

令和6年度 東京都立立特別支援学校 年間指導計画										
学部		高等部	普通科	学年	1年		学習グループ	Aグループ(12人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		237		使用教室	校庭		体育館		使用教科書	改訂新版くらしに役立つ保健体育
曜日・校時 担当教員		火曜日	3～4校時		MT	池田 尚央	ST	管内政俊 根来悠子 川崎剛 穴戸星鈴 橋原美和子 石井紗季 藤井幹一郎 高橋亜希美		
		木曜日	5～6校時		MT	池田 尚央	ST	管内政俊 齊藤彩音 川崎剛 橋原美和子 出口可真子 藤井幹一郎 高橋亜希美		
ねらい	(1)	日常生活に必要な体力・運動能力の維持向上を目指す								
	(2)	(体育) 色々な運動に興味関心を広げる								
	(3)	(保健) 男の人と女の人がかかる								
学期	単元名	月	時数	主な学習内容		ねらい	手だて			
1学期	体づくり運動 (朝体育)	通年	93	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・体力を高める。	・コーンを使用し、走るコースを分かりやすくする。			
	オリンピック パラリンピック	通年	6	・オリンピックパラリンピック 種目		・教員と様々な運動に取り 組む。	・実際に競技に使われている道具等 を生徒が触れられるようにする。			
	保健	通年	6	・異性との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・公共の標識について(トイレ、 風呂、更衣室等)		・多様な性を知る。	・イラストを提示して○×の確認を行 う。 ・視覚支援を適切に使用し、理解し やすくする。			
	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	26	・授業のルール ・50m走 ・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス		・授業におけるルールを理 解し安全に活動する。 ・教員と一緒に手洗いがで きる。 ・学年種目に教員と一緒に 運動に取り組む。 ・教員の支援を受けながら 表現活動に親しむ。	・ルール設定の意味を説明し、ルール 遵守の意識を高める。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補 助して正しいやり方を身に付けられ るようにする。 ・指導の際には、動作をイメージし やすいように端的な言葉を使用する。 ・簡単な動作で振り付けを構成する。 ・必要に応じて、身体支援を行う。			
	スポーツテスト	5 6	6	・スポーツテスト指定種目		・スポーツテストの運動に 教員と一緒に取り組む。	・正しい方法を教員が見本として示 す。 ・本人ができる範囲を見極めながら、 難しいところは支援する。			
2学期	体づくり運動	6	14	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動		・教員の支援を受けながら 友達と交流を楽しむ。 ・基本の動き(歩く、走 る、跳ぶ、転がる等)を身 に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バ ランス感覚や回転感覚など の動きの基礎となる感覚を 身につける。	・教員が見本を見せたり、補助をす ることで、見通しをもち安心して運 動に取り組める環境を整える。			
	水泳	7 9	18	・水慣れ ・着衣泳		・教員と一緒に安全に活動 できる。 ・リラックスした状態で水 の抵抗や浮力を感じるこ とができる。 ・顔を水につけることが できる。	・恐怖心を抱かないように、水に慣 れる活動から徐々に活動の幅を広 げる。 ・安心して水中活動に取り組めるよ う、浮力の面積の大きい教具から慣 れていく。 ・着衣の状態と水着の状態の両方 を体験させて違いが分かるように する。			
	器械運動	9 10	12	・平均台		・示範に注目できる。 ・平均台の上を歩くことが できる。	・教員が見本を見せたり、補助をす ることで、見通しをもち安心して運 動に取り組める環境を整える。			
	球技	10 11	18	・キックベース		・教員と一緒に小集団で活 動できる。 ・ボールを見る、触ること ができる。 ・簡単なルールのゲームを 適宜教員の支援を受けて行 うことができる。	・生徒がボールを操作しやすいよ うに、ボールの大きさ、重さを調整 する。 ・ルール等を実態に沿って簡潔も のにし、理解しやすくする。			
	表現活動	11 12 1	20	・集団行動 ・ダンス		・教員の支援を受けながら 友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付け る。	教員が見本を見せたり、補助をす ることで、見通しをもち安心して運 動に取り組める環境を整える。			
3学期	陸上競技	1 2	8	・リレー ・体力を高める運動		・一定時間動き続ける。	・教員が伴走したり、補助しながら、 活動量を確保する。			
	レクリエーション スポーツ	2 3	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス		・基本の動き(歩く、走 る、跳ぶ、転がる等)を身 に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バ ランス感覚や回転感覚など の動きの基礎となる感覚を 身につける。 ・フォークダンスに親し む。	・教員が見本を見せたり、補助をす ることで、見通しをもち安心して運 動に取り組める環境を整える。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補 助して正しいやり方を身に付けられ るようにする。 ・指導の際には、動作をイメージし やすいように端的な言葉を使用する。			

