

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部	1	I・II	体育	I　／II	小学部1段階

	知識及び技能	教師と一緒に、楽しく身体を動かすことができるようにするとともに、けんこうな生活に必要な事柄ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	体を動かすことの楽しさや心地よさを表現できるようにするとともに、健康的な生活を営むために必要な事柄について教師に伝えることができる。
	学びに向かう力、人間性等	簡単な合図や指示に従って、楽しく運動をしようしたり、健康に必要な事柄をしようしたりする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容 小学部 1 段階　P224～
1 学期	「運動会に向けて」(7)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	C 走・跳の運動遊び ア　G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ　G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
		○運動会団技練習(ダンシング玉入れ、パラバルーン、ビッグバトン)	F 表現遊び ア　　G 保健 ア F 表現遊び イ　　G 保健 イ F 表現遊び ウ
	「体力テスト」(3)	○体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり)	A 体づくり運動遊び ア　　G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ　　G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「水泳」(12)	○事前指導(食事・睡眠・体調を整える、水着の着替え方、プールでの約束の確認等) ○水遊び <ul style="list-style-type: none"> ・プールの周りでじょうろを使って遊ぶ ・個々の状態に適した浅い深さのプールの中で、遊具を浮かべたり、沈めたりして遊ぶ ・水をすくったり、かけたりするなどして遊ぶ ・水をすくって体の様々な部分にかけたり、様々な方向に飛ばしたり、友達や教師にかけあったりする 	D 水遊び ア　　G 保健 ア D 水遊び イ　　G 保健 イ D 水遊び ウ
2 学期	「体づくり運動遊び」(16)	○キッズヨガ ○体ほぐし遊び ○ダンス	A 体づくり運動遊び ア　　G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ　　G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「器械・器具を使っでの遊び」(4)	○サーキット <ul style="list-style-type: none"> ・トランポリン、平均台、跳び箱、ミニハードル等 	B 器械・器具を使っでの遊び ア　　G 保健 ア B 器械・器具を使っでの遊び イ　　G 保健 イ B 器械・器具を使っでの遊び ウ
	「持久走」(11)	○持久走 <ul style="list-style-type: none"> ・持久走(走る、歩く、タイム測定) 	C 走・跳の運動遊び ア　　G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ　　G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
3 学期	「ボール遊び」(11)	○ボールを使った遊び <ul style="list-style-type: none"> ・ストラックアウト、的当て、箱倒し等 	E ボール運動 ア　　G 保健 ア E ボール運動 イ　　G 保健 イ E ボール運動 ウ
	「運動会に向けて」(5)	・次年度運動会団技練習(ビッグバトン、パラバルーン、ダンシング玉入れ)	F 表現遊び ア　　G 保健 ア F 表現遊び イ　　G 保健 イ F 表現遊び ウ
を 年 通 間	「リズム運動」(26)	○リズム運動(※別紙参照) <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて楽しく表現遊びをする。(動物、乗り物等) ・ダンス 	F 表現遊び ア　　G 保健 ア F 表現遊び イ　　G 保健 イ F 表現遊び ウ

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部	2	I・II	体育	I／II	小学部1段階

	知識及び技能	教師と一緒に、楽しく身体を動かすことができるようにするとともに、けんこうな生活に必要な事柄ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	体を動かすことの楽しさや心地よさを表現できるようにするとともに、健康的な生活を営むために必要な事柄について教師に伝えることができる。
	学びに向かう力、人間性等	簡単な合図や指示に従って、楽しく運動をしようしたり、健康に必要な事柄をしようしたりする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容 小学部1段階 P224～
1学期	「運動会に向けて」(8)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
		○運動会団技練習(ダンシング玉入れ、パラバルーン、ビッグバトン)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
	「体力テスト」(3)	○体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり)	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「水泳」(12)	○事前指導(食事・睡眠・体調を整える、水着の着替え方、プールでの約束の確認等) ○水遊び ・プールの周りでじょうろを使って遊ぶ ・個々の状態に適した浅い深さのプールの中で、遊具を浮かべたり、沈めたりして遊ぶ ・水をすくったり、かけたりするなどして遊ぶ ・水をすくって体の様々な部分にかけたり、様々な方向に飛ばしたり、友達や教師にかけあったりする	D 水遊び ア G 保健 ア D 水遊び イ G 保健 イ D 水遊び ウ
2学期	「体づくり運動遊び」(16)	○キッズヨガ ○体ほぐし遊び ○ダンス	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「器械・器具を使っの遊び」(4)	○サーキット ・トランポリン、平均台、跳び箱、ミニハードル等	B 器械・器具を使っの遊び ア G 保健 ア B 器械・器具を使っの遊び イ G 保健 イ B 器械・器具を使っの遊び ウ
	「持久走」(11)	○持久走 ・持久走(走る、歩く、タイム測定)	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
3学期	「ボール遊び」(11)	○ボールを使った遊び ・ストラックアウト、的当て、箱倒し等	E ボール運動 ア G 保健 ア E ボール運動 イ G 保健 イ E ボール運動 ウ
	「運動会に向けて」(5)	・次年度運動会団技練習(ビッグバトン、パラバルーン、ダンシング玉入れ)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
を年間通間	「リズム運動」(27)	○リズム運動(※別紙参照) ・音楽に合わせて楽しく表現遊びをする。(動物、乗り物等) ・ダンス	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部	3	I・II	体育	I　／II	小学部2段階

