

エクセル (A4タテ)

令和4年度 茨城県小学校体育科指導計画

～令和4年度～ 助任小学校 体育科 年間指導計画

R4 沖原小学校 体育科年間計画 (案)

学年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1年	体操(1) 鉄棒遊び	たからとり 鉄棒遊び	いももちのランド	水あそび	かけっこ リレー遊び	ボウリングゲーム	のりものランド	とびっこあそび マットあそび	とびっこあそび	ボール投げゲーム	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい
2年	体操(1) 鉄棒遊び	ボールはこび 鉄棒遊び	いももちのランド	水あそび	かけっこ リレー遊び	ボウリングゲーム	のりものランド	とびっこあそび マットあそび	とびっこあそび	ボール投げゲーム	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい
3年	体操(1) レッグダンス	縄跳び	ケグ ラグ ビー	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい
4年	体操(1) かけっこ リレー	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい
5年	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい
6年	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい	けんすい けんすい けんすい

※1・3・5年生と2・4・6年生が組になって時間割が編成される。
 ※学年別に担任が異なる場合は、学年ごとに色分けする。
 ※色分けは、
 ●ピロティ(主に体づくり、縄跳び等)
 ●青緑色(主に柔道運動)
 ●赤色(主に剣道運動)
 ●水色(水泳)での授業案を示している。

令和4年度 茨原小学校体育科年間計画

※体育の時間が他学年と重なっている時は、偶数月は偶数学年・奇数月は奇数学年が体育館を利用する。
 ※水泳時、運動会の際は、特別時間割になります。 ※体カテストについては、詳細が決まり次第お知らせします。

鳴門市 小学校体育年間計画

体育科 5年

月	単元 (時数)	学習活動
4月	○体ほぐしの運動 (2時間)	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアやグループで、仲間と体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 <ul style="list-style-type: none"> ・トンネルくぐり など ○ リズムに乗って運動を行い、体と心を弾ませる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ゆうびんやさん ・あなたがたどここ など ○ 用具を使って運動を行い、仲間のよさを認め合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・フープ ・ボール ・短なわ など ○ 伝承遊びや集団遊びの運動をみんなと関わり合いながら行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・だるまさんがころんだ ・新聞紙乗り など
	○マット運動 (6時間)	<p>「やってみよう」 マット運動につながる動きを身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウサギとび ・うで立て横とびこし ・ブリッジ ・前転 ・後転 ・かべとう立 <p>活動① 基本の技が安定してできるように練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚後転 ・ほ助とう立ブリッジ ・側方とう立回転 ・首はね起き ・頭とう立 <p>活動② 発展技に取り組み、できる技を繰り返したり、組み合わせたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほ助とう立前転 ・とう立前転 ・とび前転 ・とう立ブリッジ ・前方とう立回転 ・開きやく前転 ・しんしつ前転 ・しんしつ後転 ・後転とう立 ・ロンダート ・頭はね起き ・ほ助とう立 ・とう立 ・技の組み合わせ
5月	○短きより走・リレー (7時間) (ハードル走)	<p>「やってみよう」 いろいろな姿勢からのスタートを行い、走の運動につながる動きを身に付ける。</p>

2022年度 脇町小学校 体育科 年間指導計画

単元	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	総時数
1. 体ほぐしの運動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
2. マット運動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
3. 短きより走・リレー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
4. 総合運動会													12
5. 学年末運動会													12
合計	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60


令和4年度 真光小学校 体育科年間指導計画

学年	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
1年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
2年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
3年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
4年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
5年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
6年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会

富岡小学校 体育科年間指導計画 (案)

学年	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
1年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
2年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
3年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
4年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
5年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会
6年	1. 体ほぐしの運動	2. マット運動	3. 短きより走・リレー	4. 総合運動会	5. 学年末運動会	6. 体ほぐしの運動	7. マット運動	8. 短きより走・リレー	9. 総合運動会	10. 学年末運動会	11. 体ほぐしの運動	12. マット運動	13. 短きより走・リレー	14. 総合運動会	15. 学年末運動会