令和6年度 東京都立足立特別支援学校 年間指導計画										
学部	高等部 普通科	学年	1年	学習グループ	Bグループ(16人)	教科等名	保健体育			
年間授業時数	237	使用教室	校庭		体育館	使用教科書	改訂新版くらしに役立つ保健体育			
曜日・校時 担当教員	火曜日	3～4校時	MT	澤田 大介	ST	管内政俊 根来悠子 川崎剛 穴戸星鈴 橋原美和子 石井紗季 藤井幹一郎 高橋亜希美				
	木曜日	5～6校時	MT	澤田 大介	ST	管内政俊 齊藤彩音 川崎剛 橋原美和子 出口司真子 藤井幹一郎 高橋亜希美				
ねらい	(1)	日常生活に必要な体力・運動能力の維持向上を目指す								
	(2)	(体育) 色々な運動に興味関心を広げる								
	(3)	(保健) 多様な性を知る								
学期	単元名	月	時数	主な学習内容	ねらい	手だて				
	体づくり運動 (朝体育)	通年	93	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動	・体力を高める。	・コーンを使用し、走るコースを分かりやすくする。				
	オリンピック パラリンピック	通年	6	・オリンピックパラリンピック 種目	・教員と様々な運動に取り組む。	・実際に競技に使われている道具等を生徒が触れられるようにする。				
	保健	通年	6	・異性と距離の取り方 ・プライベートゾーン ・公共の標識について(トイレ、風呂、更衣室等)	・多様な性を知る。	・イラストを提示して○×の確認を行う。 ・視覚支援を適切に使用し、理解しやすくする。				
1学期	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	26	・授業のルール ・50m走 ・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス	・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・教員と一緒に手洗いができる。 ・学年種目に教員と一緒に運動に取り組む。 ・教員の支援を受けながら表現活動に親しむ。	・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補助して正しいやり方を身に付けられるようにする。 ・指導の際には、動作をイメージしやすいように端的な言葉を使用する。 ・簡単な動作で振り付けを構成する。 ・必要に応じて、身体支援を行う。				
	スポーツテスト	5 6	6	・スポーツテスト指定種目	・スポーツテストの運動に教員と一緒に取り組む。	・正しい方法を教員が見本として示す。 ・本人ができる範囲を見極めながら、難しいところは支援する。				
	体づくり運動	6	14	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動き(歩く、走る、跳ぶ、転がる等)を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。	・教員が見本を見せたり、補助することで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。				
	水泳	7 9	18	・水慣れ ・着衣泳	・教員と一緒に安全に活動できる。 ・リラックスした状態で水の抵抗や浮力を感じるができる。 ・顔を水につけることができる。	・恐怖心を抱かないように、水に慣れる活動から徐々に活動の幅を広げる。 ・安心して水中活動に取り組めるよう、浮力の面積の大きい教具から慣れていく。 ・着衣の状態と水着の状態の両方を体験させて違いが分かるようにする。				
2学期	器械運動	9 10	12	・平均台	・示範に注目できる。 ・平均台の上を歩くことができる。	・教員が見本を見せたり、補助することで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。				
	球技	10 11	18	・キックベース	・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・ボールを見る、触ることができる。 ・簡単なルールのゲームを適宜教員の支援を受けて行うことができる。	・生徒がボールを操作しやすいうように、ボールの大きさ、重さを調整する。 ・ルール等を実態に沿って簡潔ものにし、理解しやすくする。				
	表現活動	11 12 1	20	・集団行動 ・ダンス	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付ける。	教員が見本を見せたり、補助することで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。				
3学期	陸上競技	1 2	8	・リレー ・体力を高める運動 ・持久走	・一定時間動き続ける。	・教員が伴走したり、補助しながら、活動量を確保する。				
	レクリエーション スポーツ	2 3	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス	・基本の動き(歩く、走る、跳ぶ、転がる等)を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。 ・フォークダンスに親しむ。	・教員が見本を見せたり、補助することで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補助して正しいやり方を身に付けられるようにする。 ・指導の際には、動作をイメージしやすいように端的な言葉を使用する。				