目 標	知識及び技能	教師の支援を受けながら、楽しく基本的な運動ができるようにするとともに、健康な生活に必要な事柄ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現できるようにするとともに、健康な生活に向け、感じたことを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく運動をしようしたり、健康に必要な事柄をしようしたりする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容（p229～）
1 学 期	「運動会に向けて」(8)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
		○運動会団技(ダンシング玉入れ、パラバルーン、ビッグバトン)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
	「体力テスト」(3)	○体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり)	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「水泳」(12)	○事前指導(食事・睡眠・体調を整える、水着の着替え方、プールでの約束の確認 等) ○水につかっての水かけっこやまねっこ遊び ・水につかって様々な動物(アヒル、ワニ、かに等)の真似をしながら、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。 ・自ら水を頭や顔にかけたり、お互いにかけあったりすること。 ○水中ゲーム(輪ぐり、宝探し) ・ゲームを通して水に親しむ。	D 水遊び ア D 水遊び イ D 水遊び ウ G 保健 ア G 保健 イ
2 学 期	「体づくり運動遊び」(16)	・キッズヨガ ・体ほぐし遊び ・ダンス	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「器械・器具を使つての運動」(4)	○サーキット(平均台、跳び箱、トランポリン、ミニハードル、長縄、スクーターボード)	B 器械・器具を使つての遊び ア G 保健 ア B 器械・器具を使つての遊び イ G 保健 イ B 器械・器具を使つての遊び ウ
	「持久走」(11)	○走る運動 ○持久走(走る、歩く、タイム測定)	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
3 学 期	「ボール運動」(11)	○ボールを使った基本的な運動 ・ボッチャ ・卓球バレー ・サッカー(蹴る、パス)	E ボール運動 ア G 保健 ア E ボール運動 イ G 保健 イ E ボール運動 ウ
	「運動会に向けて」(5)	○次年度の団技(ビッグバトン、パラバルーン、ダンシング玉入れ)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
年 間 を 通	「リズム運動」(27)	○リズム運動(※別紙参照) ・音楽に合わせて楽しく表現運動をする。(動物、乗り物等の動き) ・ダンス	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部	4	I・II	体育	I　／II	小学部2段階

目 標	知識及び技能	教師の支援を受けながら、楽しく基本的な運動ができるようにするとともに、健康な生活に必要な事柄ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現できるようにするとともに、健康な生活に向け、感じたことを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく運動をしようしたり、健康に必要な事柄をしようしたりする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容（p229～）
1 学 期	「運動会に向けて」(8)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
		○運動会団技(ダンシング玉入れ、パラバルーン、ビッグバトン)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
	「体力テスト」(3)	○体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり)	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「水泳」(12)	○事前指導(食事・睡眠・体調を整える、水着の着替え方、プールでの約束の確認 等) ○水につかっのの水かけっこやまねっこ遊び ・水につかって様々な動物(アヒル、ワニ、かに等)の真似をしながら、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。 ・自ら水を頭や顔にかけたり、お互いにかけあったりすること。 ○水中ゲーム(輪ぐり、宝探し) ・ゲームを通して水に親しむ。	D 水遊び ア D 水遊び イ D 水遊び ウ G 保健 ア G 保健 イ
2 学 期	「体づくり運動遊び」(16)	・キッズヨガ ・体ほぐし遊び ・ダンス	A 体づくり運動遊び ア G 保健 ア A 体づくり運動遊び イ G 保健 イ A 体づくり運動遊び ウ
	「器械・器具を使っの運動」(4)	○サーキット(平均台、跳び箱、トランポリン、ミニハードル、長縄、スクーターボード)	B 器械・器具を使っの遊び ア G 保健 ア B 器械・器具を使っの遊び イ G 保健 イ B 器械・器具を使っの遊び ウ
	「持久走」(11)	○走る運動 ○持久走(走る、歩く、タイム測定)	C 走・跳の運動遊び ア G 保健 ア C 走・跳の運動遊び イ G 保健 イ C 走・跳の運動遊び ウ
3 学 期	「ボール運動」(11)	○ボールを使った基本的な運動 ・ボッチャ ・卓球バレー ・サッカー(蹴る、パス)	E ボール運動 ア G 保健 ア E ボール運動 イ G 保健 イ E ボール運動 ウ
	「運動会に向けて」(5)	○次年度の団技(ビッグバトン、パラバルーン、ダンシング玉入れ)	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ
年 間 を 通	「リズム運動」(27)	○リズム運動(※別紙参照) ・音楽に合わせて楽しく表現運動をする。(動物、乗り物等の動き) ・ダンス	F 表現遊び ア G 保健 ア F 表現遊び イ G 保健 イ F 表現遊び ウ

