

2026年度

体育科

指導計画

月 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	体ほぐしの運動遊び (集団行動) 固定施設を使った 運動遊び 走の運動遊び (かけっこ)	固定施設を使った 運動遊び 表現運動遊び	多様な動きをつくる 運動遊び 鉄棒を使った 運動遊び	マットを使った 運動遊び	跳び箱を使った 運動遊び	ドッチボール 走の運動遊び(障害走)	走の運動遊び (リレー) 多様な動きをつくる 運動遊び(マラソン)	多様な動きをつくる 運動遊び(マラソン) 体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動遊び (なわとび)	ボールけりゲーム 鬼遊び 伝承遊び	跳の運動遊び (幅跳び・ゴム跳び)
2年	体ほぐしの運動遊び (集団行動) 固定施設を使った 運動遊び 走の運動遊び (かけっこ)	固定施設を使った 運動遊び 表現運動遊び	多様な動きをつくる 運動遊び 鉄棒を使った 運動遊び	マットを使った 運動遊び	跳び箱を使った 運動遊び	ドッチボール 走の運動遊び(障害走)	走の運動遊び (リレー) 多様な動きをつくる 運動遊び(マラソン)	多様な動きをつくる 運動遊び(マラソン) 体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動遊び (なわとび)	ボールけりゲーム 鬼遊び 伝承遊び	跳の運動遊び (幅跳び・ゴム跳び)
3年	体ほぐしの運動 (集団行動) 鉄棒運動	鉄棒運動 走の運動 (かけっこ) 表現運動	フラッグフットボール	マット運動	跳び箱運動 保健 (健康という宝物) 保健 (健康に良い1日の生活)	キックベースボール	ポートボール 多様な動きをつくる 運動(マラソン)	多様な動きをつくる 運動(マラソン) 走り幅跳び	体ほぐしの運動 (なわとび)	プレルボール 保健 (体の清潔と健康) 保健 (健康に良い環境)	小型ハードル走
4年	体ほぐしの運動 (集団行動) 鉄棒運動	鉄棒運動 走の運動 (かけっこ) 表現運動	フラッグフットボール 保健 (育ちゆくわたしたちの体) 保健 (思春期にあらわれる変化)	マット運動	跳び箱運動	キックベースボール	ポートボール 多様な動きをつくる 運動(マラソン)	多様な動きをつくる 運動(マラソン) 走り高跳び	体ほぐしの運動 (なわとび)	プレルボール 保健 (よりよく成長するための生活)	小型ハードル走
5年	体ほぐしの運動 (集団行動)	短距離走 表現運動 保健 (心の発達)	バスケットボール 保健 (心と体のつながり)	マット運動	跳び箱運動 保健 (不安や悩みがあるとき)	スポーツテスト 鉄棒運動	ハンドベースボール 走り幅跳び 長距離走	長距離走 保健 (事故やけがの原因と防止) (交通事故の防止)	体ほぐしの運動 (なわとび) 保健 (犯罪被害の防止) (自然災害による けがの防止)	多様な動きをつくる 運動遊び(ボール蹴り) 保健 (犯罪被害の防止) (けがの手当て)	ハードル走
6年	体ほぐしの運動 (集団行動)	短距離走 表現運動 保健 (病気の起こり方)	バスケットボール 保健 (感染症の予防)	マット運動	跳び箱運動 保健 (生活習慣病の予防)	ハンドベースボール	プレルボール 走り幅跳び 長距離走	長距離走 保健 (喫煙の害と健康) 保健 (飲酒の害と健康)	体ほぐしの運動 (なわとび) 保健 (薬物乱用の害と健康)	鉄棒運動 スキー 保健 (地域の保健活動)	ハードル走