

中央区立久松小学校 体育科年間指導計画【低学年】オ

●第1学年●

学期	校庭		体育館・アリーナ			
	領域	内容	領域	内容		
1 学期	ゲーム	・鬼遊び ③	器械・器具	・マット ⑥ (転がる、模倣)	力試し・すもう遊び・体ほぐし 体づくり運動⑥	
	走・跳	・かけっこ ・短なわ ④				
	体力テスト ②					
	器械・器具		・鉄棒(回転) ・固定施設 (逆さ、けんすい) ③			
	水遊び		・慣れる ・浮く、もぐる(目をあける) ⑫			
	走・跳	・リレー遊び ③	/			
2 学期	表現リズム		・リズム遊び ・表現遊び ⑩		※補助的なものと単独のものもあり (体育館)	
	器械・器具	・鉄棒 ・固定施設 ⑤	体づくり運動	・力試し ・すもう遊び ・体ほぐし ・長なわ ・短なわ ・多様な動き ⑥		
	走・跳	・ミニハードル遊び ・短なわ・長なわ ④				
	ゲーム	・ボール投げ ・的当て ⑩	器械・器具	・跳び箱 ⑥		
	体づくり運動		・ベースランニング ・短なわ・長なわ ④			
	走・跳		・ミニハードル遊び ・短なわ・長なわ ④			
3 学期	ゲーム		・ボールけり ⑩		力試し・すもう遊び・体ほぐし 体づくり運動⑤	
	体づくり運動		・ベースランニング ・短なわ・長なわ ④			
	ゲーム		・ボールけり ⑩			
	ゲーム		・ボールけり ⑩			

●第2学年●

学期	校庭		体育館・アリーナ			
	領域	内容	領域	内容		
1 学期	走・跳	・かけっこ ・幅跳び ・短なわ ④	器械・器具	・跳び箱 ②	力試し・すもう遊び・短なわ 体づくり運動⑧	
	ゲーム	・しっぽとり ②				
	体力テスト ②					
	器械・器具		・鉄棒 ・固定施設 ④			
	走・跳	・リレー遊び ④	/			
	水遊び		・慣れる ・浮く、もぐる(目をあける) ⑫			
2 学期	表現リズム		・リズム遊び ・表現遊び ⑩		※補助的なものと単独のものもあり (体育館)	
	器械・器具	・鉄棒 ・固定施設 ⑤	体づくり運動	・力試し ・すもう遊び ・体ほぐし ・長なわ ・短なわ ・多様な動き ⑧		
	走・跳	・ミニハードル遊び ・短なわ・長なわ ④				
	ゲーム	・シュートボール ・ドッジボール ⑩	器械・器具	・跳び箱 ⑥		
	体づくり運動		・ベースランニング ・短なわ・長なわ ②			
	走・跳		・ミニハードル遊び ・短なわ・長なわ ④			
3 学期	ゲーム		・鬼遊び ・しっぽとり ①		力試し・すもう遊び・短なわ・体ほぐし 体づくり運動②	
	ゲーム		・ボールけり ⑩			
	ゲーム		・ボールけり ⑩			
	ゲーム		・ボールけり ⑩			

※ 低学年は、主にアリーナを使用する。

※ 集団行動・ラジオ体操・体づくり運動(体ほぐし、多様な動き)などは、他の領域と組み合わせ、準備運動及び主運動の補助的なものとして入れていく。特にすもう(押す)などの力試しと短なわは年間を通して実施する。

オ・・・体育はすべての領域・種目でオリンピック・パラリンピック教育の価値を踏まえた学習を実践する。

中央区立久松小学校 体育科年間指導計画【中学年】 オ

●第3学年●

学期	校庭		体育館・アリーナ	
	領域	内容	領域	内容
1 学期	走・跳の運動	・かけっこ ・リレー (バトンパス、 周回リレー) ⑥	体づくり運動	・体ほぐし ・多様な動き(力試し) ・倒立 ・短なわ ③
	表現運動		・表現、リズムダンス ⑩	
	体カテスト ②			
	保健 (食) (健)		・毎日の生活と健康 ④	
	浮く・泳ぐ運動		・浮く、泳ぐ運動 (初歩的な泳ぎ・呼吸) ⑫	
2 学期	走・跳の運動	・かけっこ、リレー③ ・小型ハードル (自分のリズム) ⑤	器械運動 ・マット運動 ⑥	短なわ・押し合えずもつ・手押し車など 体ほぐし・多様な動き・力試し・倒立系の運動 体づくり運動 ③
	ゴール型ゲーム	・ラインサッカー (易しいゴール型) ⑧	ゴール型ゲーム ・サークルボール ④	
			器械運動 ・跳び箱運動 ⑩	
3 学期	体づくり運動	・多様な動き(移動) ・ベースランニング ・なわ跳び ⑧	ネット型ゲーム ・キャッチバレー ボール ⑤	短なわ・押し合えずもつ・手押し車など 体ほぐし・多様な動き・力試し・倒立 体づくり運動 ④
	走・跳の運動	・幅跳び(短い助走)⑤		
	器械運動	・鉄棒運動 (逆上がり、回転、 組み合わせ) ④		
	(この欄は斜線処理)			