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部	5	I・II	体育	I　／　II	小学部3段階

目 標	知識及び技能	基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けるとともに、健康や身体の変化について知り、健康な生活ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	基本的な運動の楽しみ方や健康な生活の仕方について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとするとともに、自分から健康に必要な事柄をしようとする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容 小学部3段階　P236～
1 学期	「運動会に向けて」(8)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	<u>C 走・跳の運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>C 走・跳の運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>C 走・跳の運動 ウ</u> ---
		○運動会団技練習(ダンシング玉入れ・パラバルーン・ビッグバトン)	<u>F 表現運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>F 表現運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>F 表現運動 ウ</u> ---
	「体力テスト」(3)	・体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、握力、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり) ・しっぽ取りゲーム、オセロダッシュ	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u> ---
	「水泳」(12)	○事前学習(食事・睡眠・体調を整える、プールでの約束の確認　等) ○水中ゲーム ・水慣れ、じゃんけん、石拾い、輪くぐり、もぐる、目を開ける、浮く、水中で息を吐くなどに慣れる ○バルリングやボビング ・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりする ○バタ足やかえる足 ・壁や補助具につかまり、腿の付け根からバタ足や足の裏で水を押すかえる足をする	<u>D 水の中での運動 ア</u> <u>D 水の中での運動 イ</u> <u>D 水の中での運動 ウ</u> --- <u>G 保健 ア</u> <u>G 保健 イ</u>
2 学期	「体づくり運動」(16)	・キッズヨガ ・体ほぐし運動 ・ダンス ・しっぽ取り、オセロダッシュ ・サーキット・ウォーキング	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u> ---
	「器械・器具運動」(4)	○サーキット形式(平均台、跳び箱、トランポリン、マット、ミニハードル、ラダー、バランスストーン、バーくぐり)	<u>B 器械・器具運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>B 器械・器具運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>B 器械・器具運動 ウ</u> ---
	「持久走」(11)	○走る運動 ・持久走(走る、歩く、タイム測定)	<u>C 走・跳の運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>C 走・跳の運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>C 走・跳の運動 ウ</u> ---
3 学期	「ボール運動」(11)	○ボールを使った基本的な運動 ・ポッチャ ・卓球バレー ・サッカー(蹴る、パス) ・キックベース	<u>E ボール運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>E ボール運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>E ボール運動 ウ</u> ---
	「運動会に向けて」(4)	○次年度の団技練習(ビッグバトン・パラバルーン・ダンシング玉入れ)	<u>F 表現運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>F 表現運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>F 表現運動 ウ</u> ---
通年 間を して	「リズム運動」(26)	○リズム運動(※別紙参照) ・音楽に合わせて楽しく表現運動をする。(動物、乗り物等の動き) ・ダンス	<u>F 表現運動 ア</u> <u>G 保健 ア</u> <u>F 表現運動 イ</u> <u>G 保健 イ</u> <u>F 表現運動 ウ</u> ---

学部		学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
小学部		6	I・II	体育	I ／ II	小学部3段階

目 標	知識及び技能	基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けるとともに、健康や身体の変化について知り、健康な生活ができるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	基本的な運動の楽しみ方や健康な生活の仕方について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとするとともに、自分から健康に必要な事柄をしようとする態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容 小学部 3 段階 P236～
1 学 期	「運動会に向けて」(8)	○短距離走(運動会徒走練習) ○集団行動	C <u>走・跳の運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> C <u>走・跳の運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> C <u>走・跳の運動</u> <u>ウ</u> _ _ _
		○運動会団技練習(ダンシング玉入れ・パラバルーン・ビッグバトン)	F <u>表現運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> F <u>表現運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> F <u>表現運動</u> <u>ウ</u> _
	「体力テスト」(3)	・体力テスト(50m走、握力、長座体前屈、握力、ソフトボール投げ、鉄棒ぶら下がり) ・しっぽ取りゲーム、オセロダッシュ	A <u>体づくり運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> A <u>体づくり運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> A <u>体づくり運動</u> <u>ウ</u> _
	「水泳」(12)	○事前学習(食事・睡眠・体調を整える、プールでの約束の確認 等) ○水中ゲーム ・水慣れ、じゃんけん、石拾い、輪ぐり、もぐる、目を開ける、浮く、水中で息を吐くなどに慣れる ○パルリングやボビング ・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりする ○バタ足やかえる足 ・壁や補助具につかまり、腿の付け根からバタ足や足の裏で水を押すかえる足をする	D <u>水の中での運動</u> <u>ア</u> D <u>水の中での運動</u> <u>イ</u> D <u>水の中での運動</u> <u>ウ</u> _ _ G <u>保健</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>イ</u>
2 学 期	「体づくり運動」(16)	・キッズヨガ ・体ほぐし運動 ・ダンス ・しっぽ取り、オセロダッシュ ・サーキット・ウォーキング	A <u>体づくり運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> A <u>体づくり運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> A <u>体づくり運動</u> <u>ウ</u> _
	「器械・器具運動」(4)	○サーキット形式(平均台、跳び箱、トランポリン、マット、ミニハードル、ラダー、バランスストーン、バーぐり)	B <u>器械・器具運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> B <u>器械・器具運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> B <u>器械・器具運動</u> <u>ウ</u> _
	「持久走」(11)	○走る運動 ・持久走(走る、歩く、タイム測定)	C <u>走・跳の運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> C <u>走・跳の運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> C <u>走・跳の運動</u> <u>ウ</u> _ _ _
3 学 期	「ボール運動」(11)	○ボールを使った基本的な運動 ・ボッチャ ・卓球/バレー ・サッカー(蹴る、パス) ・キックベース	E <u>ボール運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> E <u>ボール運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> E <u>ボール運動</u> <u>ウ</u> _
	「運動会に向けて」(4)	○次年度の団技練習(ビッグバトン・パラバルーン・ダンシング玉入れ)	F <u>表現運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> F <u>表現運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> F <u>表現運動</u> <u>ウ</u> _
通 し て 年 間 を	「リズム運動」(26)	○リズム運動(※別紙参照) ・音楽に合わせて楽しく表現運動をする。(動物、乗り物等の動き) ・ダンス	F <u>表現運動</u> <u>ア</u> G <u>保健</u> <u>ア</u> F <u>表現運動</u> <u>イ</u> G <u>保健</u> <u>イ</u> F <u>表現運動</u> <u>ウ</u> _