法令と学習指導要領




学習指導要領

学校教育法第33条及び学校教育法施行規則第52条の規定に基づいて、文部科学大臣は小学校学習指導要領を告示という形式で定めている。学校教育法施行規則第52条が「小学校の教育課程については、この節に定めるもののほか、教育課程の基準として文部科学大臣が別に公示する小学校学習指導要領によるものとする」と示しているように、学習指導要領は、小学校教育について一定の水準を確保するために法令に基づいて国が定めた教育課程の基準であるので、各学校の教育課程の編成及び実施に当たっては、これに従わなければならないものである。

前述のとおり、**学習指導要領は「基準性」を有することから、学習指導要領に示している内容は、全ての児童に対して確実に指導しなければならないもの**である

学習指導要領に基づき「体育科年間計画」を設定

系統性を踏まえた指導内容の一層の充実



2 体育科改訂の趣旨及び要点

(2) 体育科改訂の要点


ウ 内容及び内容の取扱いの改善

(4) 指導内容の系統性を踏まえた指導内容の一層の充実

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、学習したことを実生活や実社会に生かし、運動の習慣化につなげ、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ、**幼稚園並びに中学校との接続を重視し、系統性を踏まえた指導内容の一層の明確化を図ることとした。**


系統性を踏まえて「指導内容」を一層の明確化

運動領域



運動領域	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
体づくり運動系	体づくりの運動遊び	体づくり運動	
器械運動系	器械・器具を使った運動遊び	器械運動	
陸上運動系	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
水泳運動系	水遊び	水泳運動	
ボール運動系	ゲーム		ボール運動
表現運動系	表現リズム遊び	表現運動	表現運動
授業時数	102	105	90

器械運動系 知識及び技能



第1学年及び第2学年

(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その**行い方を知る**とともに、その**動きを身に付ける**こと。

ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする。

イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。

ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりがしやすい回転をすること。

エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする。

第3学年及び第4学年

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その**行い方を知る**とともに、その**技を身に付ける**こと。

ア マット運動では、回転系や巧技系の**基本的な技**をすること。

イ 鉄棒運動では、支持系の**基本的な技**をすること。

ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の**基本的な技**をすること。

第5学年及び第6学年

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その**行い方を理解する**とともに、その**技を身に付ける**こと。

ア マット運動では、回転系や巧技系の**基本的な技**を安定して行ったり、その**発展技**を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

イ 鉄棒運動では、支持系の**基本的な技**を安定して行ったり、その**発展技**を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の**基本的な技**を安定して行ったり、その**発展技**を行ったりすること。

解説書でマット運動に例示されている技（遊び）

第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年・第5学年及び第6学年		
運動遊び		基本的な技	発展技	更なる発展技
ゆりかご うさぎ跳び 身に付けさせたい 内容の明確化 丸太転がり だるま転がり 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 背支持倒立(首倒立) 壁登り逆立ち	前転がり	前転	開脚前転	易しい場での伸膝前転
	後ろ転がり	後転	補助倒立前転	倒立前転 跳び前転
	後転	開脚後転	回転系	
	補助倒立ブリッジ	補助倒立ブリッジ	伸膝後転	後転倒立
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	側方倒立回転	側方倒立回転	倒立ブリッジ	前方倒立回転 前方倒立回転跳び
	頭倒立	巧技系		
	壁倒立	補助倒立	倒立	

器械運動 知識及び技能 中学校学習指導要領

第1学年及び第2学年

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。

ア マット運動では、回転系や巧技系の**基本的な技**を滑らかに行うこと、**条件を変えた技**や**発展技**を行うこと及びそれらを組み合わせること。

イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の**基本的な技**を滑らかに行うこと、**条件を変えた技**や**発展技**を行うこと及びそれらを組み合わせること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の**基本的な技**を滑らかに行うこと、**条件を変えた技**や**発展技**を行うこと及びそれらを組み合わせること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の**基本的な技**を滑らかに行うこと、**条件を変えた技**や**発展技**を行うこと。

