

# 教育実習攻略への道

## 1. はじめに

教員免許状の取得には避けて通れないものであり、教職課程における学びの集大成とも言える教育実習。これから教育実習を控えている人は、楽しみな気持ちよりも、不安や緊張の方が大きいかもしれませんね。

そんなあなたは、「**実習前って何を準備すればいいの？**」「**実習中って授業以外は何するの？**」「**実習後って何かすることある？**」といった疑問を抱えているのではないでしょうか？私と一緒に、実習前・中・後、それぞれの要点を確認し、疑問を解消して実習本番に臨みましょう♪

なお、本資料は、2025年版『教職ガイド』、2025年度教育実習での配布資料、参考文献、そして、私（筆者）の経験に基づいて執筆されています。学校や年度によって違いはあるので、あくまでも一例としてご覧いただくと幸いです！

## 2. 自己紹介

フラ科出身の大学院生。学部1年次から教職を履修し、私立高校の教員を目指して、大学院でも教職継続中。母校の高校にて3週間の教育実習（英語）を経験。英語の中高専修免許状とフランス語の中高一種免許状<sup>\*</sup>を取得予定。

<sup>\*</sup>2026年3月現在、外大において、中学校の教免取得に必要な授業が開講されている英語以外の外国語は、朝鮮語のみとなっています。

実習では、2年生の  
英語コミュニケーションと論理・表現を  
2クラスずつ担当しました！



### 3. 教育実習の流れ

教育実習は、実習・春学期の事前指導・秋学期の事後指導で構成される通年の授業です。事後指導では、教職実践演習も併せて行われます。実習前・中・後の要点を確認する前に、年間を通した教育実習の流れを見てみましょう！なお、以下に示すのは 2025 年度の例となります。年度によって授業内容等は変化するので、ご注意ください。

教育実習	授業週	内容
事前指導	①	事務連絡、年間予定、教育実習概論、グループ分け ＜メモ＞高校英語 2 クラス、中学英語 1 クラス、地歴公民 1 クラス、国語 1 クラスに分かれ、各クラス 1 名の現職の先生が担当してくださいました。
	②	指導案作成課題提示、模擬授業 1 ＜メモ＞模擬授業は 1 人 1 回必ず行いました。25 分程度授業をした上で、先生や他の学生からコメントをいただくという形でした。
	③	模擬授業 2
	④	課題提出、模擬授業 3
	⑤	卒業生教員による講演会、課題返却、模擬授業 4
	⑥	模擬授業 5
	⑦	個別相談（事前指導最終授業）
実習 ＜メモ＞実習は、5～6 月または 9 月に行われることが一般的です。事前・事後指導と実習が重なってしまう場合は、事前・事後指導の担当の先生に早めに相談しましょう。		
事後指導	①	休講
	②	教育実習報告 1 ＜メモ＞教育実習報告も 1 人 1 回必ず行いました。レジュメ、指導案等を配布した上で、実習中に録画した自らの授業映像を流し、反省点等について発表しました。
	③	教育実習報告 2
	④	教育実習報告 3
	⑤	教育実習報告 4
	⑥	教育実習報告 5
	⑦	教育実習報告 6
	⑧	教育実習報告 7、全体会
	⑨	休講
	⑩	卒業生教員による講演会（事後指導最終授業）

#### 4. 実習スケジュール例

参考として、私の実習スケジュールをお見せします！実習期間の3分の1が文化祭（準備・片付け含む）という特殊な例ですが、参考までにご覧ください♪

英コミ=英語コミュニケーションの授業      論表=論理・表現の授業

週	曜日	学校行事等	個人
1 週 目	月	短縮授業+文化祭準備	授業参観
	火	短縮授業+文化祭準備	英コミ×1、茶華道部の活動（放課後）
	水	短縮授業+文化祭準備	授業参観、英コミ×1
	木	文化祭準備1日目	
	金	文化祭準備2日目	茶華道部の活動
	土	文化祭1日目	
	日	文化祭2日目	茶華道部の活動
2 週 目	月	文化祭片付け	受験相談対応（放課後）
	火	休み（代休）	
	水	休み（代休）	
	木		英コミ×1、受験相談対応（放課後）
	金		授業参観、英コミ×1
	土	休み	
	日	休み	
3 週 目	月		英コミ×2、論表×1
	火	卒業した現役大学生による講演会	英コミ×1、論表×1 講演会に講師として参加
	水		英コミ×1、論表×1
	木		英コミ×1、論表×1 受験相談対応（放課後）
	金		英コミ（研究授業）×1

## 5. 実習前

### ■ 事前打ち合わせ（オリエンテーション）

実習校の概要や実習の諸注意等について説明を受けます。指導教諭との打ち合わせもこの日に行われることが一般的です。

#### **POINT：疑問点を解消させる！**

次に実習校へ行くのは実習本番。気になる点は、事前打ち合わせで解消させておきましょう。また、外大の事後指導では、実習中に撮影した自らの授業映像を使用する（2026年3月現在）ため、撮影についても早めに相談すると◎

