

寒冷地 3学期制

●第1学年 寒冷地 年間指導計画例 102時間

学期	1学期 (33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
領域	走・跳、器械・器具、ゲーム		体づくり運動				ゲーム					器械・器具を使った運動遊び			水遊び			表現リズム遊び		走・跳の運動遊び			ゲーム			器械・器具を使った運動遊び		走・跳の運動遊び			表現リズム遊び		ゲーム			体づくり運動		スキー・スケート						器械・器具を使った運動遊び		ゲーム																																																								
内容	たのしくあそぼう			体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動遊び ⑦				鬼遊び ⑤					マットを使った運動遊び ⑦			水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び ⑧			表現遊び ⑥		走の運動遊び ⑥			ボール投げゲーム ⑤			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 ⑧			リズム遊び ④		ボール投げゲーム ⑤			多様な動きをつくる運動遊び ④		スキー遊び・スケート遊び ⑩						跳び箱を使った運動遊び ⑦		ボールけりゲーム ⑦																																																							

●第2学年 寒冷地 年間指導計画例 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			器械・器具を使った運動遊び		走・跳の運動遊び				表現リズム遊び					ゲーム			水遊び			表現リズム遊び		走・跳の運動遊び			ゲーム			器械・器具を使った運動遊び		走・跳の運動遊び			ゲーム		器械・器具を使った運動遊び		体づくり運動			スキー・スケート						器械・器具を使った運動遊び		ゲーム																																																								
内容	体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動遊び ⑦			固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑥		走の運動遊び ⑥				リズム遊び ⑤					ボール投げゲーム ⑥			水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び ⑧			表現遊び ⑥		走の運動遊び ⑤			ボール投げゲーム ⑤			固定施設、鉄棒を使った運動遊び ⑤		跳の運動遊び ③			鬼遊び ⑦		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 ⑤		スキー遊び・スケート遊び ⑩						跳び箱を使った運動遊び ⑦		ボールけりゲーム ⑦																																																								

●第3学年 寒冷地 年間指導計画例 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	走・跳の運動		体づくり運動			表現運動			ゲーム					器械運動			浮く・泳ぐ運動			表現運動		走・跳の運動			器械運動			走・跳の運動			ゲーム			器械運動		体づくり運動			スキー・スケート						保健		ゲーム																																																										
内容	かけっこ・リレー ⑤		体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動 ⑤			表現、リズムダンス ⑤			ベースボール型ゲーム ⑧					鉄棒運動 ⑥			浮く運動、泳ぐ運動 ⑧			表現、リズムダンス ⑥		かけっこ、小型ハードル走 ⑤			マット運動 ⑦			幅跳び、高跳び ⑤			ネット型ゲーム ⑨			跳び箱運動 ⑥		多様な動きをつくる運動 ⑥			スキー・スケート ⑩						毎日の生活と健康 ④		ゴール型ゲーム ⑩																																																										

●第4学年 寒冷地 年間指導計画例 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	走・跳の運動		体づくり運動			表現運動			ゲーム					器械運動			浮く・泳ぐ運動			表現運動		走・跳の運動			器械運動			走・跳の運動			ゲーム			器械運動		体づくり運動			スキー・スケート						保健		ゲーム																																																										
内容	かけっこ・リレー ⑤		体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動 ⑥			表現、リズムダンス ⑤			ベースボール型ゲーム ⑧					鉄棒運動 ⑤			浮く運動、泳ぐ運動 ⑧			表現、リズムダンス ⑥		かけっこ、小型ハードル走 ⑤			マット運動 ⑥			幅跳び、高跳び ⑦			ネット型ゲーム ⑨			跳び箱運動 ⑦		多様な動きをつくる運動 ④			スキー・スケート ⑩						育ちゆく体とわたし ④		ゴール型ゲーム ⑩																																																										

●第5学年 寒冷地 年間指導計画例 90時間

※保健の「心の健康」と「けがの防止」は4時間ずつを標準とする。「心の健康」を3時間、「けがの防止」を5時間で扱う場合は、( )内のように調整する。

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	陸上運動		ボール運動			器械運動			表現運動		体づくり運動		保健		水泳			表現運動		体づくり運動		器械運動		ボール運動			陸上運動		陸上運動			器械運動		保健		スキー・スケート						ボール運動																																																
内容	短距離走・リレー ④		ネット型 ⑥			マット運動 ⑥			表現、フォークダンス ④		体ほぐしの運動 ②(③)		心の健康 ④(③)		クロール、平泳ぎ ⑧			表現 ⑤		体ほぐしの運動、体力を高める運動(柔軟、巧み) ⑥(⑤)		鉄棒運動 ④		ベースボール型 ⑥			ハードル走 ⑤		走り幅跳び、走り高跳び ④			跳び箱運動 ⑤		けがの防止 ④(⑤)		スキー・スケート ⑩						ゴール型 ⑦																																																

●第6学年 寒冷地 年間指導計画例 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	陸上運動		ボール運動			器械運動			表現運動		体づくり運動		保健		水泳			表現運動		体づくり運動		器械運動		ボール運動			陸上運動		陸上運動			器械運動		保健		スキー・スケート						ボール運動																																																
内容	短距離走・リレー ④		ネット型 ⑦			鉄棒運動 ④			表現、フォークダンス ⑤		体ほぐしの運動 ②		病気の予防 ④		クロール、平泳ぎ ⑧			表現 ④		体ほぐしの運動、体力を高める運動(柔軟、巧み、力強さ、持続) ⑥		マット運動 ⑤		ベースボール型 ⑥			走り幅跳び、走り高跳び ⑤		ハードル走 ④			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																																																