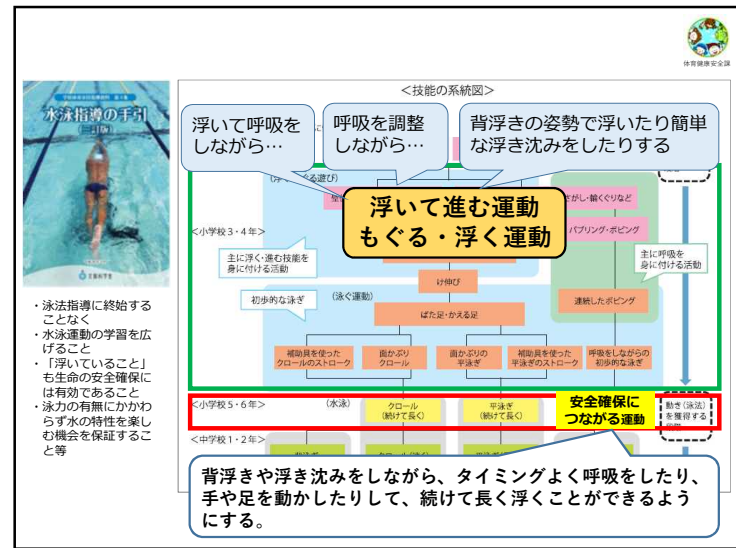
※条件を変えた技を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせる、手の着き方や握りを変えて行うことなどを示している。

中学校第1学年及び第2学年のマット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回転系	接転	前転	前転 開脚前転 補助倒立前転	伸膝前転 倒立前転 跳び前転
		後転	後転 開脚後転	伸膝後転 後転倒立
ほん転	倒立回転・ 倒立回転跳び はねおき	側方倒立回転	側方倒立回転 倒立ブリッジ	側方倒立回転跳び 1/4ひねり(ロンダート) 前方倒立回転 前方倒立回転跳び
		頭はねおき	頭はねおき	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち Y字バランス
	倒立	頭倒立	頭倒立 補助倒立	倒立

※赤枠内の技で、小学校では黒字は「基本的な技」、赤字は「発展技」として例示

中学校との学習のつながりを考え、
小学校における「学習内容」を改めて確認



水泳運動系で取り扱う内容

低学年	中学年	高学年
水遊び	水泳運動	水泳運動
ア 水の中を移動する運動遊び イ もぐる・浮く運動遊び	ア 浮いて進む運動 イ もぐる・浮く運動遊び	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 安全につながる運動

ボール運動系で取り扱う内容


低学年	中学年	高学年
ゲーム		ボール運動
鬼遊び ボールゲーム	ゴール型ゲーム ネット型ゲーム ベースボール型ゲーム	ゴール型 ネット型 ベースボール型

ゲーム及びボール運動

第3学年及び第4学年
3 内容の取扱い
(3) 内容の「Eゲーム」の(1)のアについては、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱うものとする。


解説
(3)は、「Eゲーム」について、ア(※ゴール型ゲーム)については、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱うことを示したものである。

「中学年」ゴール型ゲーム




入り交じって得点を取り合うゲーム

及び



陣地を取り合うゲーム

ボール運動 

第5学年及び第6学年

3 内容の取扱い

(5) 内容の「Eボール運動」の(1)については、アは**バスケットボール及びサッカー**を、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを**主として取り扱うもの**とするが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなど**ア、イ及びウの型に応じたその他のボール運動を指導することもできるもの**とする。なお、学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。

【解説】

(5)は、「Eボール運動」について、アからウまでの各型で主として取り扱う運動を示すとともに、それぞれの型に応じてその他のボール運動を替えて指導することもできることを示したものである。また、「ベースボール型」については、**運動場が狭くその実施が難しい学校もあることから**、取り扱わないこともできることを示したものである。

「高学年」ボール運動 ゴール型 




バスケットボール

及び



サッカー

ボール運動系で取り扱う内容 

低学年	中学年	高学年
ゲーム	ボール運動	
鬼遊び	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型
ボールゲーム	イ ネット型ゲーム	イ ネット型
	ウ ベースボール型ゲーム	ウ ベースボール型

アからウまでの各型で主として取り扱う運動を示すとともに、**それぞれの型に応じて**その他のボール運動を替えて指導することもできる

3. 単元体育の実施手順

