

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	2	対象	全生徒
科目	体育AB	必要面接指導時数／実施時数	10 / 132		
単位数	2	試験	筆記試験は無し		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（体育）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、自ら考えたことを他者に伝える力を養う。	運動を通して、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ	【知識及び技能】 スポーツの成り立ちや広まりの過程を通して、スポーツの意義について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、自己や社会に関連させて課題を発見している。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に関心を持たせ、主体的な学習を促す。	教科書 P136～143	第1回	7/22	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第6回 スポーツの変遷とスポーツ文化
後期	オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツが経済に及ぼす効果	【知識及び技能】 オリンピック、パラリンピックの理念や意義について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について考察を深め、自分の言葉で表現することができている。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に関心を持たせ、主体的な学習を促す。	教科書 P144～149	第2回	12/23	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第7回 オリンピックとパラリンピックの意義

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	2	対象	全生徒
科目	体育CD	必要面接指導時数／実施時数	10 / 132		
単位数	2	試験	筆記試験は無し		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（体育）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、自ら考えたことを他者に伝える力を養う。	運動を通して、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境	【知識及び技能】 スポーツの高潔さやそれを脅かすものについて実例をふまえて理解させる。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツが環境や社会へもたらす影響について考察を深め、自分の言葉で表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に関心を持たせ、主体的な学習を促す。	教科書 P150～156	第1回	7/22	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第8回 スポーツの経済効果 とスポーツの高潔さ
後期	スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術	【知識及び技能】 スポーツにおける技能や体力と練習方法について理解を深めさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けて考察を深めさせる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことを促す。	教科書 P158～163	第2回	12/23	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第13回 スポーツにおける技能と体力

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	2	対象	全生徒
科目	体育EF	必要面接指導時数／実施時数	10 / 132		
単位数	2	試験	筆記試験は無し		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（体育）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、自ら考えたことを他者に伝える力を養う。	運動を通して、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム	【知識及び技能】 技能の上達過程や、体の動き方のメカニズムについて理解させる。 【思考力、判断力、表現力等】 知識をもとに、自らの体力や身体の特徴をふまえて、効果的な技能の上達や動きについて考えさせる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことを促す。	教科書 P164～171	第1回	7/22	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第20回 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム
後期	体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保	【知識及び技能】 スポーツにおける外傷や障害について理解を深めさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 トレーニング方法やスポーツ中に起きる重大事故とその防止について考察を深めさせる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことを促す。	教科書 P172～180	第2回	12/23	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第21回 体力トレーニングと運動やスポーツにおける安全の確保

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	2	対象	全生徒
科目	体育GH	必要面接指導時数／実施時数	10 / 132		
単位数	2	試験	筆記試験は無し		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（体育）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、自ら考えたことを他者に伝える力を養う。	運動を通して、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ	【知識及び技能】 現在の自分のスポーツライフの諸条件を整理し、今後の豊かな設計を行うための知識及び技能を身につけさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 ライフスタイルやライフステージに応じた運動について考えさせる。 【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	教科書 P182～189	第1回	7/22	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第27回 生涯スポーツの見方・考え方とライフスタイルに応じたスポーツ
後期	スポーツを推進する取り組み 豊かなスポーツライフの創造	【知識及び技能】 国内のスポーツ推進とこれからのスポーツライフについて理解を深めさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの意義について考え、これまでの学習をふまえて生涯を通したスポーツとのかかわり方についてまとめ表現させる。 【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	教科書 P190～195	第2回	12/23	ストレッチ バドミントン バレーボール 卓球 より選択	第28回 スポーツを推進する取り組み

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	3	対象	全生徒
科目	保健A	必要面接指導時数／実施時数	2 / 12		
単位数	1	試験	前期・後期各1回		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（保健）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
個人及び社会における健康・安全について理解を深め、技能を身につける。	自他の健康とそれにまつわる社会課題について考察を深め、自分の言葉でまとめ他者に伝えられるようになる。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営もうとする態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	健康のすがた 生活習慣病 がん 運動、食事、休養、睡眠	<p>【知識及び技能】 生活習慣病やがんの種類や原因について理解させる。運動、食事、休養、睡眠などと健康の関係について理解させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 健康にまつわる知識の理解をふまえ、自他の健康について考えを深めさせ表現させる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自らの課題に引き付けて課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P6～27	第1回	6/24	第1回 運動と健康 第2回 がんについて 第3回 生活習慣病 第4回 喫煙と健康 第5回 飲酒と健康 第6回 前期のまとめ	第1回 健康の考え方と成り立ち 第2回 私たちの健康のすがた 第3回 生活習慣病とその予防 第4回 がんの原因と予防 第5回 がんの治療と回復
後期	喫煙、薬物、精神疾患	<p>【知識及び技能】 喫煙、薬物乱用、精神疾患などと健康の関係について理解させる。疾患の種類について理解を深めさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 健康にまつわる知識の理解をふまえ、現代の課題をふまえて自他の健康について考えを深めさせ表現させる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自らの課題に引き付けて課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P28～43	第2回	11/11		第11回 喫煙、飲酒と健康 第12回 薬物乱用と健康 第15回 精神疾患の特徴 第16回 精神疾患予防と回復