<メモ>馴染みのある母校でも、在学時から状況が変化しています。特に、ICT機器に関しては、在学時とのギャップが大きいかもかもしれません。当時の自分は使っていないなくても、ICT機器を活用して授業を行うことになる可能性があるため、予め確認しておくことをおすすめします。

#### **POINT：指導教諭と良好な関係を構築する！**

「通常の業務でお忙しい中、ご指導いただき」という謙虚な気持ちで、打ち合わせ時に指導教諭へ挨拶しましょう。面識があり「仲の良い」先生が指導教諭であっても、**実習生としての立場をわきまえて接する**ことが大切です。

<メモ>指導教諭は、教科指導担当と学級指導担当が同じ先生の場合と、違う先生の場合があります。私の場合、在学時にご指導いただいた英語科の先生がいずれも担当してくださいました！

### ■ 教材研究と授業準備

教材（教科書、資料集等）をどのように授業で活用するか考えを練り、授業準備を進めます。一授業の内容だけでなく、**単元全体や年間を見通して授業を設計する**ことがポイントです。また、「教科指導法」の授業で学習した内容を振り返ると良いでしょう。

#### **POINT：教育実習前に授業準備を進める！**

実際に授業をする中で、適宜授業計画に変更を加えることはありますが、実習前に準備をある程度済ませておくことで、**授業以外の業務にも積極的に取り組んだり、先生方や他の実習生の授業を参観したりする余裕**ができます。

<メモ>当時使っていた参考書などがあれば、授業準備に役立つかもしれません！実際、私は高校時代に使っていた英語の参考書を参照しました。また、塾講師アルバイトの経験がある人は、そこで得た知識やスキルなどを援用することもできるでしょう。

### ■ 学習指導案の書き方の復習

実習中、研究授業に際して最低1回は学習指導案を作成する機会があるはずですが、実習が始まってから焦ることのないよう、**学習指導案の書き方を復習しておきましょう**。

<メモ>大学で学んだ書き方とは異なる指導を受けることもありますが、その場合は、指導教諭の指示に沿って作成しましょう。

### ■ 服装・持ち物の準備

実習中は毎日スーツを着用するので、**ワイシャツ・ブラウスは複数着用**しておくこと良

いでしょう。また、時間を確認することが多いので、**腕時計も必要**です。

<メモ>教材や筆記用具などを持ち歩くためのバッグを用意しておくとう便利です！

<メモ>ノートパソコンは、実習校のものを借りられる場合もあるので、予め確認しましょう。

私の場合は、むしろ実習校のノートパソコンを使って授業を行うよう指示を受けました。

## ■ 生活リズムの見直し

実習中は先生と同様、朝早くに登校します。そのため、特に夜型の人は、**実習までに朝型の生活へ慣れておく**ことを強くおすすめします！

## ■ 自己紹介の準備

担当クラスでの挨拶や、各クラスでの初回授業など、生徒に対して自己紹介する機会が複数回あります。端的に済ませる場合もあれば、たっぷり時間を使って、生徒からの質問コーナーを設ける場合もあるでしょう。急に振られて焦らないように、**自己紹介で話す内容を考えておく**と安心です。

<メモ>外大生であれば、英語以外の外国語を学んでいたたり、海外経験が豊富だったりする人も多いはず。そういった外大生ならではの個性を、自己紹介に生かしてみてください。私はフランス語で自己紹介するくだりや、留学中のエピソードトークを取り入れました（笑）

## 6. 実習中

### ■ 授業以外の業務

授業（教科指導）を意識してしまいがちですが、実際は、学級経営の他、様々な業務を先生方は担っています。もちろん授業は大切ですが、**それ以外の業務にも目を向けましょう**。また、余裕があれば、部活動にも参加すると◎

**POINT：学校行事は授業以外の業務を学ぶチャンス！**

実習校によっては、実習期間に行事が重なる場合があります。行事は、**いつもとは違った生徒の一面を知ったり、行事での業務を学んだりする絶好の機会**です。

<メモ>文化祭期間を通して、担当クラスの生徒との親睦が深まったことに加え、他クラスの生徒と交流したり、行事における先生の動きを観察したりすることができました！

**POINT：部活動は様々な生徒と交流するチャンス！**

部活動を通して、様々な学年・クラスの生徒とも交流することで、**学校全体の生徒の様子を知る**ことができます。顧問の先生の許可を得て、参加してみてください。

<メモ>私は、在学時に所属していた茶華道部の放課後の活動に、何度か参加しました！文化祭当日も、顧問の先生方のサポートという形で参加させていただくことができました。

### ■ 授業参観

実際に授業を行う前に、指導教諭の授業に参観し、指導方法などを学ぶことが一般的です。また、同じ科目を担当している他の先生方の授業をはじめ、他教科・他科目の先生方や、他の実習生の授業から学ぶことは非常に多いです。事前に許可を得た上で**積極的**

