

令和7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		進度・重複(7人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		192		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		2・3校時		MT		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 菅藤彩音 田中愛実 稲澤満穂奈 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁洋		
		木曜日		5・6校時		MT		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 菅藤彩音 田中愛実 稲澤満穂奈 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁洋		
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	52	・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。		
1 学期	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり運 動)		4 5	20	・授業のルール確認 ・集団行動 ・50m走 ・表現種目 ・競技種目		・授業におけるルールを理 解し安全に活動する。 ・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。 ・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	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・サーキットトレーニング		・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。		
	水泳		6 7 9	26	・水慣れ		・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。		
2 学期	器械運動		9 10	14	・マット運動、平均台、跳び箱		・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	14	・バスケットボール		・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。		
	レクリエーション スポーツ		12 1	14	・ニュースポーツ ・アダプテッドスポーツ ・ダンス		・教員の支援を受けながら 友達と交流を楽しむ。 ・友達と相談しルールを変 更しながらスポーツを楽し む。 ・基本の動きを身に付け		教員が手本を示したり、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。 ・話し合いの具体的な内容を事前に用 意し、必要に応じて教員が言葉掛けし ながら活動する。		
3 学期	球技		1 2 3	14	・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。		
	陸上競技		3	10	・体力を高める運動 ・持久走 (時間走・距離走・駅伝)		・一定の時間や距離、動き 続ける。 ・友達と協力して、襷を繋 いでゴールを目指す。		・残りの周回数がわかるように、補助 具を使用しながら活動する。 ・教員が伴走したり、補助しながら、 活動量を確保する。		

令和7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		Aグループ (13人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		192		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	2・3校時			MT	澤田大介 小宮澤太郎 長野百花 瀧口理子		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 宮藤彩音 田中愛実 稲澤満穂奈 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁洋	
		木曜日	5・6校時			MT	澤田大介 小宮澤太郎 長野百花 瀧口理子		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 宮藤彩音 田中愛実 稲澤満穂奈 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁洋	
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	52	・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。	
1 学期	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり運動)		4 5	20	・授業のルール確認 ・集団行動 ・50m走 ・表現種目 ・競技種目			・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・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。 ・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	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・サーキットトレーニング			・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。	
2 学期	水泳		6 7 9	26	・水慣れ			・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していく。	
	器械運動		9 10	14	・マット運動、平均台、跳び箱			・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	14	・バスケットボール			・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。	
3 学期	レクリエーション スポーツ		12 1	14	・ニュースポーツ ・アダプテッドスポーツ ・ダンス			・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・友達と相談しルールを変更しながらスポーツを楽しむ。 ・基本の動きを身に付け		教員が手本を示したり、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。 ・話し合いの具体的な内容を事前に用意し、必要に応じて教員が言葉掛けしながら活動する。	
	球技		1 2 3	14	・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。	
	陸上競技		3	10	・体力を高める運動 ・持久走 (時間走・距離走・駅伝)			・一定の時間や距離、動き続ける。 ・友達と協力して、襷を繋いでゴールを目指す。		・残りの周回数がわかるように、補助具を使用しながら活動する。 ・教員が伴走したり、補助しながら、活動量を確保する。	

令和7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		自グループ (20人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		192		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	2・3校時		MT	澤田大介 小宮澤太郎 長野百花 瀧口理子		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 宮藤彩音 田中愛実 稲澤満穂 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁津		
		木曜日	5・6校時		MT	澤田大介 小宮澤太郎 長野百花 瀧口理子		ST	川崎剛 鈴木高 藤田裕一 宮藤彩音 田中愛実 稲澤満穂 曾根将真 岡田隼人 望月蓮夢路 井野口明香 山崎敏子 菅原郁津		
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	52	・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。		
1 学期	オリエンテーション 表現活動 体育祭練習 (ダンス・体づくり運動)		4 5	20	・授業のルール確認 ・集団行動 ・50m走 ・表現種目 ・競技種目		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・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。 ・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	10	・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・サーキットトレーニング		・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。		
	水泳		6 7 9	26	・水慣れ		・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。		
	器械運動		9 10	14	・マット運動、平均台、跳び箱		・示範に注目できる。 ・平均台の上を歩くことができる。		・教員が手本を示したり、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	14	・バスケットボール		・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。		
	レクリエーション スポーツ		12 1	14	・ニュースポーツ ・アダプテッドスポーツ ・ダンス		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・友達と相談しルールを変更しながらスポーツを楽しむ。 ・基本の動きを身に付ける。		教員が手本を示したり、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。 ・話し合いの具体的な内容を事前に用意し、必要に応じて教員が言葉掛けしながら活動する。		
	球技		1 2 3	14	・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。		
	陸上競技		3	10	・体力を高める運動 ・持久走 (時間走・距離走・駅伝)		・一定の時間や距離、動き続ける。 ・友達と協力して、襷を繋いでゴールを目指す。		・残りの周回数がわかるように、補助具を使用しながら活動する。 ・教員が伴走したり、補助しながら、活動量を確保する。		