学研教育みらい

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　寒冷地　２学期制　102時間

学期：前期（52時間）1–52　後期（50時間）53–102

時間	領域	内容
1–3	体つくりの運動遊び	体ほぐしの運動遊び ③
4–7		多様な動きをつくる運動遊び ④
8–13	走・跳の運動遊び	かけっこ・リレー遊び ⑥
14–19	表現リズム遊び	リズム遊び ⑥
20–26	器械・器具を使っての運動遊び	マットを使った運動遊び ⑦
27–31	ゲーム	鬼遊び ⑤
32–39	水遊び	水の中を移動する運動遊び，もぐる・浮く運動遊び ⑧
40–41	体つくりの運動遊び	体ほぐしの運動遊び ②
42–43		多様な動きをつくる運動遊び ②
44–49	器械・器具を使っての運動遊び	固定施設，鉄棒を使った運動遊び ⑥
50–56	走・跳の運動遊び	走の運動遊び，跳の運動遊び ⑦
57–62	表現リズム遊び	表現遊び ⑥
63–69	ゲーム	ボールゲーム（ボールけり）⑦
70–76	器械・器具を使っての運動遊び	跳び箱を使った運動遊び ⑦
77–86	スキー・スケート	スキー遊び・スケート遊び ⑩
87–92	体つくりの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び ⑥
93–102	ゲーム	ボールゲーム（ボール投げ）⑩

●第２学年　寒冷地　２学期制　105時間

学期：前期（52時間）1–52　後期（53時間）53–105

時間	領域	内容
1–7	体つくりの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び ⑦
8–13	走・跳の運動遊び	走の運動遊び ⑥
14–19	表現リズム遊び	リズム遊び ⑥
20–26	器械・器具を使っての運動遊び	マットを使った運動遊び ⑦
27–32	ゲーム	鬼遊び ⑥
33–40	水遊び	水の中を移動する運動遊び，もぐる・浮く運動遊び ⑧
41–44	体つくりの運動遊び	体ほぐしの運動遊び ④
45–49	器械・器具を使っての運動遊び	固定施設，鉄棒を使った運動遊び ⑤
50–56	走・跳の運動遊び	走の運動遊び，跳の運動遊び ⑦
57–63	表現リズム遊び	表現遊び ⑦
64–70	ゲーム	ボールゲーム（ボールけり）⑦
71–72	体つくりの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び ②
73–79	器械・器具を使っての運動遊び	跳び箱を使った運動遊び ⑦
80–89	スキー・スケート	スキー遊び・スケート遊び ⑩
90–95	体つくりの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び ⑥
96–105	ゲーム	ボールゲーム（ボール投げ）⑩

●第３学年　寒冷地　２学期制　105時間

学期：前期（55時間）1–55　後期（50時間）56–105

時間	領域	内容
1–2	体つくり運動	体ほぐしの運動 ②
3–7		多様な動きをつくる運動 ⑤
8–13	走・跳の運動	かけっこ・リレー ⑥
14–18	表現運動	リズムダンス ⑤
19–25	器械運動	マット運動 ⑦
26–33	ゲーム	ベースボール型ゲーム ⑧
34–41	水泳運動	浮いて進む運動，もぐる・浮く運動 ⑧
42	体つくり運動	体ほぐしの運動 ②
43–44		多様な動きをつくる運動 ②
45–50	器械運動	鉄棒運動 ⑥
51–55	走・跳の運動	小型ハードル走 ⑤
56–60		幅跳び，高跳びから選択 ⑤
61–66	表現運動	表現 ⑥
67–75	ゲーム	ネット型ゲーム ⑨
76–81	器械運動	跳び箱運動 ⑥
82–91	スキー・スケート	スキー・スケート ⑩
92–95	保健	健康な生活 ④
96–97	体つくり運動	多様な動きをつくる運動 ②
98–105	ゲーム	ゴール型ゲーム ⑧

●第４学年　寒冷地　２学期制　105時間

学期：前期（55時間）1–55　後期（50時間）56–105

時間	領域	内容
1–2	体つくり運動	体ほぐしの運動 ②
3–7		多様な動きをつくる運動 ⑤
8–13	走・跳の運動	かけっこ・リレー ⑥
14–18	表現運動	リズムダンス ⑤
19–25	器械運動	マット運動 ⑦
26–33	ゲーム	ベースボール型ゲーム ⑧
34–41	水泳運動	浮いて進む運動，もぐる・浮く運動 ⑧
42	体つくり運動	体ほぐしの運動 ①
43–44		多様な動きをつくる運動 ②
45–50	器械運動	鉄棒運動 ⑥
51–55	走・跳の運動	小型ハードル走 ⑤
56–60		幅跳び，高跳びから選択 ⑤
61–66	表現運動	表現 ⑥
67–75	ゲーム	ネット型ゲーム ⑨
76–81	器械運動	跳び箱運動 ⑥
82–91	スキー・スケート	スキー・スケート ⑩
92–95	保健	体の発育・発達 ④
96–97	体つくり運動	多様な動きをつくる運動 ②
98–105	ゲーム	ゴール型ゲーム ⑧

●第５学年　寒冷地　２学期制　90時間

学期：前期（48時間）1–48　後期（42時間）49–90

時間	領域	内容
1–2	体つくり運動	体ほぐしの運動 ②
3–5		体の動きを高める運動 ③
6–10	陸上運動	短距離走・リレー ⑤
11–15	表現運動	表現 ⑤
16–20	器械運動	マット運動 ⑤
21–26	ボール運動	ベースボール型 ⑥
27–32	水泳運動	クロール，平泳ぎ，安全確保につながる運動 ⑥
33	体つくり運動	体ほぐしの運動 ①
34–35		体の動きを高める運動 ②
36–40	器械運動	鉄棒運動 ⑤
41–44	陸上運動	走り幅跳び，走り高跳びから選択 ④
45–48		ハードル走 ④
49–52	保健	心の健康 ④
53	体つくり運動	体ほぐしの運動 ①
54–58	表現運動	表現，フォークダンス ⑤
59–64	ボール運動	ネット型 ⑥
65–69	器械運動	跳び箱運動 ⑤
70–73	保健	けがの防止 ④
74–83	スキー・スケート	スキー・スケート ⑩
84–90	ボール運動	ゴール型 ⑦

●第６学年　寒冷地　２学期制　90時間

学期：前期（49時間）1–49　後期（41時間）50–90

時間	領域	内容
1–3	体つくり運動	体ほぐしの運動 ③
4–6		体の動きを高める運動 ③
7–11	陸上運動	短距離走・リレー ⑤
12–16	表現運動	表現 ⑤
17–21	器械運動	マット運動 ⑤
22–27	ボール運動	ベースボール型 ⑥
28–33	水泳運動	クロール，平泳ぎ，安全確保につながる運動 ⑥
34	体つくり運動	体ほぐしの運動 ①
35–36		体の動きを高める運動 ②
37–41	器械運動	鉄棒運動 ⑤
42–45	陸上運動	走り幅跳び，走り高跳びから選択 ④
46–49		ハードル走 ④
50–53	保健	病気の予防 ④
54–58	表現運動	表現，フォークダンス ⑤
59–64	ボール運動	ネット型 ⑥
65–69	器械運動	跳び箱運動 ⑤
70–73	保健	病気の予防 ④
74–83	スキー・スケート	スキー・スケート ⑩
84–90	ボール運動	ゴール型 ⑦