に授業参観をし、気づいたことをメモに取りましょう。

## ■ 指導教諭との報連相

指導教諭に確認せず、実習生が勝手な判断をするのはご法度。少しでも迷うこと、困ったことがあれば、**必ず指導教諭の指示を仰ぎましょう。**

<メモ>文化祭期間中、実習生間で、担当クラスにお菓子を差し入れしたいという話が出ました。念のため先生方に確認を取ったところ、実習生のいるクラス・いないクラスで不公平感が出ないように、差し入れは控えるという判断になりました。このように、良かれと思ってしたことが裏目に出ないためにも、報連相は欠かさずに行いましょう！

## ■ 生徒との交流

様々な個性を持った生徒がいますが、**分け隔てなく接する**ことが基本です。授業以外での、挨拶や些細な会話も大切にしましょう。また、先生方と比べて年齢が近いこともあり、「先輩」のような感覚で接してくれる生徒がいるかもしれません。しかし、実習生としての立場をわきまえて、**適切な距離感を保つ**ように心がけましょう。

<メモ>担当クラスの生徒全員と最低1回は会話をするように努めた結果、生徒から話しかけてくれることが増えました！日頃の交流が、授業での雰囲気の良いさにも繋がると思います。

## ■ 実習日誌の記入

一日が終わったら、実習日誌に記録をつけます。日誌の様式に沿って、**観察・参加の内容などについて振り返り**、指導教諭に提出します。

<メモ>私は実習日誌とは別に、先生方からいただいたアドバイスや自分の気づき、生徒との些細な会話等をまとめた日記も毎日つけていました！実習日誌だと決まった分量しか記述できず、提出中で手元にないこともあるので、日記もつけておくと便利です。

## ■ 研究授業

学習指導案を念入りに作成し、完成したら、先生方にお渡しします。研究授業が終わったら、**参観してくださった先生方にお礼を伝え、アドバイスをいただきます**ましょう。

**POINT：学習指導案は計画的に作成&配布！**

学習指導案は、指導教諭の確認を経て、署名・押印し、指導教諭の連署をもらって、やっと完成します。また、学習指導案を渡しに職員室へ伺っても、授業中や部活動などで、お目当ての先生がいらっしゃらない場合もあります。このように、**学習指導案の作成・配布には時間を要する**ので、計画的に進めることが大切です。

<メモ>私は、指導教諭の指示に従い、英語科と管理職の先生方に学習指導案をお渡ししました。

<メモ>研究授業をしながら、参観してくださった先生方を記憶するのは大変。指導教諭か他の実習生に、参観してくださった先生方をメモするようにお願いすることをおすすめします！

<メモ>私の場合、英語科の先生方を交えた研究授業の反省会がありました。そのため、管理職、他教科、ご都合が合わず反省会に参加されない英語科の先生方へ、個別にお礼をお伝えしました。

## ■ 体調管理

毎日朝早く登校し、日によっては定時過ぎまで学校に留まることもある実習。実習生と

は言え、教員としての自覚を持って働くので、体力的にも精神的にも疲労は大きいでしょう。帰宅後、翌日以降の授業準備に励むことも少なくありません。ただ、頑張りすぎて体調を崩してしまったら本末転倒。しっかりと睡眠をとりましょう。休日は予定を詰めずに、ゆっくり休息を取ると◎

## 7. 実習後

### ■ 実習日誌のまとめ

実習の成果や反省、先生方や生徒への謝意、今後の目標等を記入し、実習校の指示に沿って提出します。授業だけでなく、ホームルーム活動や学校行事など、**授業外での生徒との交流についても触れる**ようにしましょう。

### ■ お礼状の作成・送付

実習が終わったら、**なるべく早いうちに実習校へお礼状を送付**しましょう。指導教諭と校長先生にそれぞれお送りすることが望ましいです。時候の挨拶など、**手紙の書き方やマナーに沿って、手書きで丁寧に書く**ことが大切です。

## 8. おわりに

実習本番はとにかく大変でした(笑)元から早起きが得意で、タフな人間ではあるものの、「一教員として生徒を教える」という責任と自覚を持って励んだ3週間は、精神的にも体力的にも予想以上に厳しかったです。

ただ、だからこそ、その3週間は非常に濃密で、教職課程における最大の学びとなりました。もちろん、教職を履修する全ての学生が、教員を志望している訳ではありません。ただ、どんな職業に就こうとも、私たちの生活に身近な学校、そして、そこで働く教員の業務を目の当たりにし、参加することは、今後の人生でプラスに働くのではないのでしょうか。

また、実習生として生徒と交流した日々は、私にとってかけがえのない思い出です。一緒に作った文化祭の装飾、「授業が分かりやすい」と言ってもらえた瞬間、最終日に担当クラスのみんながくれた色紙…全て忘れることはありません。

きっと、あなたにとっても素敵な経験となるはずです。心から応援しています♪

### 参考文献

宮崎猛・小泉博明（2015）『教育実習完璧（パーフェクト）ガイド：実習生・受け入れ校必携（教育技術 MOOK）』小学館

教員採用試験ガイド「教育実習 お礼状の書き方は？誰に出す？」教育新聞

<https://www.kyobun.co.jp/ad-articles/kg2023110101>（最終閲覧日：2026年3月10日）