

●第1学年 寒冷地 2学期制 102時間

学 期	前期（52時間）																																																				後期（50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		走・跳の運動遊び					表現リズム遊び					器械・器具を使つての運動遊び					ゲーム					水遊び					体つくりの運動遊び		器械・器具を使つての運動遊び		走・跳の運動遊び					表現リズム遊び					ゲーム					器械・器具を使つての運動遊び					スキー・スケート										体つくりの運動遊び		ゲーム																																								
内 容	体ほぐしの運動遊び ③		多様な動きをつくる運動遊び ④		かけっこ・リレー遊び ⑥					リズム遊び ⑥					マットを使った運動遊び ⑦					鬼遊び ⑤					水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び ⑧					体ほぐしの運動遊び ②		多様な動きをつくる運動遊び ②		固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑥					走の運動遊び、跳の運動遊び ⑦					表現遊び ⑥					ボールゲーム（ボールけり） ⑦					跳び箱を使った運動遊び ⑦					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 ⑥		ボールゲーム（ボール投げ） ⑩																																	

[illegible]

学 期	前期（55時間）																																																							後期（50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	体づくり運動					走・跳の運動					表現運動					器械運動					ゲーム					水泳運動					体づくり運動					器械運動					走・跳の運動					表現運動					ゲーム					器械運動					スキー・スケート					保健					体づくり運動					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					かけっこ・リレー ⑥					リズムダンス ⑤					マット運動 ⑦					ベースボール型ゲーム ⑧					浮いて進む運動、もぐる・浮く運動 ⑧					体ほぐしの運動 ①					多様な動きをつくる運動 ②					鉄棒運動 ⑥					小型ハードル走 ⑤					幅跳び、高跳びから選択 ⑤					表現 ⑥					ネット型ゲーム ⑨					跳び箱運動 ⑥					スキー・スケート ⑩					健康な生活 ④					多様な動きをつくる運動 ②					ゴール型ゲーム ⑧														

学 期	前期 (55時間)																																																							後期 (50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	体づくり運動						走・跳の運動						表現運動						器械運動						ゲーム						水泳運動						体づくり運動		器械運動						走・跳の運動						表現運動						ゲーム						器械運動						スキー・スケート						保健		体づくり運動		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				かけっこ・リレー ⑥				リズムダンス ⑤				マット運動 ⑦				ベースボール型ゲーム ⑧						浮いて進む運動、もぐる・浮く運動 ⑧						体ほぐしの運動 ①		多様な動きをつくる運動 ②				鉄棒運動 ⑥						小型ハードル走 ⑤		幅跳び、高跳びから選択 ⑤		表現 ⑥				ネット型ゲーム ⑨						跳び箱運動 ⑥				スキー・スケート ⑩						体の発達・発達 ④		多様な動きをつくる運動 ②		ゴール型ゲーム ⑧																																		

学 期	前期（48時間）																																																後期（42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	体づくり運動				陸上運動				表現運動				器械運動				ボール運動				水泳運動				体づくり運動				器械運動				陸上運動				保健		表現運動		ボール運動		器械運動		保健		スキー・スケート						ボール運動																																					
内 容	体ほぐしの運動②	体の動きを高める運動③			短距離走・リレー⑤				表現⑤				マット運動⑤				ベースボール型⑥				クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動⑥				体ほぐしの運動①	体の動きを高める運動②			鉄棒運動⑤		走り幅跳び、走り高跳びから選択④		ハードル走④		心の健康④		体ほぐしの運動①	表現、フォークダンス⑤		ネット型⑥		跳び箱運動⑤		けがの防止④		スキー・スケート⑩						ゴール型⑦																																						

学 期	前期（49時間）																																																後期（41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	体づくり運動						陸上運動					表現運動					器械運動					ボール運動					水泳運動					体づくり運動		器械運動					陸上運動					保健		表現運動					ボール運動					器械運動					保健		スキー・スケート										ボール運動																	
内 容	体ほぐしの運動 ③		体の動きを高める運動 ③		短距離走・リレー ⑤					表現 ⑤					マット運動 ⑤					ベースボール型 ⑥					クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動 ⑥					体ほぐしの運動 ①		体の動きを高める運動 ②		鉄棒運動 ⑤					走り幅跳び、走り高跳びから選択 ④					ハードル走 ④					病気の予防 ④		表現、フォークダンス ⑤					ネット型 ⑥					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												