



子ども一人ひとりに
合った学びを、
とことん追求する。



ウェルビーイング実践校



トコトン TOCO- TON

学校公開情報



「好き」や「楽しい」、
「なぜ」を追求



自分で学び方等
を選択



学びの「新しい
当たり前」をつくる



TOCO-TON実践校では、
日常的に視察の受け入れを行っています。
ご希望に合わせて日程等を調整しますので、
お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせフォーム】



<<https://forms.gle/j5fN3siCjjPX94b97>>

ウェルビーイング実践校TOCO-TON（令和7年度指定）学校公開情報

☆TOCO-TON校では、日常的に視察の受け入れを行っています。視察の希望はこちらまで→

※令和8年指定の学校公開情報は後日お知らせします。



TOCO-TON 指定地域・学校		取り組みの概要	視察は日常的に受け入れていますが、 以下は特色ある活動を実施する日（期間）です
御代田町	御代田北小 御代田南小 御代田中	三校共通：SWPBS（スクールワイドPBS） 小学校：40分授業により生み出した時間の活用 中学校：個の学びと探究、縦割りグループで臨む総合的な学び	(御代田北小) 40分午前5時間制～通年 (御代田南小) SWPBS（キャンペーン期間を中心） 6/8～6/26、11/4～ (御代田中) 深学タイム 5/21,22、7/2、3、10/5、11/12,13、2/9,10 水曜日のミヨタイム：生徒の探求時間 14:40～15:10（2回/月） 【担当】御代田町教育委員会TOCO-TON担当 白鳥 (0267-32-9100)
岡谷市	川岸小 神明小 小井川小 岡谷田中小 湊小 長地小 上の原小 岡谷西部中 岡谷北部中 岡谷南部中 岡谷東部中	○市内園校の学校群化 幼保小中の学びの連携、年齢の学び、小中教職員による相互乗入れ授業 ○子ども主体の学校づくり 学校ルールメイキング、子ども参画の行事運営 ○低学年の学び改革 遊びを通じた学びの具現、園小接続プログラムの充実、園小合同研修 ○地域との協働 コミュニティ・スクールの国型移行、コミュニティルームの設置と運用 ○教育DXの推進 オンラインによる異校間共同授業 ○教職員の働き方改革 拡大学年會や拡大教科会の主体的運用、業務へのAI活用 ○制服の意味を見つめ直す私服Week（岡谷北部中） ○ジェンダーレス制服への取り組み（岡谷南部中）	○初任研（初任研以外の方も参加可） 7/7(火) 岡谷田中小（湊小との共同学習） 8/25(火) 神明小（生活・総合の授業づくり） ○生活・総合授業づくり研究会 9/11(金) 神明小学校 講師：上智大学教授 奈須正裕 先生 ○算数科授業づくり研究会 11/20(金) 岡谷田中小学校 講師：愛知教育大学名誉教授 志水廣 先生 ○7/28(火) いじめ根絶子ども会議 ○小中学の連携 岡谷西部中学区 6/15 8/31 11/16 2/1 岡谷東部中学区 6/29 8/28 11/25 1/25 岡谷北部中学区 6/29 8/28 11/25 1/25 岡谷南部中学区 6/29 9/8 11/17 2/1 【担当】岡谷市教育総務課TOCO-TON担当 井出 (0266-23-4811)
箕輪町	箕輪中部小 箕輪北小 箕輪南小 箕輪東小 箕輪西小 箕輪中	☆子どもが主役の学校づくり 6つのプロジェクト ①子ども主体の授業づくり ②遊び＝学び ③多様な学び方 ④違いこそ力 ⑤子どもが創る学校 ⑥地域・保護者と共に創る ☆Challengeラボ研修 教師が6つのプロジェクトから今年の自己テーマを1つ決めて実践し、 仲間と交流し合いながら学ぶ ☆小学校5校で40分授業日課を導入、裁量の時間の使い方を工夫 ☆箕輪中学校で「余白の時間」を開始 生徒に活動を委ねる時間	○子ども主体の授業づくり研究会&セミナー 7/10(金) 授業研究会 箕輪西小・箕輪北小 10/22(木) 授業研究会 箕輪東小・箕輪中部小 12/11(金) セミナー 箕輪南小・箕輪中 講師：早稲田大学准教授 大村龍太郎 先生 ○Challengeラボ研修 8/4 2/1 ○箕輪町キャリアアフォーラム 11/5(木) 箕輪中 生徒と地域の方の交流 ○初任研（初任研以外の方も参加可） 7/7(火) 箕輪東小 40分午前5時間 探究的な学び 8/25(火) 箕輪中 みなのわ学 余白の時間 清掃 【担当】箕輪町教育委員会TOCO-TON担当 田畑 (0265-70-6603)