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
中学部	1	I・II	保健体育	I 140 / II 70	中学部 1段階

目標	知識及び技能	各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な技能を身に付けるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	各種の運動や健康な生活における自分の課題を見つけ、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	各種の運動に進んで取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等		学習指導要領に示されている指導内容
1学期	「体づくり運動」(2) ・集団行動	○平均台 ・平均台など少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きで渡る。 ○縄跳び ・タイミングを図りながらリズムカルに跳ぶ。		A 体づくり運動 ア A 体づくり運動 イ A 体づくり運動 ウ
	「陸上競技」(6)	○短距離走 ・スタートの合図で反応し、決められた4レーンを走る。 ・距離を決めて調子よく走る。		C 陸上運動 ア C 陸上運動 イ C 陸上運動 ウ
	「体力テスト」(4)	・握力・長座体前屈・上体起こし・50m 走・立ち幅跳び・1500m(800m)・反復横跳び		A 体づくり運動 ア A 体づくり運動 イ A 体づくり運動 ウ
	「器械運動」(5)	○マット運動(鉛筆転がり、アヒル歩き、ゆりかご、前転)／マット ・安全に留意して自分のできる技に挑戦する。		B 器械運動 ア B 器械運動 イ B 器械運動 ウ
	「水泳」(10)	○けのび・バタ足・ブレス／ビート板 ・補助具を使って浮きながら、手や足を動かして進む初歩的な動きをすること。 ・いろいろな浮き方や泳法の基礎となる動きを身に付けさせるために、分かりやすい言葉掛けや見本を示す。		D 水泳運動 ア D 水泳運動 イ D 水泳運動 ウ
2学期	「陸上競技」(8)	○短距離走(リレー)・跳躍(走り幅跳び)・投擲(ジャベリックスロー) ・走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりする。 ・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶ。		A 体づくり運動 ア A 体づくり運動 イ A 体づくり運動 ウ
	「フライングディスク」(11)	○アキュラシー・ディスタンス・ディスクゴルフ／バトン、ターボジャブ		E 球技 ア E 球技 イ E 球技 ウ
	「武道」(11)	○柔道・ダンス／防具 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。……学習指導要領の例示を見る。		F 球技 ア F 球技 イ F 球技 ウ
3学期	「体づくり運動」(2)	・体ほぐし運動		A 体づくり運動 ア A 体づくり運動 イ A 体づくり運動 ウ
	「球技」(8)	・フラッグベースボール・サッカー		E 球技 ア E 球技 イ E 球技 ウ
	「体づくり運動」(8)	・体の動きを高める運動		A 体づくり運動 ア A 体づくり運動 イ A 体づくり運動 ウ
年間を通して	・身体測定 「朝の運動」(65) ※保健分野の内容 「心身の発育・発達」「けがの防止」 「病気の予防」	・身長、体重、体脂肪、視力、聴力 ・男女の体の成長 ・月経の指導	・男女の体の違い ・精通のしくみ、性器いじり ・生活習慣病について	H 保健 ア H 保健 イ

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
中学部	2	I・II	保健体育	I 140 ／ II 70	中学部1・2段階

目標	知識及び技能	<p>各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な技能を身に付けるようにする。(1段階)</p> <p>各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けるようにする。(2段階)</p>
	思考力、表現力、判断力等	<p>各種の運動や健康な生活における自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。(1段階)</p> <p>各種の運動や健康な生活における自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。(2段階)</p>
	学びに向かう力、人間性等	<p>各種の運動に進んで取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。(1段階)</p> <p>各種の運動に積極的に取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進と回復に進んで取り組む態度を養う。(2段階)</p>

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容
1学期	「体づくり運動」(2) ・集団行動	<p>○平均台</p> <p>・平均台など少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きで渡る。</p> <p>○縄跳び</p> <p>・タイミングを図りながらリズムカルに跳ぶ。</p>	<p><u>A 体づくり運動 ア</u></p> <p><u>A 体づくり運動 イ</u></p> <p><u>A 体づくり運動 ウ</u></p>
	「陸上競技」(6)	<p>○短距離走</p> <p>・スタートの合図で反応し、決められた 4 レーンを走る。</p> <p>・距離を決めて調子よく走る。</p>	<p><u>C 陸上運動 ア</u></p> <p><u>C 陸上運動 イ</u></p> <p><u>C 陸上運動 ウ</u></p>
	「体力テスト」(4)	・握力・長座体前屈・上体起こし・50m 走・立ち幅跳び・1500m(800m)・反復横跳び	<p><u>A 体づくり運動 ア</u></p> <p><u>A 体づくり運動 イ</u></p> <p><u>A 体づくり運動 ウ</u></p>
	「器械運動」(5)	<p>○マット運動(鉛筆転がり、アヒル歩き、ゆりかご、前転)／マット</p> <p>・安全に留意して自分のできる技に挑戦する。</p>	<p><u>B 器械運動 ア</u></p> <p><u>B 器械運動 イ</u></p> <p><u>B 器械運動 ウ</u></p>
	「水泳」(10)	<p>○けのび・バタ足・ブレス／ビート板</p> <p>・補助具を使って浮きながら、手や足を動かして進む初歩的な動きをすること。</p> <p>・いろいろな浮き方や泳法の基礎となる動きを身に付けさせるために、分かりやすい言葉掛けや見本を示す。</p>	<p><u>D 水泳運動 ア</u></p> <p><u>D 水泳運動 イ</u></p> <p><u>D 水泳運動 ウ</u></p>
2学期	「陸上競技」(8)	<p>○短距離走(リレー)・跳躍(走り幅跳び)・投擲(ジャベリックスロー)</p> <p>・走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりする。</p> <p>・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶ。</p>	<p><u>A 体づくり運動 ア</u></p> <p><u>A 体づくり運動 イ</u></p> <p><u>A 体づくり運動 ウ</u></p>
	「フライングディスク」(11)	○アキュラシー・ディスタンス・ディスクゴルフ／バトン、ターボジャブ	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「武道」(11)	<p>○柔道・ダンス／防具</p> <p>・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。…………学習指導要領の例示を見る。</p>	<u>F 球技 ア</u> <u>F 球技 イ</u> <u>F 球技 ウ</u>
3学期	「体づくり運動」(2)	・体ほぐし運動	<p><u>A 体づくり運動 ア</u></p> <p><u>A 体づくり運動 イ</u></p> <p><u>A 体づくり運動 ウ</u></p>
	「球技」(8)	・フラッグベースボール・サッカー	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「体づくり運動」(8)	・体の動きを高める運動	<p><u>A 体づくり運動 ア</u></p> <p><u>A 体づくり運動 イ</u></p> <p><u>A 体づくり運動 ウ</u></p>
年間を通して	<p>・身体計測</p> <p>「朝の運動」(65)</p> <p>※保健分野の内容</p> <p>「心身の発育・発達」「けがの防止」</p> <p>「病気の予防」</p>	<p>・身長、体重、体脂肪、視力、聴力</p> <p>・男女の体の違い ・男女の体の成長</p> <p>・精通のしくみ、性器いじり ・月経の指導</p> <p>・生活習慣病について</p>	<p><u>H 保健 ア</u></p> <p><u>H 保健 イ</u></p>

