

●第1学年 寒冷地 3学期制 102時間

| ●第2 学年 寒冷地 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 | | | | 体つくりの運動遊び | | | | 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 | 多様な動きをつくる運動遊び ⑦ | | | | 走の運動遊び ⑥ | | | | リズム遊び ⑥ | | | | マットを使った運動遊び ⑦ | | | | 鬼遊び ⑥ | | | | 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 ④ | | | | 固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑤ | | | | 走の運動遊び、跳の運動遊び ⑦ | | | | 表現遊び ⑦ | | | | ボールゲーム（ボールけり） ⑦ | | | | 多様な動きをつくる運動遊び ② | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ●第4学年 寒冷地 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 | | | | | 体の発育・発達 ④ | | 多様な動きをつくる運動 ② | | ゴール型ゲーム ⑧ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ●第6学年 寒冷地 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 | | | | | | | | | | | | | |