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　標準　３学期制　102時間

学　期	1学期（33時間）							2学期（43時間）									3学期（26時間）				
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		体つくりの運動遊び	器械・器具を使っての運動遊び	ゲーム	体つくりの運動遊び	器械・器具を使っての運動遊び	水遊び		表現リズム遊び	走・跳の運動遊び	体つくりの運動遊び	ゲーム	体つくりの運動遊び	ゲーム	走・跳の運動遊び	体つくりの運動遊び	ゲーム	器械・器具を使っての運動遊び	走・跳の運動遊び	表現リズム遊び	ゲーム
内　容	たのしくあそぼう（体ほぐし、固定、走、鬼）④	体ほぐしの運動遊び②	固定施設、鉄棒を使った運動遊び⑥	鬼遊び⑤	多様な動きをつくる運動遊び④	マットを使った運動遊び⑦	水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び⑪		表現遊び⑦	走の運動遊び⑤	多様な動きをつくる運動遊び　③	ボールゲーム（ボール投げ）⑤	多様な動きをつくる運動遊び　③	ボールゲーム（ボールけり）⑤	跳の運動遊び④	多様な動きをつくる運動遊び⑤	ボールゲーム（ボール投げ）⑤	跳び箱を使った運動遊び⑦	走の運動遊び⑤	リズム遊び④	ボールゲーム（ボールけり）⑤

●第２学年　標準　３学期制　105時間

学　期	1学期（35時間）						2学期（43時間）										3学期（27時間）				
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	体つくりの運動遊び	器械・器具を使っての運動遊び	ゲーム	体つくりの運動遊び	器械・器具を使っての運動遊び	水遊び		表現リズム遊び	走・跳の運動遊び	体つくりの運動遊び	ゲーム	体つくりの運動遊び	ゲーム	走・跳の運動遊び	体つくりの運動遊び	ゲーム	器械・器具を使っての運動遊び	走・跳の運動遊び	表現リズム遊び	ゲーム
内　容	体ほぐしの運動遊び②	固定施設、鉄棒を使った運動遊び⑦	鬼遊び⑥	多様な動きをつくる運動遊び④	マットを使った運動遊び⑦	水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び⑪		表現遊び⑦	走の運動遊び⑦	多様な動きをつくる運動遊び④	ボールゲーム（ボール投げ）⑤	多様な動きをつくる運動遊び④	ボールゲーム（ボールけり）⑤	跳の運動遊び④	多様な動きをつくる運動遊び⑤	ボールゲーム（ボール投げ）⑤	跳び箱を使った運動遊び⑦	走の運動遊び⑤	リズム遊び⑤	ボールゲーム（ボールけり）⑤

●第３学年　標準　３学期制　105時間

学　期	1学期（36時間）								2学期（43時間）									３学期（26時間）			
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	体つくり運動		器械運動	ゲーム	走・跳の運動	保健	水泳運動		走・跳の運動	表現運動	ゲーム	体つくり運動	器械運動	走・跳の運動	ゲーム	器械運動	体つくり運動	表現運動	ゲーム
内　容	体ほぐしの運動②	多様な動きをつくる運動④	鉄棒運動⑦	ネット型ゲーム④	かけっこ、小型ハードル走⑥	健康な生活④	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動⑪		かけっこ・リレー⑦	表現⑦	ベースボール型ゲーム⑦	多様な動きをつくる運動④	マット運動⑦	幅跳び、高跳びから選択⑤	ネット型ゲーム④	跳び箱運動⑥	多様な動きをつくる運動⑤	リズムダンス⑥	ゴール型ゲーム⑨

●第４学年　標準　３学期制　105時間

学　期	1学期（36時間）						2学期（45時間）									3学期（24時間）		
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	体つくり運動		器械運動	ゲーム	保健	水泳運動	走・跳の運動	表現運動	走・跳の運動	ゲーム	走・跳の運動	器械運動	体つくり運動	表現運動	体つくり運動	器械運動	ゲーム
内　容	体ほぐしの運動②	多様な動きをつくる運動⑤	鉄棒運動⑥	ネット型ゲーム⑧	体の発育・発達④	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動⑪	かけっこ・リレー⑤	リズムダンス⑤	かけっこ、小型ハードル走⑤	ベースボール型ゲーム⑦	幅跳び、高跳びから選択⑥	マット運動⑦	多様な動きをつくる運動③	表現⑦	多様な動きをつくる運動⑤	跳び箱運動⑦	ゴール型ゲーム⑫

●第５学年　標準　３学期制　90時間

学　期	1学期（33時間）								2学期（40時間）									3学期（17時間）		
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	体つくり運動	陸上運動	ボール運動	器械運動	保健	体つくり運動	表現運動	水泳運動		陸上運動	表現運動	体つくり運動	ボール運動	器械運動	陸上運動	保健	器械運動	体つくり運動	ボール運動
内　容	体ほぐしの運動①	ハードル走⑤	ネット型⑥	鉄棒運動④	心の健康④	体ほぐしの運動②	表現、フォークダンス　④	クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動⑪		短距離走・リレー④	表現⑤	体の動きを高める運動⑤	ベースボール型⑦	マット運動⑥	走り幅跳び、走り高跳びから選択⑤	けがの防止④	跳び箱運動⑥	体の動きを高める運動④	ゴール型⑦

●第６学年　標準　３学期制　90時間

学　期	1学期（33時間）							2学期（40時間）									3学期（17時間）		
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	体つくり運動	陸上運動	ボール運動	器械運動	表現運動	保健	水泳運動		陸上運動	表現運動	体つくり運動	ボール運動	器械運動	陸上運動	器械運動	保健	体つくり運動	ボール運動
内　容	体ほぐしの運動②	ハードル走④	ネット型⑧	鉄棒運動④	表現、フォークダンス　④	病気の予防④	クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動⑪		短距離走・リレー④	表現⑤	体の動きを高める運動④	ベースボール型⑤	マット運動⑥	走り幅跳び、走り高跳びから選択⑥	跳び箱運動⑥	病気の予防④	体の動きを高める運動⑤	ゴール型⑧