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
中学部	3	I・II	保健体育	I 140 / II 70	中学部 2段階

目 標	知識及び技能	各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	各種の運動や健康な生活における自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	各種の運動に積極的に取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付 き、自己の健康の保持増進と回復に進んで取り組む態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容
1 学 期	「体づくり運動」(2) ・集団行動	○平均台 ・平均台など少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きで渡る。 ○縄跳び ・タイミングを図りながらリズムカルに跳ぶ。	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「陸上競技」(6)	○短距離走 ・スタートの合図で反応し、決められた 4 レーンを走る。 ・距離を決めて調子よく走る。	<u>C 陸上運動 ア</u> <u>C 陸上運動 イ</u> <u>C 陸上運動 ウ</u>
	「体力テスト」(4)	・握力・長座体前屈・上体起こし・50m 走・立ち幅跳び・1500m(800m)・反復横跳び	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「器械運動」(5)	○マット運動(鉛筆転がり、アヒル歩き、ゆりかご、前転)／マット ・安全に留意して自分のできる技に挑戦する。	<u>B 器械運動 ア</u> <u>B 器械運動 イ</u> <u>B 器械運動 ウ</u>
	「水泳」(10)	○けのび・バタ足・ブレス／ビート板 ・補助具を使って浮きながら、手や足を動かして進む初歩的な動きをすること。 ・いろいろな浮き方や泳法の基礎となる動きを身に付けさせるために、分かりやすい言葉掛けや見本を示す。	<u>D 水泳運動 ア</u> <u>D 水泳運動 イ</u> <u>D 水泳運動 ウ</u>
2 学 期	「陸上競技」(8)	○短距離走(リレー)・跳躍(走り幅跳び)・投擲(ジャベリックスロー) ・走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりする。 ・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶ。	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「フライングディスク」(11)	○アキュラシー・ディスタンス・ディスクゴルフ／バトン、ターボジャブ ・	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「武道」(11)	○柔道・ダンス／防具 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。………学習指導要領の例示を見る。 ・	<u>F 球技 ア</u> <u>F 球技 イ</u> <u>F 球技 ウ</u>
3 学 期	「体づくり運動」(2)	・体ほぐし運動	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「球技」(8)	・フラッグベースボール・サッカー	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「体づくり運動」(8)	・体の動きを高める運動	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
年 間 を 通 し	・身体計測 「朝の運動」(65) ※保健分野の内容 「心身の発育・発達」「けがの防止」 「病気の予防」	・身長、体重、体脂肪、視力、聴力 ・男女の体の違い ・男女の体の成長 ・月経の指導 ・精通のしくみ、性器いじり ・生活習慣病について	<u>H 保健 ア</u> <u>H 保健 イ</u>

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
高等部	1	I・II	保健体育	I・II 105	高等部1段階

目標	知識及び技能	各種の運動の楽しさや喜びを味わい，その特性に応じた技能等や 心身の発育・発達，個人生活に必要な健康・安全に関する事柄など を理解するとともに，技能を身に付けるようにする
	思考力、表現力、判断力等	各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し， その解決のための方策を工夫したり，仲間と考えたりしたことを， 他者に伝える力を養う
	学びに向かう力、人間性等	各種の運動における多様な経験を通して，きまりやルール，マナーなどを守り，仲間と協力したり，場や用具の安全を確保したりし， 自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。また，健康・安全に留意し，健康の保持増進と回復に積極的に取り組む態度を養う

