令和２年度　年間指導計画例　寒冷地　２学期制

２年間をまとまりとして構成した　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）									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・器具を使っての運動遊び	ゲーム	水遊び	体つくりの運動遊び	ゲーム	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		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	かけっこ・リレー遊び ⑥	リズム遊び ⑥	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 ⑧	体ほぐしの運動遊び ②	ボールゲーム（ボールけり） ⑧	走の運動遊び ④	跳の運動遊び ④	表現遊び ⑥	マットを使った運動遊び 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　２学期制　105時間

学　期	前期（54時間）									後期（51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	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	ゲーム	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		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 ⑦	リズム遊び ⑥	ボールゲーム（ボールけり） ⑩	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	固定施設，鉄棒を使った運動遊び ⑤	鬼遊び ⑤	走の運動遊び ④	跳の運動遊び ④	表現遊び ⑦	マットを使った運動遊び 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３学年　寒冷地　２学期制　105時間

学　期	前期（54時間）									後期（51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		走・跳の運動	表現運動	ゲーム	水泳運動	体つくり運動		器械運動	走・跳の運動		表現運動	器械運動		スキー・スケート	保健	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 ⑦	リズムダンス ⑥	ベースボール型ゲーム ⑪	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 ⑥	幅跳び，高跳びから選択 ⑥	表現 ⑥	マット運動 ⑧	跳び箱運動 ⑦	スキー・スケート ⑩	健康な生活 ④	ゴール型ゲーム ⑩

●第４学年　寒冷地　２学期制　105時間

学　期	前期（54時間）									後期（51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		走・跳の運動	表現運動	ゲーム	水泳運動	体つくり運動		器械運動	走・跳の運動		表現運動	器械運動		スキー・スケート	保健	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 ⑦	リズムダンス ⑥	ネット型ゲーム ⑪	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 ⑥	幅跳び，高跳びから選択 ⑥	表現 ⑥	マット運動 ⑧	跳び箱運動 ⑦	スキー・スケート ⑩	体の発育・発達 ④	ゴール型ゲーム ⑩

●第５学年　寒冷地　２学期制　90時間

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	体つくり運動		陸上運動	表現運動	ボール運動	水泳運動	体つくり運動		器械運動	陸上運動	保健	体つくり運動	表現運動	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 ⑧	表現 ⑤	ベースボール型 ⑩	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	ハードル走 ⑥	心の健康 ④	体ほぐしの運動 ①	表現，フォークダンス ⑤	マット運動 ⑥	跳び箱運動 ⑤	けがの防止 ④	スキー・スケート ⑧	ゴール型 ⑨

●第６学年　寒冷地　２学期制　90時間

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	体つくり運動		陸上運動	表現運動	ボール運動	水泳運動	体つくり運動		器械運動	陸上運動	保健	表現運動	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 ⑥	表現 ⑤	ネット型 ⑩	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 ⑧	病気の予防 ④	表現，フォークダンス ⑤	マット運動 ⑥	跳び箱運動 ⑤	病気の予防 ④	スキー・スケート ⑧	ゴール型 ⑨