

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	3 年	学習グループ	重復・重複(3人)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		161		使用教室	校庭		体育館		使用教科書	なし
曜日・校時 担当教員		火曜日	5～6校時		MT	池田 光希		ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、窪沼淳子、藤澤由佳、箭内政俊、奥山涼夏、吉田祥子、荒川美波	
		木曜日	3～4校時		MT	池田 光希		ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、箭内政俊、吉田祥子、濱野千佳子、吉村秀俊	
ね ら い	(1)	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》色々な運動に興味関心を広げる。								
	(3)	《保健》男の人と女の人に分かる。								
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	45	・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。
1 学 期	オリエンテーション 保健 スポーツテスト		4	4	・授業のルール ・体調管理 ・50m走		・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。 ・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。 ・教員が見本を示し、正しいやり方を身に付けられるようにする。	
	体育祭練習		4 5	20	・表現種目 ・競技種目 ・ダンス		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・ダンスに親しむ。		・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。 ・正しい方法を教員が見本として示す。	
	スポーツテスト		5	6	・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。		・正しい方法を教員が見本として示す。	
	保健		6	1	・人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・公共の標識（トイレ、風呂）		・多様な性に分かる。		・イラストを提示して○×で確認する。	
	水泳		6 7 9	20	・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。	
2 学 期	球技 (オリンピック ・パラリンピック)		9 10	6	・ゴールボール（パラリンピック種目）		・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・ボールを転がす、止めることができる。 ・簡単なルールのゲームを行うことができる。		・実際の競技を紹介する。実態に応じ、簡易的な内容で実施する。 ・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。	
	体づくり運動		11 12	16	・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。	
	表現活動		12	12	・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	1	・男の人と女の人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・男女別標識（トイレ、風呂）		・男の人と女の人に分かる。		・イラストを提示して○×で確認する。	
3 学 期	陸上競技 体づくり運動 ダンス		2 3	12	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・ダンス		・決められた時間動き続ける。 ・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。 ・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。	
	選択体育		2 3	18	・授業で扱った種目の中から選択		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・運動を通して学年の交流を深める。		・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。	

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	3年	学習グループ	A類型 (29人)	教科等名	保健体育		
年間授業時数		161		使用教室	グラウンド		体育館		使用教科書	なし	
曜日・校時 担当教員		火曜日	5～6校時	MT	本庄緑	ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、澤沼淳子、藤澤山佳、管内政俊、奥山涼夏、吉田祥子、荒川美波				
		木曜日	3～4校時	MT	本庄緑	ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、管内政俊、吉田祥子、濱野千佳子、吉村秀俊				
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		
	体づくり運動 (朝体育)		通年	45	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・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。		
1 学 期	オリエンテーション 保健 スポーツテスト		4	4	・授業のルール ・応急手当 ・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。 ・場面を想定したロールプレイング学習を行い理解を深める。		
	体育祭練習 (ダンス・体づくり)		4 5	20	・表現種目 ・競技種目 ・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。 ・ダンスの様々な音楽に合わせて体を動かす。		・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	6	・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		
	保健		6	1	・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。 ・○×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。 ・相談する人や窓口を具体的に提示する。		
	水泳		6 7 9	20	・着衣泳 ・水慣れ ・けのび ・バタ足 ・クロール ※実態に応じ、グループを分ける		・水の中は危険だということを理解できる。 ・け伸びやバタ足の姿勢や動きを正しく身につける。 ・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 (オリンピック ・パラリンピック)		9 10	6	・ゴールボール(パラリンピック種目) もしくは ・ティーボール ※実態に応じ、グループを分ける		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守れる。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・競技の映像を見せて、どのような競技なのか見通しをもたせる。 ・道具やルールなどを簡易化し、より試合が成り立つように工夫する。		
	球技 (オリンピック ・パラリンピック)		11 12	15	・バレーボール(オリンピック種目) もしくは ・バスケットボール(オリンピック種目) ※実態に応じ、グループを分ける		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守れる。 ・基本的な技術を習得する。 ・スポーツの名前が分かる。		・技術練習を毎回行う。 ・道具やルールなどを簡易化し、より試合が成り立つように工夫する。 ・実際にオリンピック等で実施されていることを簡単に紹介する。		
	表現活動		12	12	・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。 ・基本の動きを身につける。		・教員が見本を見せたり、補助したりすることで、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	1	・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。 ・○×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。 ・相談する人や窓口を具体的に提示する。		
	陸上競技 体づくり運動 ダンス		1 2	12	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・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。 ・ダンスの様々な音楽に合わせて体を動かす。		・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	選択体育		2 3	18	・授業で扱った種目の中から選択		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守れる。 ・運動を通して学年の交流を深める。		・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。		
	保健		3	1	・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。 ・○×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。 ・相談する人や窓口を具体的に提示する。		