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容
1 学期	「体づくり運動」(8時間)	具体的な指導内容 「集団行動」→ 気を付け・前にならえ・やすめ・礼・右向け右・左向け左・回れ右・行進 「体ほぐし運動」→ のびのびとした動作で用具などを用いた運動。リズムに乗って心が弾むような運動。 いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動。ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操。 「体の動きを高める運動」→ 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、 曲げ伸ばしたりする運動。 体の各部位をゆっくり伸展し、そのまゝの状態です約10秒間維持する運動。 人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する運動。 床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩く、走る、跳ぶ及び 素早く移動する運動。 重い物を押す、引く、投げる、受ける、振る及び回す運動。 走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、 自己で決めた時間や回数を持続して行う運動 「体力テスト」→ 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20M シャトルラン(往復持久走)・50M 走・立ち幅跳び・ハンドボール投げ 教材教具等 ・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・マット・体力テスト道具一式・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ワークシート	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「運動会に向けて」(20時間)	具体的な指導内容 「徒競走」→ 走る距離は短距離走では50m100m 程度、スタート方法はクラウチングスタート及び、スタンディングスタートとする。 「ダンス」→ ソーラン節 日本の民踊や外国の踊りがあり、それぞれの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。 教材教具等 ・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)	<u>C 陸上競技 ア</u> <u>C 陸上競技 イ</u> <u>C 陸上競技 ウ</u>
	「水泳」(16時間)	具体的な指導内容 「水慣れ」→ 水中ウォーキング、水中ダンス、宝探し 「クロール」→ クロールでは、その行い方を理解するとともに、 左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて泳ぐこと。(20m 程度を目安にしたクロール) 手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。 柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をするこゝと。 肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。 「平泳ぎ」→ 平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐこと。(25m 程度を目安にした平泳ぎ) 両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。 足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、 キックの後に伸びの姿勢を保つこと。 手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。 伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきははじめ、肘を曲 げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。 教材教具 浮き輪、ビート版、笛、ストップウォッチ、ゴムボール、音響機器	<u>D 水泳 ア</u> <u>D 水泳 イ</u> <u>D 水泳 ウ</u>
2 学期	「ID スポーツ」(18時間)	「ボッチャ」→ 正しいルールを理解すること。 投球フォーム練習をする。ゲームをチームで協力して取り組む。 「フライングディスク」→ ディスタンス、アキュラシーでは記録の向上を目指す。ドッジビーでは、チームで協力して取り組む。 教材教具 ボッチャセット、フライングディスク、アキュラシーゴール、メジャー、笛、電子ホイッスル、タイマー、カラーコーン、マーカー、ラインカー、音響機器、タブレット端末、プロジェクター、スクリーン(モニター)	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「武道・ダンス」(10時間)	具体的な指導内容 「柔道」→ 道着の着用方法。礼節、作法について。受け身。 「剣道」→ 防具の説明。礼節、作法について。打突の仕方。(面、小手、胴) 「ダンス」→ 課題曲と自由曲の練習や発表をする。	<u>F 武道 ア</u> <u>F 武道 イ</u> <u>F 武道 ウ</u> <u>G ダンス ア</u>

		教材教具 柔道セット、剣道セット、マット、音響機器、タブレット端末、プロジェクター、スクリーン(モニター)	<u>G ダンス イ</u> <u>G ダンス ウ</u>
3 学 期	「球技」(30時間)	「球技」 → サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン、 教材教具 サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン各種球技セット	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「陸上競技」(3時間)	「50m走」 → 次年度の運動会に向けてタイムを計る。 教材教具 ウッドスターター、ストップウォッチ、ラインカー	<u>C 陸上競技 ア</u> <u>C 陸上競技 イ</u> <u>C 陸上競技 ウ</u>
年 間 を 通 し て	・身体計測 ・やったぜカード ・球技大会(1月) ・体育理論	身長・体重・体脂肪・視力・聴力 長期休業中の運動を推進する サッカー・フラグベースボール・ボッチャの中から実態に応じて選択し参加する 各単元の前にオリエンテーションとして取り扱う	<u>H 体育理論 ア</u> <u>H 体育理論 イ</u> <u>H 体育理論 ウ</u> <u>I 保健 ア</u> <u>I 保健 イ</u>

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
高等部	2	I・II	保健体育	I・II 105	高等部1・2段階

目 標	知識及び技能	<p>各種の運動の楽しさや喜びを味わい，その特性に応じた技能等や 心身の発育・発達，個人生活に必要な健康・安全に関する事柄など を理解するとともに，技能を身に付けるようにする。(1段階)</p> <p>各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい，その特性に応じた技能等や心身の発育・発達，個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに，目的に応じた技能を身に付けるようにする。(2段階)</p>
	思考力、表現力、判断力等	<p>各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し， その解決のための方策を工夫したり，仲間と考えたりしたことを， 他者に伝える力を養う(1段階)</p> <p>各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し，よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを，目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。(2段階)</p>
	学びに向かう力、人間性等	<p>各種の運動における多様な経験を通して，きまりやルール，マナーなどを守り，仲間と協力したり，場や用具の安全を確保したりし， 自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。また，健康・安全に留意し，健康の保持増進と回復に積極的に取り組む態度を養う。(1段階)</p> <p>各種の運動における多様な経験を通して，きまりやルール，マナーなどを守り，自己の役割を果たし仲間と協力したり，場や用具の安全を確保したりし，生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また，健康・安全に留意し，健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。(2段階)</p>

