

1学年				2学年				3学年				
月	時	○単元名	学習指導要領	時数	時	○単元名	学習指導要領	時数	時	○単元名	学習指導要領	時数
4	1	1 体づくり運動		7	1	1 体づくり運動		7	1	1 体づくり運動		7
	2	「体ほぐしの運動」	A・ア		2	「体ほぐしの運動」	A・ア		2	「体ほぐしの運動」	A・ア	
	3	「体力を高める運動」	A・イ		3	「体力を高める運動」	A・イ		3	「体力を高める運動」	A・イ	
	4				4				4			
	5				5				5			
	6				6				6			
	7				7				7			
5	8	2 体育理論		3	8	2 体育理論		3	8	2 体育理論		3
	9	「運動やスポーツの多様性」	H (1)		9	「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」	H (2)		9	「文化としてのスポーツの意義」	H (3)	
	10				10				10			
	11				11				11			
	12	(スポーツテスト)			12	(スポーツテスト)			12	(スポーツテスト)		
	13				13				13			
	14				14				14			
6	15	3 陸上競技		11	15	3 陸上競技		12	15			10
	16	「短距離走・リレー」	C・ア		16	「短距離走」	C・ア		16	・短距離走、長距離走、ハードル走		
	17	「走り幅跳び」	C・イ		17	「ハードル走」	C・ア		17	走り幅跳び、走り高跳びの五つから二～三つ選択。		
	18				18				18			
	19				19				19			
	20				20				20			
	21				21				21			
	22				22				22			
	23				23				23			
	24				24				24			
	25				25				25			
7	26	4 器械運動		7	26	4 保健		6	26	4 保健		5
	27	「マット運動」	B・ア		27	「健康と環境」			27	「健康な生活と病気の予防」		
	28				28				28	「命の授業」		
	29				29				29			
	30				30				30			
	31				31				31			
	32				32				32			
8	33	5 水泳		11	33	5 水泳		11	33	5 選択2 (例)		10
	34	「クロール」	D・ア		34	「平泳ぎ」	D・イ		34	(水泳) ○水泳「メドレーリレー」 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法から2～4種類選択。	D	
	35				35				35			
	36				36				36			
	37				37				37			
	38				38				38			
	39				39				39			
	40				40				40			
	41				41				41			
	42				42				42			
	43				43				43			
9	44	6 保健		6	44	6 球技3 ベースボール型		12	44	6 選択3		12
	45	「心身の機能の発達と心の健康」			45	「ソフトボール」			45	「球技 ベースボール型」		
	46				46				46	ソフトボール	E・ウ	
	47				47				47			
	48				48				48			
	49				49				49			
	50				50				50			
10	51	7 球技1 ベースボール型		12	51	7 ダンス		8	51	6 選択武道		10
	52	「ソフトボール」	E・ウ		52				52	柔道		
	53				53				53	E・ウ		
	54				54				54			
	55				55				55			
	56				56				56			
	57				57				57			
11	58	8 ダンス		8	58	「現代的なリズムのダンス」		8	58	8 体育理論		3
	59	「創作ダンス」	G・ア		59				59	「文化としてのスポーツの意義」	H (1)	
	60				60				60			
	61				61				61			
	62				62				62			
	63				63				63			
	64				64				64			
12	65	9 武道		10	65	8 柔道		8	65	9 選択4		12
	66	「柔道」	F・ア		66				66	球技・・・ゴール型「バスケットボール」	E・イ	
	67				67				67			
	68				68				68			
	69				69				69			
	70				70				70			
	71				71				71			
1	72	10 球技2		11	72	9 保健		8	72	9 選択4		12
	73	ゴール型			73	「傷害の防止」			73	球技・・・ネット型「バレーボール」	E・イ	
	74	「バスケットボール」	E・ア		74				74			
	75				75				75			
	76				76				76			
	77				77				77			
	78				78				78			
2	79	11 保健		6	79	10 球技4		10	79	11 保健		9
	80	「心身の機能の発達と心の健康」			80	ゴール型			80	「傷害の防止」		
	81				81	「バスケットボール」	E・ア		81			
	82				82				82			
	83				83				83			
	84				84				84			
	85				85				85			
3	86	12 球技1		9	86	11 保健		5	86	12 球技5		6
	87	ネット型			87	「傷害の防止」			87	ネット型		
	88	「バレーボール」	E・ア		88				88	「バレーボール」	E・イ	
	89				89				89			
	90				90				90			
	91				91				91			
	92				92				92			
4	93	13 球技1		9	93	12 球技5		5	93	13 選択球技		3
	94	ネット型			94	「バレーボール」	E・イ		94	「バドミントン」		
	95	「バレーボール」	E・ア		95				95	「卓球」		
	96				96				96			
	97				97				97			
	98				98				98			
	99				99				99			
5	100	7 体づくり運動		9	100	13 選択球技		5	100	7 体づくり運動		3
	101	「体力を高める運動」	A・イ		101	「バドミントン」			101	「体力を高める運動」	A・イ	
	102				102	「卓球」			102			
	103				103				103			
	104				104				104			
	105				105				105			

2 保健  
「健康な生活と病気の予防」