後期	感染症、健康と環境づくり、事故と安全	<p>【知識及び技能】 感染症の種類やその予防、事故の原因とその防止法について理解させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 健康や安全にまつわる知識の理解をふまえ、自他の健康と安全を守る方法について考えを深めさせ表現させる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自らの課題に引き付けて課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P44～67	第3回	1/7		<p>第17回 健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり</p> <p>第18回 現代の感染症とその予防</p> <p>第19回 性感染症・エイズとその予防</p> <p>第22回 事故の現状と発生要因</p> <p>第23回 安全な社会の形成</p> <p>第24回 交通安全</p>
----	--------------------	---	---------------	-----	-----	--	--

令和7年度 東京都立新宿山吹高等学校 通信教育実施計画

教科	保健体育	レポート通数	3	対象	主に2年次以降の生徒
科目	保健B	必要面接指導時数／実施時数	2 / 12		
単位数	1	試験	前期・後期各1回		

教科書	現代高等保健体育（大修館書店）
学習書等	現代高等保健体育学習書（NHK出版）
その他	なし

○教科（保健体育）の目標

知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能を身につける。また、社会生活における健康・安全について理解を深める。
思考力・判断力・表現力等	運動や健康について課題を発見し、それを探究し考察するとともに、分かりやすく表現する。
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって継続して健康の保持と体力の向上を目指した生活を営む態度を養う。

○科目（保健）の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
個人及び社会における健康・安全について理解を深め、技能を身につける。	自他の健康とそれにまつわる社会課題について考察を深め、自分の言葉でまとめ他者に伝えられるようになる。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、活力ある生活を営もうとする態度を養う。

○評価の方法

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
添削課題の取組、定期試験	添削課題の取組、定期試験	添削課題の感想欄の記述 計画的な自学自習が行われているか

※ 単位の修得は、定められた通数のレポートに合格し、必要面接指導時数を満たし、学期末の定期試験を受験した上で、各観点の目標の達成状況が十分と判断されれば認められる。各観点の達成状況は上記の評価に基づいて評価する。

○年間指導計画

月	単元	単元の具体的な指導目標	教科書・学習書 該当ページ	添削 課題	提出 期限	面接指導	メディア利用 (NHK高校講座)
前期	応急手当、心肺蘇生法、思春期と健康、性行動と性意識	<p>【知識及び技能】 適切な応急手当に関する知識技能を身につけさせる。思春期の特徴や、体の変化、性意識などについて理解を深めさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切な応急手当や心肺蘇生法について順を追って説明できるようにする。思春期における健康課題について考えを深めさせる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自らの課題に引き付けて課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P68～81	第1回	6/24	第1回 応急手当 第2回 日常的な応急手当 第3回 心肺蘇生法 第4回 思春期と健康 第5回 性行動と性意識 第6回 前期のまとめ	第25回 応急手当の意義と日常的な応急手当 第26回 心肺蘇生法 第30回 思春期における健康課題と性行動の選択
後期	妊娠、出産、避妊、結婚、生涯を通じる健康	<p>【知識及び技能】 妊娠・出産期における健康や、避妊、結婚や家族計画について理解を深めさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 妊娠・出産・結婚などについて、習得した知識を基に健康課題の解決や生活の質の向上について考えを深めさせる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自らの課題に引き付けて課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P82～98	第2回	11/11	第7回 妊娠・出産と健康 第8回 避妊法と人口妊娠中絶 第9回 結婚生活と健康 第10回 中高年期と健康	第31回 妊娠・出産と家族計画 第32回 結婚生活と健康 第33回 中高年期と健康 第34回 働くことと健康

後期	健康を支える環境づくり	<p>【知識及び技能】 公害、食品、医療などの観点から健康を支える健康づくりについて理解を深めさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 健康や安全にまつわる知識の理解をふまえ、自他の健康と安全を守る方法について考えを深めさせ表現させる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 環境や食品と健康について課題をとらえ、その解決に向けて主体的に考えさせる。</p>	教科書 P100～129	第3回	1/7	第11回 健康を支える環境づくり 第12回 後期のまとめ	第35回 大気・水質・土壌汚染と健康 第36回 環境衛生活動と環境と健康に関する対策 第37回 食品の安全性と食品衛生活動
----	-------------	--	-----------------	-----	-----	---	--