

令和7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	2年	学習グループ	重グループ(3A)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		173	使用教室	グラウンド		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		水曜日	3～4校時	MT	渡部 美紀、池田 尚央	ST	穴戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
		金曜日	5～6校時	MT	渡部 美紀、池田 尚央	ST	穴戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
ねらい	(1) 自立した社会参加を目指して体力・運動能力の維持・向上を目指す								
	(2) (体育) 自分の好きな活動が分かる								
	(3) (保健) 異性と接する時のルールが分かる								
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	47	・ラジオ体操 ・ランニング		・体力を高める。		・コーンやバーを使用し、走るコースを分かりやすくする。	
	オリエンテーション スポーツテスト 体づくり運動	4	10	・授業のルール ・生活習慣 ・50m走		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・怪我をしたことを伝えられる。 ・手洗い、うがいができる。 ・体調の変化を感じられる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。	
	体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	14	・表現種目 ・競技種目 ・現代的な音楽のダンス		・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
	スポーツテスト	5	4	・スポーツテスト指定種目 ・記録の向上に向けて意欲的に取り組む		・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・正しい方法を教員が見本として示す。 ・前年度の記録を参考記録として提示する。	
	オリンピック パラリンピック	6	6	・オリンピック、パラリンピック種目		・オリンピック、パラリンピック等のスポーツの名前が分かる。		・オリンピックやパラリンピックの映像を見せて、観戦することの楽しみに触れられるようにする。 ・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	6	2	・人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・人と接する時のルールが分かる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・PowerPointやKeynote等の視覚教材を使用する。	
	水泳	7 9	20	・着衣泳 ・けのび		・水中での身の守り方が分かる。 ・呼吸方法を覚えて長い距離を進むことができる。		・着衣の状態と水着の状態の両方を体験して違いが分かるようにする。 ・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。	
	武道	9 10	14	・相撲		・指示を聞いたり、師範をまねたりできる。 ・武道の伝統的な考え方を学び、思いやりをもって練習や試合を行う。		・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	11 12	10	・サッカー		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守れる。 ・基本の動き(蹴る、止める)を習得する。		・ルールを工夫し、みんながボールに触り、ボール操作を楽しめるようにする。	
	表現活動	12	8	・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。	
保健	12	2	・男の人と女の人の距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・異性と接する時のルールが分かる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・PowerPointやKeynote等の視覚教材を使用する。		
3 学期	球技	1 2	18	・卓球		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・ルールを簡易化し、ラリーが続くように工夫する。	
	陸上競技 体づくり運動 ダンス	2 3	18	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・現代的な音楽のダンス		・決められた時間歩いたり、走ったりして運動を続ける。 ・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・自分の周数を確認できるように、視覚的な支援をする。 ・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	

令和7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	2年	学習グループ	Aグループ(9A)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		173	使用教室	グラウンド		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		水曜日	3～4校時	MT	渡部 美紀、池田 尚央	ST	穴戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
		金曜日	5～6校時	MT	渡部 美紀、池田 尚央	ST	穴戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
ねらい	(1) 自立した社会参加を目指して体力・運動能力の維持・向上を目指す								
	(2) (体育) 自分の好きな活動が分かる								
	(3) (保健) 異性と接する時のルールが分かる								
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	47	・ラジオ体操 ・ランニング		・体力を高める。		・コーンやバーを使用し、走るコースを分かりやすくする。	
	オリエンテーション スポーツテスト 体づくり運動	4	10	・授業のルール ・生活習慣 ・50m走		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・怪我をしたことを伝えられる。 ・手洗い、うがいができる。 ・体調の変化を感じられる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。	
	体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	14	・表現種目 ・競技種目 ・現代的な音楽のダンス		・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
	スポーツテスト	5	4	・スポーツテスト指定種目 ・記録の向上に向けて意欲的に取り組む		・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・正しい方法を教員が見本として示す。 ・前年度の記録を参考記録として提示する。	
	オリンピック パラリンピック	6	6	・オリンピック、パラリンピック種目		・オリンピック、パラリンピック等のスポーツの名前が分かる。		・オリンピックやパラリンピックの映像を見せて、観戦することの楽しみに触れられるようにする。 ・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	6	2	・人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・人と接する時のルールが分かる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・PowerPointやKeynote等の視覚教材を使用する。	
	水泳	7 9	20	・着衣泳 ・けのび		・水中での身の守り方が分かる。 ・呼吸方法を覚えて長い距離を進むことができる。		・着衣の状態と水着の状態の両方を体験して違いが分かるようにする。 ・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。	
	武道	9 10	14	・相撲		・指示を聞いたり、師範をまねたりできる。 ・武道の伝統的な考え方を学び、思いやりをもって練習や試合を行う。		・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	11 12	10	・サッカー		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守れる。 ・基本の動き(蹴る、止める)を習得する。		・ルールを工夫し、みんながボールに触り、ボール操作を楽しめるようにする。	
	表現活動	12	8	・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。	
2 学期	保健	12	2	・男の人と女の人の距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・異性と接する時のルールが分かる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・PowerPointやKeynote等の視覚教材を使用する。	
	球技	1 2	18	・卓球		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・ルールを簡易化し、ラリーが続くように工夫する。	
	陸上競技 体づくり運動 ダンス	2 3	18	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・現代的な音楽のダンス		・決められた時間歩いたり、走ったりして運動を続ける。 ・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・自分の周数を確認できるように、視覚的な支援をする。 ・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
3 学期	球技	1 2	18	・卓球		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・ルールを簡易化し、ラリーが続くように工夫する。	
	陸上競技 体づくり運動 ダンス	2 3	18	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・現代的な音楽のダンス		・決められた時間歩いたり、走ったりして運動を続ける。 ・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・自分の周数を確認できるように、視覚的な支援をする。 ・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	