●第4学年●

学期	校庭		体育館・アリーナ		
	領域	内容	領域	内容	
1 学期	走・跳の運動	・かけっこ ・リレー (バトンパス、 周回リレー) ⑤	体づくり運動	・体ほぐし ・多様な動き(力試し) ・倒立 ・短なわ ③	
	表現運動		・表現、リズムダンス ⑩		
	体カテスト ②				
	保健 (健)		・育ちゆく体とわたし ④		
	浮く・泳ぐ運動		・浮く、泳ぐ運動 (水泳 クロール・平泳ぎ) ⑫		
2 学期	走・跳の運動	・かけっこ、リレー③ ・ハードル走 ⑤	器械運動 ・マット運動 ⑥	短なわ・押し合えずもつ・手押し車など 体ほぐし・多様な動き・力試し・倒立系の運動 体づくり運動 ⑤	
	ベースボール型ゲーム	・キックベース ④	器械運動 ・跳び箱運動 ⑩		
	ゴール型ゲーム	・ミニサッカー ⑩			
3 学期	体づくり運動	・多様な動き(移動) ・ベースランニング ⑤		短なわ・押し合えずもつ・手押し車など 体ほぐし・多様な動き・力試し・倒立 体づくり運動 ④	
	ゴール型ゲーム	・ハンドボール ⑩	走・跳の運動 ・高跳び (短い助走) ⑤		
	器械運動	・鉄棒運動 (逆上がり、回転、 組み合わせ) ②			
	(この欄は斜線処理)				

※第3学年は、主にアリーナを使用する。

※集団行動・ラジオ体操・体づくり運動(体ほぐし、多様な動き)などは、他の領域と組み合わせ、準備運動及び主運動の補助的なものとして入れていく。特にすも(押す)などの力試しと短なわは年間を通して実施する。

オ・・・体育はすべての領域・種目でオリンピック・パラリンピック教育の価値を踏まえた学習を実践する。

中央区立久松小学校 体育科年間指導計画【高学年】オ

●第5学年●

学期	校庭		体育館			
	領域	内容	領域	内容		
1 学期	陸上運動	・短距離走、リレー (記録、バトンパス) ④	器械運動	・マット運動②	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ②	
	表現運動		・表現、リズムダンス (フォークダンス) ⑩			
	体カテスト ②					
	保健 ⑦	・けがの防止 ④ ・心の健康 ④				
水泳		・クロール、平泳ぎ (呼吸、長く続けて泳ぐ) ⑬				
2 学期	陸上運動	・短距離走・リレー ④ ・ハードル走 ④	ボール運動 ネット型	・ソフトバレーボール ③	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ④	
	ボール運動 ゴール型	・サッカー ⑩	陸上運動	・走り高跳び (記録・競争) ④		
	ボール運動 ゴール型		・バスケット ④	ボール運動 ゴール型		・バスケット ④
	器械運動		・マット運動 ③	器械運動		・マット運動 ③
3 学期	体づくり運動	・体力を高める運動 (持久走) ④	器械運動	跳び箱運動 ④	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ④	
	陸上運動	・走り幅跳び ⑤ (踏み切りゾーン、 記録、競争)				
	ボール運動 ゴール型	・ハンドボール ⑩				

●第6学年●

学期	校庭		体育館			
	領域	内容	領域	内容		
1 学期	陸上運動	・短距離走、リレー (記録、バトンパス) ④	器械運動	・マット運動②	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ②	
	表現運動		・表現、リズムダンス (フォークダンス) ⑩			
	体カテスト ②					
	保健 ⑦ ⑧	・病気の予防 ⑧				
水泳		・クロール、平泳ぎ (呼吸、長く続けて泳ぐ) ⑬				
2 学期	陸上運動	・短距離走・リレー ④ ・ハードル走 ④	ボール運動 ネット型	・ソフトバレーボール ③	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ④	
	ボール運動 ゴール型	・サッカー ⑩	陸上運動	・走り高跳び (記録・競争) ④		
	ボール運動 ゴール型		・バスケット ④	ボール運動 ゴール型		・バスケット ④
	器械運動		・マット運動 ③	器械運動		・マット運動 ③
3 学期	体づくり運動	・体力を高める運動 (持久走) ④	器械運動	跳び箱運動 ④	体 ほ ぐ し ・ 体 力 を 高 め る 運 動 ④	
	陸上運動	・走り幅跳び ⑤ (踏み切りゾーン、 記録、競争)				
	ボール運動 ゴール型	・ハンドボール ⑩				

※ 集団行動・ラジオ体操・体づくり運動(体ほぐし、多様な動き)などは、他の領域と組み合わせ、準備運動及び主運動の補助的なものとして入れていく。特にすもう(押す)などの力試しと短なわは年間を通して実施する。

オ・・・体育はすべての領域・種目でオリンピック・パラリンピック教育の価値を踏まえた学習を实践する。