

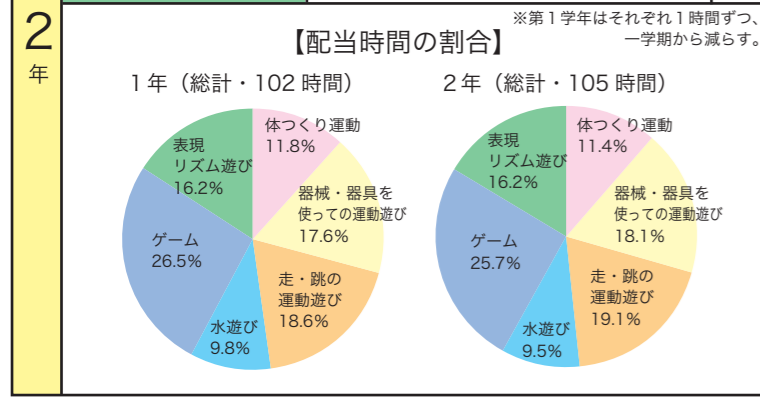
たのしい体育
【新学習指導要領対応】

体育年間指導計画案

株式会社文溪堂

◆領域別時間配当表◆

学年	領域	内容	時間
1年	体づくり運動	体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動遊び	12
	器械・器具を使っている運動遊び	固定施設、マット、鉄棒、跳び箱の運動遊び	19
	走・跳の運動遊び	走の運動遊び、跳の運動遊び	20
	水遊び	水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び	10
	ゲーム	ボールゲーム、鬼遊び	27
2年	表現リズム遊び	表現遊び、リズム遊び	17



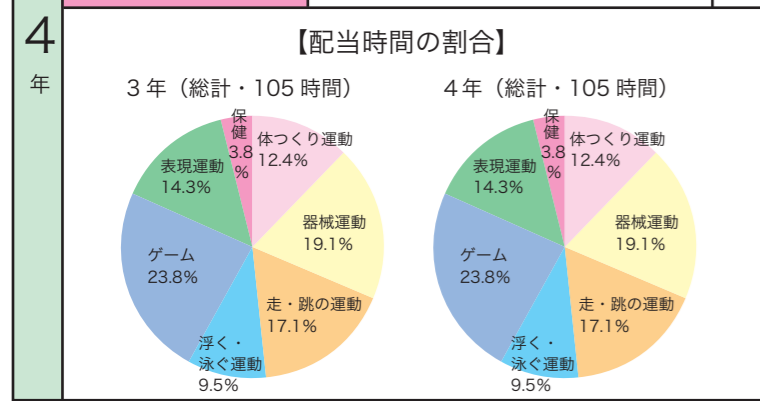
1年

月(時間)	4 (6)	5 (9)	6 (12)	7 (7)	夏休み	9 (12)	10 (12)	11 (11)	12 (7)	冬休み	1 (8)	2 (11)	3 (7)		
年時	1-6	7-9	10-17	18-24	25-31	32-39	40-47	48-55	56-62	63-69	70-77	78-84	85-91	92-98	99-105
単元時間	4	5	4	4	5	8	2	4	5	7	5	5	5	4	4
内容	体づくり運動 ・体ほぐし ・多様な動き	走・跳の運動遊び ・かけっこ ・リレー	表現リズム遊び ・リズム遊び ・鬼遊び	ゲーム ・鬼遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・固定施設	ゲーム ・ボール投げ	水遊び	体づくり運動 ・多様な動き	走・跳の運動遊び ・小型のハードル ・鉄棒遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・ゲーム	表現リズム遊び ・リズム遊び ・表現遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・ゲーム	走・跳の運動遊び ・かけっこ・リレー または小型のハードル	ゲーム ・ボール投げ	ゲーム

2年

月(時間)	4 (9)	5 (9)	6 (12)	7 (7)	夏休み	9 (12)	10 (12)	11 (11)	12 (7)	冬休み	1 (8)	2 (11)	3 (7)		
年時	1-9	10-18	19-26	27-33	34-40	41-48	49-56	57-64	65-71	72-78	79-85	86-92	93-99	100-106	
単元時間	4	6	5	4	5	8	2	4	5	7	5	5	5	4	4
内容	体づくり運動 ・体ほぐし ・多様な動き	走・跳の運動遊び ・かけっこ ・リレー	表現リズム遊び ・リズム遊び ・鬼遊び	ゲーム ・鬼遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・鉄棒遊び	ゲーム ・ボール投げ	水遊び	体づくり運動 ・多様な動き	走・跳の運動遊び ・小型のハードル ・跳び箱遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・ゲーム	表現リズム遊び ・リズム遊び ・表現遊び	器械・器具を使っている運動遊び ・ゲーム	走・跳の運動遊び ・かけっこ・リレー または小型のハードル	ゲーム ・ボール投げ	ゲーム

学年	領域	内容	時間
3年	体づくり運動	体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動	13
	器械運動	マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動	20
	走・跳の運動	かけっこ・リレー、小型ハードル走、幅跳び、高跳び	18
	浮く・泳ぐ運動	浮く運動、泳ぐ運動	10
	ゲーム	ゴール型ゲーム、ネット型ゲーム、ベースボール型ゲーム	25
4年	表現運動	表現、リズムダンス	15
	保健	毎日の生活と健康 (3年)、育ちゆく体と私 (4年)	4



