

2年間でバランスよく実施する 年間指導計画例 寒冷地 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	体づくりの運動遊び						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						体づくりの運動遊び						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						体づくりの運動遊び						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	体づくりの運動遊び						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						体づくりの運動遊び						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						体づくりの運動遊び						器械・器具を使つての運動遊び						スキー・スケート													体づくりの運動遊び						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					