

●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						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 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																	

学 期	前期（52時間）																																																				後期（53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						

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 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						