平谷村	平谷小	平谷未来カフェ（年5回程度）を開催し、先生、保護者、地域、教育委員会、 地域おこし協力隊らの大人が子どもと目線を同じにして異年齢の対話活動や これからの学校づくりに向けた話し合いをしています。そこで出たアイディ アから現在、子どもと考えた日課、選べる宿題、委員会を全校係に変更、 等の取り組みを始めています。 その他にも、全校授業（道徳や国語）や異学年合同の自由進度学習にも取り 組んできました。今年度は、子どもたちが自分の時間割を決めるマイブラン デー（6月16～18日）や個人探究の時間づくりに挑戦しています。	○平谷未来カフェ（子ども+地域+先生）年5回 ①4/30(木) ②6/17(水) ③9/17(木) ④11/20(金) ⑤検討中 ○マイブランデー（6/16～18） ○子ども未来カフェ 適宜実施 ○初任研（初任研以外の方も参加可） 8/25(金) 平谷子ども未来カフェ 【担当】教頭、TOCO-TON担当 北沢 平谷小学校(0265-48-2004)
売木村	売木小 売木中	○子どもたちが選べる学習材で学ぶ「選んでチャレンジ学習、一人ひとりが 自由テーマを設け、自身の学びの見通しをもつ力を育む個人探究「見通し プラン学習」を中心とした授業改善に取り組んでいます。 ○「見通しプラン学習」では、小1から中3生までが共に学んでいます。 また、それらの学びを後押しするために中学校の授業を45分で実施したり 、子どもたちがより安全安心して学校生活を送れるようにするための 「サークル対話」等も積極的に行っています。 ○保小連携の観点からは、昨年度より年長さんを交えての「花まる思考力 授業」を実施し、年長から中3生までと一緒に非認知能力を伸ばす学びを 展開しています。	○見通しプラン学習 年15回 4/30(木)オリエンテーション、5/21(木)計画、 6/4(木)活動①、6/11(木)活動②、6/18(木)活動③ 7/2(木)活動④、7/9(木)活動⑤、7/16(木)中間発表会 9/2(木)活動⑥、9/11(金)活動⑦※下伊那授業研究会 10/1(木)活動⑧、11/5(木)活動⑨、11/19(木)活動⑩ 12/3(木)発表 ○選んでチャレンジ学習 適宜実施 7/3(金)...中3数学で授業公開実施 ※講師：佐藤茂太郎先生（松本大学） ○花まる思考力授業 実施予定
根羽村	根羽学園	○全校（1～9年生）を縦割りグループにして朝の会を実施中。今年度は 5/15よりスタートし月の半分ほどで実施しています。 ○毎週木曜日に「フリータイム」（前期は13:25～13:55、後期は13:25 ～13:45）を設定し、子どもたちが好きなことに取り組める時間とし ています。朝の会とフリータイムはいつでも参観いただけます。 ○地域の方に学習者として参加いただく「地域参加授業」を月に1回程度 計画。 ○栄村、売木村との遠隔授業にも取り組んできました。 ○ICTの積極活用もあり、教師がSlackで適時情報を共有したり子どもた ちがMetaMojiで学びを深めたりする姿が多くあります。	○地域参加授業 月に1回程度 5月26日(火)、6月22日(月)、7月21日(火) 9月28日(月)、10月28日(水)、11月24日(火) 12月21日(月)、1月25日(月)、2月22日(月) ○初任研（初任研以外の方も参加可） 7/7(火) 総合的な学習の時間 「根羽村の森林を活用したアロマの 商品開発」 【担当】教頭、TOCO-TON担当 北沢 根羽学園(0265-49-2100)

