覧」を使って具体的なアクションプラン（受講計画）を立てます。

令和8年度 長野市教育センター 研修講座情報一覧

選択	Unit	分野	講座番号	講座名	形態	市外	しなのさⅡ	開催日	研修講座情報																		
									キャリア	対象校種	主に培われる資質能力及び支える14のスキル																
<small> 開催するしなのさⅡ プログラム名 略称【全】→全プロジェクト 略称【未】→未来プロジェクト 略称【絆】→絆プロジェクト 略称【安】→安全・安心プロジェクト 略称【充】→充実プロジェクト </small>									指	基	基	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	充	
									定	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎
									望	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎	礎

エクセルの自動集計機能

1. チェックを入れる

「③受講講座の選択」シートで、希望する研修の選択ボックスをクリックします。



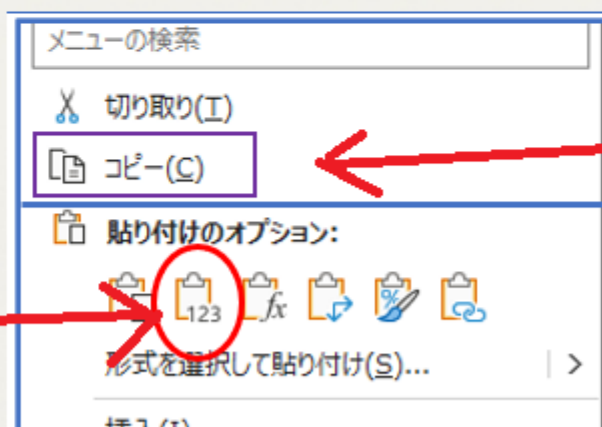
選択	Unit	分野	講座番号	講座名	形態	市外	しなの きⅡ	開催日	指 定	希 望	基 礎	伸 張	充 実	深 化	幼 保	小	中	高	A	B	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
<input checked="" type="checkbox"/>	1	学び改善	4311	「主体的・対話的で深い学び」の実現	♡	可	未	6月19日(金)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2. 自動でカウント

「②私の研修で分析」シートの【選択】欄に、該当するスキルポイントが自動的に集計・反映されます。計画のバランスを一目で確認できます。

	D1	③セルフマネジメント	1	0
D	D2	④チームマネジメント	3	0
D3	⑤危機管理	3	0	
D4	⑥カリキュラム・マネジメント	1	1	
E	E1	⑦教材研究(Plan)	1	1
E2	⑧指導方法(Do)	3	1	
E3	⑨学習評価(Check-Action)	1	1	
E4	⑩個への指導	3	0	
E5	⑪集団における指導	1	0	
E6	⑫ICT活用	5	1	
E7	⑬インクルーシブな教育	0	0	
E8	⑭探究の学び	3	1	

チェックした研修講座の該当する力量の場所に研修名を表示します。 コピーして、左に値貼り付けしてください



①反転させてマウスを右クリック → コピー

②マウスを右クリック → **値貼り付け**

【研修のあゆみ】	
教職員の 資質能力	今年度の研修の予定
A 高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解	
B 確かな人権意識と共感力	
C 地域社会と連携・協働する力	
D 目標実現に向け、柔軟に対応する力	4311「主体的・対話的で深い学び」の実現
E 「教育のプロ」としての高度な知識や技能	

【研修のあゆみ】	
教職員の 資質能力	今年度の研修の予定
A 高い倫理観と使命感及び確かな子ども理解	
B 確かな人権意識と共感力	
C 地域社会と連携・協働する力	
D 目標実現に向け、柔軟に対応する力	4311「主体的・対話的で深い学び」の実現
E 「教育のプロ」としての高度な知識や技能	4311「主体的・対話的で深い学び」の実現



「③受講講座の選択」で選択した研修名を表示します。コピーして、左に値貼り付けしてください

ワンクリックで詳細情報へ

講座の詳しい内容を知りたい場合は、講座名をクリックしてください。
シラバスや詳細情報がすぐに表示されます。

4113 子ども理解から始める国語科の授業づくり



令和8年度 研修講座情報シート				長野市教育センター	
番号・分類等	講座番号	分野	受講種別	対象等	その他の情報
	4113	国語	希望研修	小中	重点(1)(1)
開講日時	令和8年10月2日(金) 14:10 ~ 16:50			開催の形態	
会場	市教育センター 3F講堂			◇: 通常の開催(場合によりオンラインも可能)	
講座名	子ども理解から始める国語科の授業づくり -全国学力・学習状況調査の分析を通して-				
講座の目的	「全国学力・学習状況調査」の結果・分析をもとに、子どもの実態をとらえ授業改善の方向を考えるための研修講座				
講座の目標	・全国学力・学習状況調査結果や分析を踏まえ、小学校・中学校国語における子どもの実態をとらるとともに、これからの授業づくりや指導改善の方向について考えることができる。				
概要	・小学校・中学校の全国学力・学習状況調査の問題分析をもとにした子ども理解や授業づくりについて(講義・演習) ・日頃の授業実践をもとにした子ども理解や授業づくりについて(演習)				

計画から実行へ：次のステップ

Excelでの計画作成が終わったら、以下の手順で正式な申し込みを行います。

1.

報告

各学校の研修集計担当者に
受講予定を報告します。



2.

調整

校内でのスケジュール調整
作業を行います。

**「申し込みチェックリスト」
最終チェック→Goサイン**

研修集計担当者



3.

申し込み・振り返り

最終的な申し込み、および
本年度研修の振り返りは
「Plant」システムで実施
してください。

**4月17日(金)
職員：申込入力完了**



「私の研修」完了チェックリスト



自己診断は完了しましたか？（①チェックシート）



今年の重点目標は見つかりましたか？（②分析）



目標に合った講座を選択しましたか？（③選択）

※ エクセル版のダウンロード先：

【長野市ポータルサイト】 → 【校務用ポータル】 → 【教育センター・研修講座ポータル】 → 【私の研修】

充実した研修計画で、確かな成長の一年を！