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容						
1学期	「体づくり運動」(8時間)	<p>具体的な指導内容</p> <p>【① 段階】</p> <p>「集団行動」 → 気を付け・前にならえ・やすめ・礼・右向け右・左向け左・回れ右・行進</p> <p>「体ほぐし運動」 → のびのびとした動作で用具などを用いた運動。リズムに乗って心が弾むような運動。 いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動。ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操。</p> <p>「体の動きを高める運動」 → 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、 曲げ伸ばしたりする運動。 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態で約10秒間維持する運動。 人と組んだり，用具を利用したりしてバランスを保持する運動。 床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩く、走る、跳ぶ及び 素早く移動する運動。 重い物を押す、引く、投げる、受ける、振る及び回す運動。 走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行う運動</p> <p>「体力テスト」 → 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20M シャトルラン(往復持久走)・50M 走・立ち幅跳び・ハンドボール投げ</p> <p>教材教具等</p> <p>・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・マット・体力テスト道具一式・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ワークシート</p> <p>【② 段階】</p> <p>「集団行動」→気を付け、前にならえ、やすめ、礼、右向け右、左向け左、回れ右、行進</p> <p>「体ほぐしの運動」→緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動、いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動、仲間と協力して課題を達成するなど，集団で挑戦するような運動、ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操</p> <p>「体の動きを高める運動」→体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動</p> <p>「体力テスト」→握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン(往復持久走)、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ</p> <p>教材教具等</p> <p>・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・マット・体力テスト道具一式・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ワークシート</p>	<div>A 体づくり運動 ア <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div> <div>A 体づくり運動 イ <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div> <div>A 体づくり運動 ウ <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div>	1	2	1	2	1	2
	1	2							
1	2								
1	2								
	「運動会に向けて」(20時間)	<p>具体的な指導内容</p> <p>【① 段階】</p> <p>「徒競走」 → 走る距離は短距離走では50m100m 程度、スタート方法はクラウチングスタート及び、スタンディングスタートとする。</p> <p>「ダンス」 → ソーラン節 日本の民踊や外国の踊りがあり、それぞれの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。</p> <p>教材教具等</p> <p>・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)</p> <p>【② 段階】</p> <p>「徒競走」→走る距離は，短距離走で50～100m 程度，スタートはクラウチングスタート及ぶスタンディングスタートとする。</p> <p>「ダンス」→ソーラン節を踊る。日本の民謡や外国の踊りのそれぞれの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。</p> <p>「リレー」→リレーでは，自己の最大スピードを高めたり，バトンの受渡しでタイミングを合わせたりして，個人やチームのタイムを短縮したり，競走したりできるようにする。</p> <p>教材教具等</p> <p>・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)</p>	<div>C 陸上競技 ア <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div> <div>C 陸上競技 イ <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div> <div>C 陸上競技 ウ <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr></table></div>	1	2	1	2	1	2
1	2								
1	2								
1	2								

	「水泳」(16時間)	<p>具体的な指導内容</p> <p>【① 段階】</p> <p>「水慣れ」 → 水中ウォーキング、水中ダンス、宝探し</p> <p>「クロール」 → クロールでは、その行い方を理解するとともに、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて泳ぐこと。(20m 程度を目安にしたクロール)</p> <p>手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。</p> <p>柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする事。</p> <p>肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。</p> <p>「平泳ぎ」 → 平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐこと。(25m 程度を目安にした平泳ぎ)</p> <p>両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をか くこと。</p> <p>足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、 キックの後に伸びの姿勢を保つこと。</p> <p>手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。</p> <p>伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲 げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。</p> <p>【② 段階】</p> <p>具体的な指導内容</p> <p>「水慣れ」→水中ウォーキング、水中ダンス、宝探し</p> <p>「クロール」→・一定のリズムで強いキックを打つこと。・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくこと。</p> <p>「平泳ぎ」→・蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むこと。</p> <p>教材教具等</p> <p>・浮き輪・ビート板・ホイッスル・ストップウォッチ・ゴムボール・音響機器</p>	<div>D 水泳 ア 1 2</div> <div>D 水泳 イ 1 2</div> <div>D 水泳 ウ 1 2</div>
2 学 期	「ID スポーツ」(18時間)	<p>具体的な指導内容</p> <p>【① 段階】</p> <p>「ボッチャ」 → 正しいルールを理解すること。投球フォーム練習をする。ゲームをチームで協力して取り組む。</p> <p>「フライングディスク」 → ディスタンス、アキュラシーでは記録の向上を目指す。ドッジビーでは、チームで協力して取り組む。</p> <p>教材教具</p> <p>ボッチャセット、フライングディスク、アキュラシーゴール、メジャー、笛、電子ホイッスル、タイマー、カラーコーン、マーカー、ラインカー、音響機器、タブレット端末、プロジェクター、スクリーン(モニター)</p> <p>【② 段階】</p> <p>「ボッチャ」→正しいルールの理解、投球ホーム練習、ゲーム</p> <p>「フライングディスク」→ディスタンス、アキュラシー、ドッチビー</p> <p>教材教具等</p> <p>笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ボッチャセット・フライングディスク・アキュラシーゴール・メジャー</p>	<div>E 球技 ア 1 2</div> <div>E 球技 イ 1 2</div> <div>E 球技 ウ 1 2</div>
	「武道・ダンス」(10時間)	<p>具体的な指導内容</p> <p>【① 段階】</p> <p>「柔道」 → 道着の着用方法。礼節、作法について。受け身。</p> <p>「剣道」 → 防具の説明。礼節、作法について。打突の仕方。(面、小手、胴)</p> <p>「ダンス」→ 課題曲と自由曲の練習や発表をする。</p> <p>教材教具</p> <p>柔道セット、剣道セット、マット、音響機器、タブレット端末、プロジェクター、スクリーン(モニター)</p> <p>【② 段階】</p> <p>「柔道」→胴着の着方、礼節作法、受け身、寝技、投げ技</p> <p>「剣道」→防具の説明、防具の着用の仕方、礼節作法、打突の仕方(面、小手、胴)</p> <p>「ダンス」→課題曲と自由曲の練習・発表</p> <p>笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・マット・柔道セット・剣道セット</p>	<div>F 武道 ア 1 2</div> <div>F 武道 イ 1 2</div> <div>F 武道 ウ 1 2</div> <div>G ダンス ア 1 2</div> <div>G ダンス イ 1 2</div> <div>G ダンス ウ 1 2</div>

