



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
リレー	【1学期】 むかえりレー 【2学期】 おいタッチ リングバトン	追いタッチ 追いバトン	小トラック (混戦なし) 右でもらい もちかえる コーナーの走り方	中トラック (混戦あり) 親指上 動きながら コーナートップ	大トラック 手のひら上 動きながら バトンパス	大トラック 手のひら上 減速の少ない バトンパス
障害	ミニハードル走	ミニハードルリレー (25cm)	コーンハードル走 (35cm)	ハードル走 (40cm)	ハードル走 (50cm)	ハードル走 (50cm)
跳			川跳び	ゴム高跳び	幅跳び	走り高跳び
マット	【1学期】 いろいろな前転 【3学期】 後転・カエル足	【2学期】 前転 ★後転 川わたり	【1学期】 大の字回り (前転・後転)	【2学期】 側方倒立回転 ※開脚前転	側方倒立回転 3点倒立ブリッジ	側方倒立回転 3点倒立ブリッジ
鉄棒	【1学期】 基礎感覚 ★ふとんほし 【2学期】 補助逆上がり	【1学期】 補助逆上がり 【2学期】 補助逆上がり 逆上がり	【1学期】 逆上がり 【2学期】 ダルマ前 【3学期】 ダルマ後	【1学期】 後ろダルマ 【3学期】 足かけ後ろ	【1学期】 支持回転技	【1学期】 支持回転技
跳び箱	【2学期】 またぎ下り またぎのり	【1学期】 開脚跳び 【3学期】 開脚跳び 2段台上前転	【2学期】 開脚跳び (台上前転)	【1学期】 台上前転	【2学期】 補助逆立ち 補助はねとび ※かかえ込み 跳び	【3学期】 はねとび
逆立ち	ろくぼく逆立ち	ろくぼく逆立ち 壁3点倒立	壁3点倒立 ひっぱり逆立ち	補助壁逆立ち 壁逆立ち	補助逆立ち	補助逆立ち
水泳	壁をつかまっ てのふしうき	けのび けのびバタ足	面かぶり 12m	クロール13m カエル足	クロール25m ビート板平	平泳ぎ 25m
ベース ボール			かっとばし1 (走塁なし)	かっとばし2 (走塁あり)	※4年なしで 5年でも可	
ゲーム	的当てゲーム 的当てサッカー	はしごドッジ たまごサッカー	ザ・シューター ねがねサッカー	ポートボール ラインサッカー	バスケットボール サッカー	ハンドボール サッカー
ネット				ハンドテニス		キャッチバレー
短縄	色々な短縄 (前・後)	あやとび 早回し	あや・交差 早回し(腰二)	早回し 階段二重	早回し 二重跳び	はやぶさ
長縄	【1学期】 大波・小波 くぐりぬけ 【3学期】 0字跳び 8の字跳び	【2学期】 0字跳び 【3学期】 8の字跳び	8の字跳び	逆8の字跳び	【1学期】 逆8の字 ダブルダッチ	ダブルダッチ 2人跳び ダブルダッチ 8の字