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	3年	学習グループ	B類型(12人)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		161		使用教室	グラウンド		体育館	使用教科書	なし	
曜日・校時 担当教員		火曜日	5～6校時		MT	竹内祐	ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、蓮沼淳子、藤澤由佳、箭内政俊、奥山涼夏、吉田祥子、荒川美波		
		木曜日	3～4校時		MT	竹内祐	ST	金野拓郎、山本裕史、船田麻里、高橋法子、箭内政俊、吉田祥子、濱野千佳子、吉村秀俊		
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り主体的に活動できる。								
	(3)	(保健) 男女の違いが分かり、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	
	体づくり運動 (朝体育)		通年	45	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・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。	
1 学 期	オリエンテーション 保健 スポーツテスト		4	4	・授業のルール ・応急手当 ・生活習慣 ・50m走		・怪我の応急手当ができる。 ・規則正しい生活について理解し、自分の生活リズムを整えられる。		・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。 ・場面を想定したロールプレイング学習を行い理解を深める。	
	体育祭練習		4 5	20	・表現種目 ・競技種目 ・ダンス		・周りの友達と言葉を交わしながら運動できる。 ・ダンスを正しく踊れる。		・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。	
	スポーツテスト		5	6	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。	
	保健		6	1	・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。		・視覚的に理解しやすくするために、プレゼンテーションソフト等を使用する。 ・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		6 7 9	20	・着衣泳 ・水慣れ ・けのび ・バタ足 ・クロール ※実態に応じ、グループを分ける		・背浮きができ、水中での身の守り方が分かる。 ・正しいストロークを身につけ、泳ぎの効率を高める。 ・呼吸方法を覚えて長い距離を泳ぐ。		・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。 ・ストロークの正しい動きを陸で十分に練習してから、水の中での動きにつなげる。	
2 学 期	球技 (オリンピック ・パラリンピック)		9 10	6	・ティーボール もしくは ・ゴールボール (パラリンピック種目) ※実態に応じ、グループを分ける		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・試合に必要な基本的な技術や道具の操作ができる。		・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 (オリンピック ・パラリンピック)		11 12	15	・バスケットボール (オリンピック種目) もしくは ・バレーボール (オリンピック種目) ※実態に応じ、グループを分ける		・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・試合に必要な基本的な技術を習得する。 ・自分たちが行う種目がいろいろな競技レベルで実施されていること知る。		・技術練習を毎回行う。 ・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。 ・実際のスポーツ観戦ができる場所、方法なども紹介する。	
	表現活動		12	12	・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	1	・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		・視覚的に理解しやすくするために、プレゼンテーションソフト等を使用する。 ・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	陸上競技 体づくり運動 ダンス		1 2	12	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・ダンス		・決められた時間走り続ける。 ・周りの友達と言葉を交わしながら運動できる。 ・ダンスを正しく踊れる。		・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。	
	選択体育		2 3	18	・授業で扱った種目の中から選択		・周りの友達と言葉を交わしながら運動できる。 ・ルールを守り、仲間と協力して試合ができる。 ・運動を通して学年の交流を深める。		・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。	
	保健		3	1	・妊娠と出産		・異性との交際の在り方について理解を深める。 ・妊娠のしくみを知り、正しい性行動の選択ができる力を養う。		・妊娠や出産、子育てに伴うリスクや費用について具体的に示し、状況に応じた正しい性行動の選択ができるように指導する。 ・万が一、妊娠してしまった場合の行動(医療機関の受診や家族への報告)について具体的に示す。	