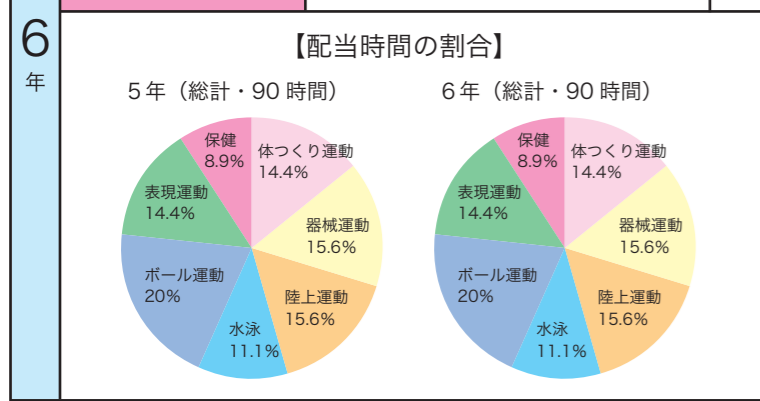
3年

月(時間)	4 (9)	5 (9)	6 (12)	7 (7)	夏休み	9 (12)	10 (12)	11 (11)	12 (7)	冬休み	1 (8)	2 (11)	3 (7)		
年時	1-9	10-18	19-26	27-33	34-40	41-48	49-56	57-64	65-71	72-78	79-85	86-92	93-99	100-106	
単元時間	4	6	5	5	4	5	8	2	4	6	7	5	5	5	
内容	体づくり運動 ・体ほぐし ・多様な動き	走・跳の運動 ・かけっこ ・リレー	表現運動 ・リズムダンス	器械運動 ・マット運動	保健 ・毎日の生活と健康	器械運動 ・鉄棒運動	浮く・泳ぐ運動	体づくり運動 ・多様な動き	走・跳の運動 ・小型ハードル走	ゲーム ・ベースボール型ゲーム	器械運動 ・鉄棒運動	ゲーム ・ゴール型ゲーム	走・跳の運動 ・幅跳び ・高跳び	表現運動 ・リズムダンス ・表現	表現運動 ・リズムダンス ・表現

4年

月(時間)	4 (9)	5 (9)	6 (12)	7 (7)	夏休み	9 (12)	10 (12)	11 (11)	12 (7)	冬休み	1 (8)	2 (11)	3 (7)		
年時	1-9	10-18	19-26	27-33	34-40	41-48	49-56	57-64	65-71	72-78	79-85	86-92	93-99	100-106	
単元時間	4	6	5	5	4	5	8	2	4	6	7	5	5	5	
内容	体づくり運動 ・体ほぐし ・多様な動き	走・跳の運動 ・かけっこ ・リレー	表現運動 ・表現	器械運動 ・鉄棒運動	保健 ・育ちゆく体と私	器械運動 ・マット運動	浮く・泳ぐ運動	体づくり運動 ・多様な動き	走・跳の運動 ・小型ハードル走	ゲーム ・ゴール型ゲーム	器械運動 ・跳び箱運動	ゲーム ・ベースボール型ゲーム	走・跳の運動 ・高跳び ・幅跳び	表現運動 ・リズムダンス ・表現	表現運動 ・表現

学年	領域	内容	時間
5年	体づくり運動	体ほぐしの運動、体力を高める運動	13
	器械運動	マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動	14
	陸上運動	短距離走・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び	14
	水泳	クロール、平泳ぎ	10
	ボール運動	ゴール型、ネット型、ベースボール型	18
6年	表現運動	表現、フォークダンス	13
	保健	心の発達及不安、けがの防止 (5年)、病気の予防 (6年)	8



5年

月(時間)	4 (8)	5 (7)	6 (10)	7 (7)	夏休み	9 (9)	10 (10)	11 (10)	12 (6)	冬休み	1 (7)	2 (10)	3 (6)		
年時	1-8	9-15	16-23	24-30	31-37	38-45	46-53	54-61	62-68	69-75	76-82	83-89	90-96		
単元時間	5	7	6	6	8	2	5	7	8	9	4	9	7	4	3
内容	体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	陸上運動 ・短距離走 ・リレー	表現運動 ・表現 ・フォークダンス	器械運動 ・跳び箱運動	水泳	水泳 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	陸上運動 ・ハードル走 または走り幅跳び 走り高跳び	器械運動 ・マット運動 または鉄棒運動	ボール運動 ・バスケットボール またはサッカー	保健 ・けがの防止	ボール運動 ・バスケットボール またはサッカー	表現運動 ・表現	保健 ・心の健康	体づくり運動 ・体力を高める運動	

6年

月(時間)	4 (8)	5 (7)	6 (10)	7 (7)	夏休み	9 (9)	10 (10)	11 (10)	12 (6)	冬休み	1 (7)	2 (10)	3 (6)		
年時	1-8	9-15	16-23	24-30	31-37	38-45	46-53	54-61	62-68	69-75	76-82	83-89	90-96		
単元時間	5	7	6	6	8	2	5	7	8	9	4	9	7	4	3
内容	体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	陸上運動 ・短距離走 ・リレー	表現運動 ・表現	器械運動 ・鉄棒運動	水泳	水泳 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	陸上運動 ・ハードル走 または走り幅跳び 走り高跳び	器械運動 ・マット運動 または跳び箱運動	ボール運動 ・サッカー またはソフトボール	保健 ・病気の予防	ボール運動 ・ソフトバレーボール またはバスケットボール	表現運動 ・表現 ・フォークダンス	保健 ・病気の予防	体づくり運動 ・体力を高める運動	