令和7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	2年	学習グループ	Bグループ(18人)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		173	使用教室	グラウンド		体育館		改訂新版くらしに役立つ保健体育	
曜日・校時 担当教員		水曜日	3~4校時	MT	池田 尚央、渡部 美紀	ST	戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
		金曜日	5~6校時	MT	池田 尚央、渡部 美紀	ST	戸星鈴、室井えりか、永井正次、橋原美和子、石井紗季、馬場信考、阿部恵津子、藤井幹一郎		
ね ら い	(1)	自立した社会参加を目指して体力・運動能力の維持・向上を目指す							
	(2)	(体育) 自分の得意不得意の種目を知る							
	(3)	(保健) 男女の違いがわかり、望ましい男女交際が理解できる							
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	47	・ラジオ体操 ・ランニング		・体力を高める。		・コーンやバーを使用し、走るコースを分かりやすくする。	
	オリエンテーション スポーツテスト 体づくり運動	4	10	・授業のルール ・生活習慣 ・50m走		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・怪我をしたことを伝えられる。 ・手洗い、うがいができる。 ・体調の変化を感じられる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。	
	体育祭練習	4 5	14	・表現種目 ・競技種目 ・現代的な音楽のダンス		・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
	スポーツテスト	5	4	スポーツテスト指定種目		・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。 ・記録の向上に向けて意欲的に取り組む。		・正しい方法を教員が見本として示す。 ・前年度の記録を参考記録として提示する。	
	オリンピック・パラリンピック	6	6	・オリンピック、パラリンピック種目		・スポーツをできる場や観戦できる場があることを知る。 ・オリンピック、パラリンピック種目を体験する。		・オリンピックやパラリンピックの映像を見せて、観戦することの楽しみに触れられるようにする。 ・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	6	2	・性行為の責任 ・避妊の方法 ・性感染症とその予防 ・人工妊娠中絶と心身に及ぼす影響		・性による体の違いが分かり、望ましい交際が理解できる。		・○×で×の場合は、なぜ×なのか理由を考え発表する時間をとる。また、×の場合の対処法を考え発表する時間をとる。また、相談する人や窓口を具体的に提示する。 ・100%の避妊方法はないことを理解し、在学中の性交はデメリットが大きいことを伝える。	
	水泳	7 9	20	・着衣泳 ・水慣れ ・けのび ・バタ足 ・クロール		・水の中は危険だということを理解できる。 ・けのびやバタ足の姿勢や動きを正しく身に付ける。 ・正しいストロークを身につけ、泳ぎの効率を高める。		・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。 ・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。	
	2 学 期	球技	9 10	14	・卓球		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・ルールを簡易化し、ラリーが続くように工夫する。
		球技	11 12	10	・サッカー		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・基本的なボール操作ができる ・ボールをもたないときの動きがわかり、得点を狙ってゴールの空いている空間に走りこむことができる。		・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。 ・技術練習を毎回行う。
		表現活動	12	8	・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。 ・基本的な動きを身に付ける。		・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。
保健		12	2	・男女の責任 ・避妊の方法 ・性感染症とその予防 ・人工妊娠中絶と心身に及ぼす影響		・男女の違いが分かり、望ましい男女交際が理解できる。		・○×で×の場合は、なぜ×なのか理由を考え発表する時間をとる。また、×の場合の対処法を考え発表する時間をとる。また、相談する人や窓口を具体的に提示する。 ・100%の避妊方法はないことを理解し、在学中の性交はデメリットが大きいことを伝える。	
3 学 期	球技	1 2	18	・相撲		・指示を聞いたり、師範をまねたりできる。 ・武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合を行う。		・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 体づくり運動 ダンス	2 3	18	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・現代的な音楽のダンス		・決められた時間歩いたり、走ったりして運動を続ける。 ・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・音楽に合わせて、様々な振り付けを通して体を動かす。		・自分の周数を確認できるように、視覚的な支援をする。 ・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	