２年間でバランスよく実施する　年間指導計画例　２学期制

●第１学年　標準　２学期制　102時間

学　期	前期（59時間）											後期（43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・器具を使っての運動遊び	ゲーム	水遊び	体つくりの運動遊び	器械・器具を使っての運動遊び	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	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	走の運動遊び ⑤	表現遊び ⑦	固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑥	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 ⑪	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	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	跳の運動遊び ③	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	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　２学期制　105時間

学　期	前期（59時間）										後期（46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・器具を使っての運動遊び	水遊び	器械・器具を使っての運動遊び	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	ゲーム	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	多様な動きをつくる運動遊び ⑤	走の運動遊び ⑦	表現遊び ⑦	固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑦	水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び ⑪	マットを使った運動遊び 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	鬼遊び ⑥	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	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　２学期制　105時間

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	体つくり運動	器械運動	ゲーム	走・跳の運動	表現運動	保健	水泳運動	体つくり運動	走・跳の運動	ゲーム	走・跳の運動	体つくり運動	器械運動	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	鉄棒運動 ⑦	ネット型ゲーム ④	かけっこ・リレー ⑦	表現 ⑦	健康な生活 ④	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動 ⑪	多様な動きをつくる運動 ④	幅跳び（高跳び） ⑤	ネット型ゲーム ④	かけっこ、小型ハードル走 ⑥	多様な動きをつくる運動 ④	マット運動 ⑦	ベースボール型ゲーム ⑦	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　２学期制　105時間

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	体つくり運動	器械運動	ゲーム	走・跳の運動	表現運動	保健	水泳運動	体つくり運動	走・跳の運動		ゲーム	体つくり運動	器械運動	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	鉄棒運動 ⑥	ネット型ゲーム ⑧	かけっこ・リレー ⑤	リズムダンス ⑤	体の発育・発達 ④	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動 ⑪	多様な動きをつくる運動 ③	かけっこ、小型ハードル走 ⑤	高跳び（幅跳び） ⑥	ベースボール型ゲーム ⑦	多様な動きをつくる運動 ⑤	マット運動 ⑦	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　２学期制　90時間

学　期	前期（51時間）											後期（39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	器械運動	ボール運動	陸上運動	表現運動	保健	体つくり運動	表現運動	水泳運動	体つくり運動	陸上運動	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	鉄棒運動 ④	ネット型 ⑥	短距離走・リレー ④	表現 ⑤	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	体の動きを高める運動 ⑤	ハードル走 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　２学期制　90時間

学　期	前期（50時間）										後期（40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	器械運動	ボール運動	陸上運動	表現運動	保健	表現運動	水泳運動	体つくり運動	陸上運動	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	鉄棒運動 ④	ネット型 ⑧	短距離走・リレー ④	表現 ⑤	病気の予防 ④	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	体の動きを高める運動 ④	ハードル走 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