

寒冷地 2学期制

●第1学年 寒冷地 年間指導計画例 102時間

学期	前期 (48時間)																																																後期 (54時間)																																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102																																										
領域	走・跳、器械・器具、ゲーム								体づくり運動								ゲーム								器械・器具を用いた運動遊び								水遊び								表現リズム遊び								走・跳の運動遊び								走・跳の運動遊び								体づくり運動								ゲーム								器械・器具を用いた運動遊び								走・跳の運動遊び								ゲーム								器械・器具を用いた運動遊び								スキー・スケート								体づくり運動								表現リズム遊び								ゲーム							
内容	たのしくあそぼう 走 ②、跳 ①、 固定施設、鉄棒 ③、 鬼遊び ②								多様な動きをつくる運動遊び ⑥								鬼遊び ⑤								マットを使った運動遊び ⑦								水に慣れる遊び、 浮く・もぐる遊び ⑧								表現遊び ⑥								走の運動遊び ④								跳の運動遊び ④								体ほぐしの運動 ②								ボール投げゲーム ⑤								固定施設、 鉄棒を使った運動遊び ⑤								走の運動遊び ⑦								ボール投げゲーム ⑤								跳び箱を使った運動遊び ⑥								スキー遊び・スケート遊び⑩								多様な動きをつくる運動遊び ④								リズム遊び ④								ボールけりゲーム ⑥							

●第2学年 寒冷地 年間指導計画例 105時間

学期	前期 (51時間)																																																			後期 (54時間)																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105											
領域	体づくり運動					器械・器具を用いた運動遊び					走・跳の運動遊び					表現リズム遊び					ゲーム						水遊び						表現リズム遊び						ゲーム						器械・器具を用いた運動遊び						体づくり運動						走・跳の運動遊び						器械・器具を用いた運動遊び						ゲーム						スキー・スケート						ゲーム						走・跳の運動遊び						ゲーム																							
内容	多様な動きをつくる運動遊び ⑤					固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑥					走の運動遊び ⑤					リズム遊び ④					ボール投げゲーム ⑥						水に慣れる遊び、 浮く・もぐる遊び ⑧						表現遊び ⑥						ボール投げゲーム ⑤						跳び箱を使った運動遊び ⑥						体ほぐしの運動 ③						走の運動遊び ⑤						固定施設、 鉄棒を使った運動遊び ⑤						鬼遊び ⑤						マットを使った運動遊び ⑥						多様な動きをつくる運動遊び ③						跳の運動遊び ③						スキー遊び・スケート遊び⑩						鬼遊び ④						走の運動遊び ③						ボールけりゲーム ⑦					

●第3学年 寒冷地 年間指導計画例 105時間

学期	前期 (51時間)																																																			後期 (54時間)																																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
領域	走・跳の運動					体づくり運動					ゲーム						器械運動						浮く・泳ぐ運動						表現運動						器械運動						走・跳の運動						器械運動						走・跳の運動						ゲーム						体づくり運動						表現運動						スキー・スケート						保健						ゲーム																
内容	かけっこ・リレー ⑥					体ほぐしの運動、 多様な動きをつくる運動 ⑤					ネット型ゲーム ⑨						鉄棒運動 ⑦						浮く運動、泳ぐ運動 ⑧						表現、リズムダンス ⑥						跳び箱運動 ⑤						かけっこ、 小型ハードル走 ⑤						マット運動 ⑦						幅跳び、高跳び ⑤						ベースボール型ゲーム ⑦						多様な動きをつくる運動 ⑥						表現、 リズムダンス ⑤						スキー・スケート ⑩						毎日の生活と健康 ④						ゴール型ゲーム ⑩																

●第4学年 寒冷地 年間指導計画例 105時間

学期	前期 (51時間)																																																			後期 (54時間)																																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
領域	走・跳の運動					体づくり運動					ゲーム						器械運動						浮く・泳ぐ運動						表現運動						体づくり運動						走・跳の運動						器械運動						走・跳の運動						ゲーム						器械運動						表現運動						スキー・スケート						保健						ゲーム																
内容	かけっこ・リレー ⑤					体ほぐしの運動、 多様な動きをつくる運動 ⑥					ネット型ゲーム ⑨						鉄棒運動 ⑦						浮く運動、泳ぐ運動 ⑧						表現、リズムダンス ⑥						多様な動きをつくる運動 ⑤						かけっこ、 小型ハードル走 ⑤						マット運動 ⑥						幅跳び、高跳び ⑥						ベースボール型ゲーム ⑦						跳び箱運動 ⑥						表現、 リズムダンス ⑤						スキー・スケート ⑩						育ちゆく体とわたし ④						ゴール型ゲーム ⑩																

●第5学年 寒冷地 年間指導計画例 90時間

※保健の「心の健康」と「けがの防止」は4時間ずつを標準とする。「心の健康」を3時間、「けがの防止」を5時間で扱う場合は、()内のように調整する。

学期	前期 (52時間)																																																	後期 (38時間)																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
領域	陸上運動					ボール運動					器械運動					表現運動					体づくり運動					保健					水泳					体づくり運動					ボール運動					器械運動					陸上運動					表現運動					陸上運動					器械運動					保健					スキー・スケート					ボール運動									
内容	短距離走・リレー ④					ネット型 ⑥					鉄棒運動 ⑤					表現、フォークダンス ⑤					体ほぐしの運動 ②(③)					心の健康 ④(③)					クロール、平泳ぎ ⑧					体ほぐしの運動、 体力を高める運動 (柔軟、巧み、力強さ、持続) ⑥()					ベースボール型 ⑥					マット運動 ⑥					ハードル走 ⑤					表現、 フォークダンス ④					走り幅跳び、 走り高跳び ③					跳び箱運動 ⑤					けがの防止 ④(⑤)					スキー・スケート ⑩(⑨)					ゴール型 ⑦									

●第6学年 寒冷地 年間指導計画例 90時間

学期	前期 (52時間)																																																	後期 (38時間)																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
領域	陸上運動					ボール運動					器械運動					表現運動					体づくり運動					保健					水泳					体づくり運動					ボール運動					陸上運動					器械運動					表現運動					陸上運動					器械運動					保健					スキー・スケート					ボール運動									
内容	短距離走・リレー ④					ネット型 ⑥					鉄棒運動 ④					表現、フォークダンス ⑥					体ほぐしの運動 ②					病気の予防 ④					クロール、平泳ぎ ⑧					体ほぐしの運動、 体力を高める運動 (柔軟、巧み、力強さ、持続) ⑦					ベースボール型 ⑥					ハードル走 ⑤					マット運動 ⑤					表現、 フォークダンス ③					走り幅跳び、 走り高跳び ④					跳び箱運動 ⑤					病気の予防 ④					スキー・スケート ⑩					ゴール型 ⑦									