令和２年度　年間指導計画例　寒冷地　３学期制

学研教育みらい

２年間でバランスよく実施する　年間指導計画例　３学期制

●第１学年　寒冷地　３学期制　102時間

学　期	時　間	領　域	内　容
1学期（33時間）	1 2 3	体つくりの運動遊び	体ほぐしの運動遊び③
	4 5 6 7		多様な動きをつくる運動遊び④
	8 9 10 11 12 13	走・跳の運動遊び	かけっこ・リレー遊び⑥
	14 15 16 17 18 19	表現リズム遊び	リズム遊び⑥
	20 21 22 23 24 25 26	器械・器具を使っての運動遊び	マットを使った運動遊び⑦
	27 28 29 30 31	ゲーム	鬼遊び⑤
2学期（43時間）	32 33 34 35 36 37 38 39	水遊び	水の中を移動する運動遊び，もぐる・浮く運動遊び⑧
	40 41	体つくりの運動遊び	体ほぐしの運動遊び②
	42 43		多様な動きをつくる運動遊び②
	44 45 46 47 48 49	器械・器具を使っての運動遊び	固定施設，鉄棒を使った運動遊び⑥
	50 51 52 53 54 55 56	走・跳の運動遊び	走の運動遊び，跳の運動遊び⑦
	57 58 59 60 61 62	表現リズム遊び	表現遊び⑥
	63 64 65 66 67 68 69	ゲーム	ボールゲーム（ボールけり）⑦
	70 71 72 73 74 75 76	器械・器具を使っての運動遊び	跳び箱を使った運動遊び⑦
3学期（26時間）	77 78 79 80 81 82 83 84 85 86	スキー・スケート	スキー遊び・スケート遊び⑩
	87 88 89 90 91 92	体つくりの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び⑥
	93 94 95 96 97 98 99 100 101 102	ゲーム	ボールゲーム（ボール投げ）⑩

●第２学年　寒冷地　３学期制　105時間

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

●第３学年　寒冷地　３学期制　105時間

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

●第４学年　寒冷地　３学期制　105時間

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

●第５学年　寒冷地　３学期制　90時間

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

●第６学年　寒冷地　３学期制　90時間

学　期	時　間	領　域	内　容
1学期（33時間）	1 2 3	体つくり運動	体ほぐしの運動③
	4 5 6		体の動きを高める運動③
	7 8 9 10 11	陸上運動	短距離走・リレー⑤
	12 13 14 15 16	表現運動	表現⑤
	17 18 19 20 21	器械運動	マット運動⑤
	22 23 24 25 26 27	ボール運動	ベースボール型⑥
	28 29 30 31 32 33	水泳運動	クロール，平泳ぎ，安全確保につながる運動⑥
2学期（40時間）	34	体つくり運動	体ほぐしの運動①
	35 36		体の動きを高める運動②
	37 38 39 40 41	器械運動	鉄棒運動⑤
	42 43 44 45	陸上運動	走り幅跳び，走り高跳びから選択④
	46 47 48 49		ハードル走④
	50 51 52 53	保健	病気の予防④
	54 55 56 57 58	表現運動	表現，フォークダンス⑤
	59 60 61 62 63 64	ボール運動	ネット型⑥
	65 66 67 68 69	器械運動	跳び箱運動⑤
	70 71 72 73	保健	病気の予防④
3学期（17時間）	74 75 76 77 78 79 80 81 82 83	スキー・スケート	スキー・スケート⑩
	84 85 86 87 88 89 90	ボール運動	ゴール型⑦