令和6年度 東京都立足立特別支援学校 年間指導計画										
学部		高等部	普通科	学年	1年		学習グループ	編成・重複(3人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		237		使用教室	校庭		体育館		使用教科書	改訂新版くらしに役立つ保健体育
曜日・校時 担当教員		火曜日	3～4校時		MT	池田 尚央		ST	管内政俊 根来悠子 川崎剛 内戸星鈴 橋原美和子 石井紗季 藤井幹一郎 高橋亜希美	
		木曜日	5～6校時		MT	池田 尚央		ST	管内政俊 齊藤彩音 川崎剛 橋原美和子 出口司真子 藤井幹一郎 高橋亜希美	
ねらい	(1)	日常生活に必要な体力・運動能力の維持向上を目指す								
	(2)	(体育) 色々な運動に興味関心を広げる								
	(3)	(保健) 多様な性を知る								
学期	単元名	月	時数	主な学習内容		ねらい		手だて		
1学期	体づくり運動 (朝体育)	通年	93	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・体力を高める。		・コーンを使用し、走るコースを分かりやすくする。		
	オリンピック パラリンピック	通年	6	・オリンピックパラリンピック 種目		・教員と様々な運動に取り 組む。		・実際に競技に使われている道具等を 生徒が触れられるようにする。		
	保健	通年	6	・異性と距離の取り方 ・プライベートゾーン ・公共の標識について(トイレ、 風呂、更衣室等)		・多様な性を知る。		・イラストを提示して○×の確認を行 う。 ・視覚支援を適切に使用し、理解しや すくする。		
1学期	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	26	・授業のルール ・50m走 ・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス		・授業におけるルールを理 解し安全に活動する。 ・教員と一緒に手洗いがで きる。 ・学年種目に教員と一緒に 運動に取り組む。 ・教員の支援を受けながら 表現活動に親しむ。		・ルール設定の意味を説明し、ルール 遵守の意識を高める。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補 助して正しいやり方を身に付けられる ようにする。 ・指導の際には、動作をイメージしや すいように端的な言葉を使用する。 ・簡単な動作で振り付けを構成する。 ・必要に応じて、身体支援を行う。		
	スポーツテスト	5 6	6	・スポーツテスト指定種目		・スポーツテストの運動に 教員と一緒に取り組む。		・正しい方法を教員が見本として示 す。 ・本人ができる範囲を見極めながら、 難しいところは支援する。		
	体づくり運動	6	14	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動		・教員の支援を受けながら 友達と交流を楽しむ。 ・基本の動き(歩く、走 る、跳ぶ、転がる等)を身 に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バ ランス感覚や回転感覚など の動きの基礎となる感覚を 身につける。		・教員が見本を見せたり、補助をする ことで、見通しをもち安心して運動に 取り組める環境を整える。		
	水泳	7 9	18	・水慣れ ・着衣泳		・教員と一緒に安全に活動 できる。 ・リラックスした状態で水 の抵抗や浮力を感じるこ とができる。 ・顔を水につけることが できる。		・恐怖心を抱かないように、水に慣れ る活動から徐々に活動の幅を広げる。 ・安心して水中活動に取り組めるよ う、浮力の面積の大きい教具から慣れ ていく。 ・着衣の状態と水着の状態の両方を体 験させて違いが分かるようにする。		
	器械運動	9 10	12	・平均台		・示範に注目できる。 ・平均台の上を歩くことが できる。		・教員が見本を見せたり、補助をする ことで、見通しをもち安心して運動に 取り組める環境を整える。		
2学期	球技	10 11	18	・キックベース		・教員と一緒に小集団で活 動できる。 ・ボールを見る、触ること ができる。 ・簡単なルールのゲームを 適宜教員の支援を受けて行 うことができる。		・生徒がボールを操作しやすいよう に、ボールの大きさ、重さを調整す る。 ・ルール等を実態に沿って簡潔もの にし、理解しやすくする。		
	表現活動	11 12 1	20	・集団行動 ・ダンス		・教員の支援を受けながら 友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付け る。		教員が見本を見せたり、補助をするこ とで、見通しをもち安心して運動に取 り組める環境を整える。		
	陸上競技	1 2	8	・リレー ・体力を高める運動		・一定時間動き続ける。		・教員が伴走したり、補助しながら、 活動量を確保する。		
3学期	レクリエーション スポーツ	2 3	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス		・基本の動き(歩く、走 る、跳ぶ、転がる等)を身 に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バ ランス感覚や回転感覚など の動きの基礎となる感覚を 身につける。 ・フォークダンスに親し む。		・教員が見本を見せたり、補助をする ことで、見通しをもち安心して運動に 取り組める環境を整える。 ・教員が見本を示し、必要に応じて補 助して正しいやり方を身に付けられる ようにする。 ・指導の際には、動作をイメージしや すいように端的な言葉を使用する。		