3 学 期	「球技」(30時間)	具体的な指導内容 【① 段階】 「球技」 → サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン 教材教具 サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン各種球技セット 【② 段階】 「球技」→サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン 教材教具 サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン各種球技セット	E 球技 ア 1 2 E 球技 イ 1 2 E 球技 ウ 1 2
	「陸上競技」(3時間)	具体的な指導内容 「50m走」 → 次年度の運動会に向けてタイムを計る。 教材教具 ウッドスターター、ストップウォッチ、ラインカー	C 陸上競技 ア 2 C 陸上競技 イ 2 C 陸上競技 ウ 2
年 間 を 通 し て	・身体計測 ・やったぜカード ・球技大会(1月) ・体育理論	身長、体重、体脂肪、視力、聴力 長期休業中の運動を推進する。 サッカー、フラグベースボール、ボッチャの中から実態に応じて選択し参加する。 各単元前にオリエンテーションとして取り扱う。	H 体育理論 ア 2 H 体育理論 イ 2 H 体育理論 ウ 2 I 保健 ア 2 I 保健 イ 2

学部	学年	教育課程	教科等	年間授業時数	段階
高等部	3	I・II	保健体育	I・II・職 105	高等部2段階

目 標	知識及び技能	各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。
	思考力、表現力、判断力等	各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
	学びに向かう力、人間性等	各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。

時期	単元名（Ⅱ時数）	具体的な指導内容・教材教具等	学習指導要領に示されている指導内容
1 学 期	「体づくり運動」(8)	具体的な指導内容 「集団行動」→気を付け、前にならえ、やすめ、礼、右向け右、左向け左、回れ右、行進 「体ほぐしの運動」→緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動、いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動、仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動、ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操 「体の動きを高める運動」→体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動 「体力テスト」→握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン(往復持久走)、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ 教材教具等 ・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・マット・体力テスト道具一式・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ワークシート	<u>A 体づくり運動 ア</u> <u>A 体づくり運動 イ</u> <u>A 体づくり運動 ウ</u>
	「運動会に向けて」(20)	具体的な指導内容 「徒競走」→走る距離は、短距離走で50～100m 程度、スタートはクラウチングスタート及ぶスタンディングスタートとする。 「ダンス」→ソーラン節を踊る。日本の民謡や外国の踊りのそれぞれの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。 「リレー」→リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、バトンの受渡しでタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。 教材教具等 ・笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)	<u>C 陸上競技 ア</u> <u>C 陸上競技 イ</u> <u>C 陸上競技 ウ</u>
	「水泳」(16)	具体的な指導内容 「水慣れ」→水中ウォーキング、水中ダンス、宝探し 「クロール」→・一定のリズムで強いキックを打つこと。・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくこと。 「平泳ぎ」→・蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むこと。 教材教具等 ・浮き輪・ビート板・ホイッスル・ストップウォッチ・ゴムボール・音響機器	<u>D 水泳 ア</u> <u>D 水泳 イ</u> <u>D 水泳 ウ</u>
2 学 期	「ID スポーツ」(18)	具体的な指導内容 「ボッチャ」→正しいルールの理解、投球ホーム練習、ゲーム 「フライングディスク」→ディスタンス、アキュラシー、ドッチビー 教材教具等 笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・ボッチャセット・フライングディスク・アキュラシーゴール・メジャー	<u>E 球技 ア</u> <u>E 球技 イ</u> <u>E 球技 ウ</u>
	「武道・ダンス」(10)	具体的な指導内容 「柔道」→胴着の着方、礼節作法、受け身、寝技、投げ技 「剣道」→防具の説明、防具の着用の仕方、礼節作法、打突の仕方(面、小手、胴) 「ダンス」→課題曲と自由曲の練習・発表 教材教具 笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)・マット・柔道セット・剣道セット	<u>F 武道 ア</u> <u>F 武道 イ</u> <u>F 武道 ウ</u> <u>G ダンス ア</u> <u>G ダンス イ</u> <u>G ダンス ウ</u>

3 学期	「球技」(33)	具体的な指導内容 「球技」→サッカー、フラグベースボール、卓球、卓球バレー、バスケットボール、風船バレー、バドミントン 教材教具 笛・電子ホイッスル・タイマー・カラーコーン・マーカー・ラインカー・音響機器・・タブレット端末・プロジェクター・スクリーン(モニター)、各種球技セット	E 球技 ア E 球技 イ E 球技 ウ
年間を通して	・身体計測 ・やったぜカード ・球技大会(1 月) ・体育理論	身長、体重、体脂肪、視力、聴力。 長期休業中の運動を推進する。 サッカー、フラグベースボール、ボッチャの中から実態に応じて選択し参加する。 各単元の前にオリエンテーションとして取り扱う。	H 体育理論 ア H 体育理論 イ H 体育理論 ウ I 保健 ア I 保健 イ