TOCO-TON 指定地域・学校		取り組みの概要	学校公開期日等 (学校・内容)
高森町	高森北小 高森南小 高森中	○町全体で取り組んでいること ・学校改革の環境作り(推進組織づくり、園小中合同研修会) ・子どもの「やりたい」の実現と児童生徒の参画(校長先生との対話、休み時間イベント活動、生徒会企画、行事の計画・運営) ・子ども主体の授業づくり(園小中授業づくり研修会等) ・安心できる学級づくり(SELとPBSの考えを取り入れた学級経営) ・12年の学びとゆるやかな園小中接続(交流活動、教職員の保育研修と実習、スタートカリキュラム) ○学校によって取り組んでいること ・40分授業による日課の工夫、生み出した時間の活用、放課後(南小) ・日常的な保育園との交流(北小) ・生徒の自治的活動(高森中)	○学校公開 11/18(水) 高森北小 ○園小中合同子ども主体の授業づくり研修会 10/15(木) 高森中 12/17(木) 高森南小 ○初任研(初任研以外の方も参加可) 7/7(火) 高森南小 40分午前5時間授業+放課後 8/25(火) 高森北小 SELの授業 ○保育実習(対象:高森町新任職員) 8/3(月) 町内4保育園 【担当】高森町教育委員会 TOCO-TON担当 棚澤 (0265-35-9416)
飯田市	丸山小 追手町小 浜井場小 座光寺小 松尾小 下久堅小 上久堅小 千代小 千栄小 龍江小 竜丘小 川路小 三穂小 山本小 伊賀良小 鼎小 上郷小 上村小 和田小 飯田東中 飯田西中 緑ヶ丘中 竜東中 竜峡中 旭ヶ丘中 鼎中 高陵中 遠山中	○市全体で取り組んでいること ・中学校区での小中、小小連携(合同授業、合同行事、交流活動、遠隔授業など) ・特設教科「みらい創造科」 - こどもが地域と関わりながら、自分の問いや願いを探究する時間 ○学校によって取り組んでいること ・こどもがつくる学校行事(運動会など) ・40分授業による日課の工夫と、生み出した時間の活用 ・単元内自由進度学習 ・学校の決まりについて考える ・安心できる学級、人間関係作り(スリンプルプログラム) ・園小の連携(飯田型自然保育を通じた交流、教職員の相互研修)	○初任研(初任研以外の方も参加可) 7/7(火) 下久堅小「ひさかたチャレンジ」 テーマ別・異年齢グループでの探究(飯田市特設教科「みらい創造科」) 8/25(火) 上村小 「創造の時間」 探究・個別最適な学びの時間(40分授業で生み出した時間の活用) 【担当】飯田市教育委員会事務局教育センター TOCO-TON担当 久保田 (0265-22-4511)
松本市	奈川小・中 安曇小・中 大野川小・中	山間地の小中併設校3校が、対面とオンラインで自在に学び合う「やりたい!をともに実現する」学校のチャレンジ! <3校共通の取り組み> ○地域の自然や人材を生かした探究的な学び ○3校小中の日課をそろえ、学校も校種もこえて学ぶ環境づくり ○子どもがつくる学校行事(運動会、校外学習)の実践 ・オンラインでの遠隔合同授業と、対面での合同授業の組み合わせを、年間を通して実施(大野川中、奈川中の社会科および理科) ・4つの学年が1つの教室で学ぶ、異年齢集団での学び(奈川小)	◎大野川中ー奈川中合同授業(通年、火・木は対面、月・水・金はオンライン) ◎3校職員ミーティング 6/17安曇、9/9大野川、10/14安曇、11/17安曇、12/16安曇、1/27安曇、2/12安曇 6月:合同鑑賞音楽会(11日 奈川) 小1,2 奈川さんぽ(19日 奈川) 7月:プール交流(1日、大野川・3日、安曇) 8月:ながわ青空マルシェブース出店(未定、奈川) 9月:木村泰子先生研修(9日、大野川) 10月:TOCO-TON合同参観日(28日、安曇) 11月:中信地区初任研公開(17日、各校および安曇) 12月:チョイス!けんこう(小中合同選択的保健指導 9日、大野川) 【担当】松本市教育委員会 TOCO-TON担当 上條・大久保 (0263-33-3980)
安曇野市	明北小 明南小 明科中	チャレンジと探究で「ふるさと明科」を心に刻む明科教育〜心ゆくまで探究し、人や地域とつながるよさを感じる子ども〜 ○主体性:「先生が決める」から「子どもが創る」へ ・子どもたちが願う学校の姿の実現 ・1〜6年生全校縦割り活動(小) ・やりたいこと追究「まなびの時間」(中) ○探究:地域は「生きた教材」 ・地域の自然、地域の外部講師、地域の事業所・施設 ・異学年との学び ・総合「プロジェクト型縦割り探究」(中) ○連携:校種等を超えた「つながり」 ・園と、小⇄小と、小⇄中と、高校と、地域と ○教職員の意識・姿	○学校公開 9/10(木)午前 明北小 小規模特任校オープンDAY 11/27(金)午前 明南小 児童主体全校活動「明南まつり」 11/24(火)午後 明科中 明科園小中高研修会(兼:初任研) 【担当】教頭、TOCO-TON担当 竹内 明北小 (0263-62-2130) 明南小 (0263-62-2035) 明科中 (0263-62-2133)
中野市	中野小 日野小 延徳小 南宮中	○好きなことをとことん探求するTOCO-TONタイム ○全校対話(地域の方や保護者との対話も予定) ○なかよし班(縦割り班)活動 ○単元内自由進度学習 ○なかよし班単元内自由進度学習 ○JA女性部と連携した食農教育 ○「児童・生徒の視点」でとらえ直す学校づくり ○TOCO-TON学校づくり会議の開催	○地域公開 9/1(火)午後 日野小 【担当】中野市教育委員会 鈴木 (0269-22-2111)
栄村	さかえ小中	○今年度より義務教育学校「さかえ小中学校」として開校 ○運動会、音楽会など子どもが0から行事を創るために合意形成を図る時間として新設した、特設教科「とねんぼタイム」の実施 ○固定の児童・生徒会を廃止し、子どものやってみたいを尊重した当番活動や児童会・生徒会行事を実現 ○全校できまりを見直し、服装・髪型の自由化などといった自治を推進 ○単元内自由進度学習、異年齢の学び、遠隔授業、ICT・生成AIの利活用をはじめとした、個別最適で協働的な学びの展開 ○後期課程、年2回に定期テストを削減、通知表教科所見の廃止 ○「信州やまほいく」を核とした保小連携 ○地域の資源を活用した総合的な学習の時間「ふるさと学習(塾)」や地域住民が授業に参画する「みんなで学ぼう(遊ぼう)」を軸としたCSの展開 ○地域住民との積極的な対話により、教育理念「自学共育」が共有され、学校・地域が一体となり、探究的で協働的な学びを具現化している。	○10/9(金) 授業公開・講演会(一日) 講師:東京学芸大学 堀田龍也先生 信州大学 佐藤和紀先生 ○11/10(火)午後 講演会 講師:工藤勇一先生(元麴町中学校校長) ○12/10(木)午後 ディスカッション・講演会(予定) 早坂淳先生(長野大学) 荒井英治郎先生(信州大学) ※新校舎での生活は8月以降 ※新校紹介冊子(約50P)など、資料代別途 【担当】副校長、TOCO-TON担当 矢澤 さかえ小中学校 (0269-87-2006) 教育委員会懇談希望の場合は(0269-87-3118)

