

令和6年度 おなづか小学校 体育科年間指導計画（各学年、上段は校庭・プール、下段は体育館）

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年 102	固定施設② 走② 40m走	表現⑤	水遊び② (10) だるま浮き、ふし 浮き、けのび	水遊び④ (10)	水遊び④ (10) 固定施設②	鉄棒④ふとんぼ し ボール⑤投捕	鉄棒④前回り下 り	走④リレー	ボール③ (5) ポ ール蹴り	ボール② (5)	鬼遊び④しっぽ とり 走②
33+42 +27	体ほぐし②動物 歩き 表現②	表現⑤	跳④立ち幅跳び 多様②長縄通り 抜け	マット③よじの ぼりさかだち	体ほぐし②動物 歩き マット② (5) 川 わたり	マット③ (5)	跳④ゴム跳び 多様④短縄前回 し	鬼遊び④ 宝運び	体ほぐし②動物 歩き 多様③短縄前後	ボール⑤投げ当 て 跳び箱⑥馬とび	
2年 105	固定施設② 走② 42m走	表現⑤	水遊び② (10) けのび、バタ足	水遊び④ (10)	水遊び④ (10) 固定施設②	鉄棒④おてつだ い逆上がり ボール⑤ドッジ ボール(少人数)	走④障害物リレ ー	鬼遊び④しっぽ とり	ボール③ (5) ポ ール蹴り	ボール② (5)	鉄棒④だるま回 り 走②
33+46 +26	体ほぐし②動物 歩き 表現②	表現⑤	跳④立ち幅跳び 多様②長縄〇の 字跳び	マット③だんご むしさかだち	体ほぐし③動物 歩き マット② (5)	マット③ (5) 前 転・後転	跳④ゴム跳び 多様⑤短縄あや とび前後	ボール⑥ボンパ ーゲーム	体ほぐし②動物 歩き 多様③ 鬼遊び② (4)	鬼遊び② (4) 宝運び 跳び箱⑥馬とび	
3年 105	かけっこ③ 70m 走	表現⑤	水泳② (10) バタ足 10m (横)	水泳④ (10)	水泳④ (10)	鉄棒④逆上がり ベースボール⑥キ ックベース	ハードル走③ (5) 小 型ハードル	ハードル走② (5)	ゴール④ (7) タグ ラグビー	ゴール③ (7)	鉄棒④後ろだるま 回り リレー③
33+46 +26	体ほぐし②動物歩 き 表現②	表現⑤	多様④長縄8の字 跳び ネット② (6)	ネット④ (6) ハン ドテニス	体ほぐし②動物歩 き マット④おてつだ い逆立ち	跳び箱② (4) 開脚 跳び	跳び箱② (4) 高跳び④ 保健④	ボール⑦ハンドボ ール(投げ当てゴ ール)	体ほぐし②動物歩 き 多様④短縄二重跳 び	マット④側転 跳び箱④	
4年 105	かけっこ③ 70m 走	表現⑤	水泳② (10) クロー ル10m (横)、か える足	水泳④ (10)	水泳④ (10)	鉄棒④逆上がり ベースボール⑥テ ィーボール	ハードル走③ (5) 小 型ハードル 幅跳び④	ハードル走② (5)	ゴール④ (7) アル ティメット	ゴール③ (7)	鉄棒④ひざかけ後 方回転 リレー③
33+46 +26	体ほぐし②動物歩 き 表現②	表現⑤	多様④長縄むかえ 跳び ネット② (6)	ネット④ (6) ハン ドテニス (2人 組)	体ほぐし②動物歩 き マット④壁倒立	跳び箱② (4) 台上 前転	跳び箱② (4) 保健④	ボール⑦バスケッ トボール	体ほぐし②動物歩 き 多様④短縄二重跳 び	マット④側転 跳び箱④	
5年 90	短距離・リレー④ 80m走	表現⑤	水泳② (10) クロー ル25m、平泳ぎ 10m (横)	水泳④ (10)	水泳④ (10)	鉄棒⑥逆上がり、 後方支持回転	走り幅跳び④	ハードル走④	ゴール④ (6) ハン ドボール	ゴール② (6)	ベースボール⑥テ ィーボール
33+35 +22	体ほぐし②	表現⑤	高める②長縄ひよ うたん跳び ネット⑤キャッチ パレー	保健④	体ほぐし②動物歩 き マット② (6) 倒立 ブリッジ	マット④ (6)	ボール⑤バスケッ トボール	保健④	高める④長縄、短 縄	跳び箱⑥開脚跳 び、かかえこみ跳 び	
6年 90	短距離・リレー④ 80m走	表現⑤	水泳② (10) クロー ル25m、平泳ぎ 10m (横)	水泳④ (10)	水泳④ (10)	鉄棒⑥逆上がり、 グライダー	ハードル走② (4)	ハードル走② (4)	ゴール④ (6) サッ カー	ゴール② (6)	ベースボール⑥テ ィーボール
33+35 +22	体ほぐし②動物 歩き	表現⑤	高める②長縄ダブ ルダッチ ネット⑤キャッチ パレー	保健④	体ほぐし②動物歩 き マット② (6)	マット④ (6) おて つだいハンドス プリング	走り高跳び④ ボール③ (5) バス ケットボール	ボール② (5) 保健④	高める④長縄、短 縄	跳び箱⑥台上前 転、首はね跳び	
行事	始業式 入学式	運動会	体力テスト プール開き		プール納め		展覧会・学芸会 連合音楽会		席書会		卒業行事 入学式準備

※ゴシックは全員に経験させておきたい重点教材（内容）です。 ※月をまたいで行う内容は、（ ）で全時数を表しています。