

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 寒冷地 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						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																			

●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3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						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																												

●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5学年 寒冷地 3学期制 90時間

学 期	1学期（32時間）																																2学期（41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																																											