学びの「新しい当たり前」を
信州から創る

ウェルビーイング実践校

TOCO-TON (トコトン) 本格実施



長野県教育委員会が指定する

ウェルビーイング実践校
TOCO-TONとは？

すべての子どもが、「好き」や「楽しい」、
「なぜ」を追求するために、自ら学び方等を
選択でき、自己実現できる学校を目指して
“とことん”取り組む学校

TOCO-TONを核として、長野県の学校が「子どもが自分らしさを発揮し、子どもらしく
学ぶことができ、教職員が働きがいを感じることができる学校」に向けて取り組みます。

実践校が取り組む「学校の仕組み改革」の例

- 子どもたち自身が学校のルールを作る・決める
- 学びは教室の外にもある
- 異年齢等、多様な集団による学びを実践する
- 時間割・宿題・テスト・通知表等のない学校
- 結果のみにこだわらずプロセスを重視する

一斉 → ひとりひとり
管理 → 対話
そろえる → 多様

Instagram



Facebook



令和7年度指定

栄 村
中野市立 日野小・延徳小・中野小・南宮中
安曇野市立 明北小・明南小・明科中
松本市立 安曇・奈川・大野川小中
御代田町
岡谷市
箕輪町
飯田市
高森町
平谷村
根羽村
売木村



ウェルビーイング実践校



令和8年度指定

飯山市
大町市立八坂小中学校
松川村
筑北村
松本市立松島中学校
佐久市
茅野市
小海町
北相木村
南相木村
伊那市
飯島町

YouTube①



YouTube②



TOCO-TON実践校として、長野県内23市町村の143校が指定されています。
取組の様子は、長野県教育委員会公式SNS、YouTubeでいつでもご覧いただけます。