### 入西小 体育年間単元計画（1学期）

月 日	行事など	体育館 使用学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月11日～4月15日		3・4年	○固定施設の使い方 ○かけっこ（30m）	○鉄棒 ふとんほし 足抜き回り だんごむし ○かけっこ（30m）	○動物歩きリレー  ○三点倒立  ○マット 大の字回り	○動物歩きリレー  ○跳び箱 （台上前転） （大きな台上前転）	○リレー （減速の少ないバト ンパス）  ○鉄棒 後方支持回転 ※実態によって前学 年の学習内容	○鉄棒
4月18日～4月22日								
4月25日～4月28日								
5月2日～5月7日 （3日間）		1・2年	○動物歩きリレー  ○ろくぼくで逆立ち  ○マット いろいろな前回り	○動物歩きリレー  ○ろくぼくで逆立ち  ○跳び箱 開脚跳び	○鉄棒 逆上がり  ○小トラックリレー 確実なバトンパス	○リレー 動きながらの バトンパス ○鉄棒 後ろダルマ回り 実態によって ダルマ回り前	○ハードル走 3歩のリズム  ○鉄棒 後方支持回転	○鉄棒 後方支持回転  ○ハードル走 3歩のリズム
5月9日～5月13日 （土曜授業日）								
5月16日～5月20日		体育館使用 学年なし	新体カテスト 記録会（校庭）					
5月23日～5月27日		5・6年	○鉄棒 つばめ ★ふとんほし・ 足抜き回り だんごむし 前回りおり ○リレー むかえタッチ	○リレー むかえタッチ おいタッチ  ○鉄棒 補助逆上がり	○鉄棒 逆上がり 実態によっては ダルマ回り前  ○かっとばし 打つ とる	○かっとばし 打つ とる  ○鉄棒 ダルマ回り後ろ 実態によっては前	○バスケットボール  ※シャトルランを 行ってもよい	○鉄棒  ○走り高跳び  ○ダブルダッチ ○マット運動 ※シャトルランを 行ってもよい
5月30日～6月3日								
6月6日～6月10日								
6月13日～6月17日	プール 使用 可能期間	1・2年	○新体カテスト測定 （体育館）	○新体カテスト測定 （体育館）	○浮く・泳ぐ運動 けのびバタ足7m 面かぶりクロール 12m	○浮く・泳ぐ運動 クロール13m 息継ぎあり	○水泳 （クロール25m）	○水泳 （平泳ぎ25m）
6月20日～6月24日		3・4年	○水遊び 頭までもぐる 壁をつかまての ふしうき	○水遊び ふきうき けのび けのびバタ足5m	○新体カテスト測定 （体育館）	○新体カテスト測定 （体育館）		
6月27日～7月1日		5・6年			○浮く・泳ぐ運動	○浮く・泳ぐ運動	○新体カテスト測定 （体育館）	○新体カテスト測定 （体育館）
7月4日～7月8日		5・6年					○水泳	○水泳
7月11日～7月15日		5・6年					○バスケットボール	○ダブルダッチ・マット

## 入西小 体育年間単元計画（2学期）

月 日	行事など	体育館 使用学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年			
9月1日～9月2日	運動会 9月24日	全学年特 別 日程	運動会練習(特別日程…職員会議録参照)				(連合記録会)				
9月5日～9月9日											
9月12日～9月16日											
9月20日～9月23日											
9月27日～9月30日			運動会練習の調整休み				○連合練習	○連合練習			
10月3日～10月7日	連合運動会 10月6日	3・4年	○鉄棒 ★補助逆上がり	○リレー リングバトン	○動物歩きリレー ○跳び箱 (開脚跳び)	○壁逆立ち	運動会・連合運動会練習の調整休み				
10月11日～10月14日						○マット (側方倒立回転)					
10月17日～10月21日		音楽会練習(体育館 使用不可 19日～ 5日)	○リレー おいタッチ リングバトン	○鉄棒 補助逆上がり ★1人逆上がり	○短縄 あやとび 交差跳び 早回し	○短縄 早回し 階段二重跳び	○短縄 早回し 二重跳び	○短縄 早回し 二重跳び			
10月24日～10月28日											
11月4日～11月5日 (土曜日授業)	校内音楽会 11月1日 ブロック音 楽会 11月5日								○鉄棒 ダルマ回り前	○ハンドテニス	○ハンドボール
11月8日～11月11日											
11月15日～11月18日		1・2年	○跳び箱 跳び上がり跳び下り またぎ乗りまたぎ下り	○動物歩きリレー ○ろくほくで逆立ち ○マット 前回り ★後ろ回り			○短なわ 早回し 二重跳び	○短なわ早回し 二重跳び はやぶさ			
11月21日～11月25日	持久走練習	使用学年 無し	○短縄 前跳び びよんびよん グーチョコキ グーパー 後ろ跳び ○長縄 大波小波・くぐりぬけ ○ペース走3分～4分	○短縄 前跳び 後ろ跳び ★早回し  ○長縄 くぐりぬけ ○字跳び ○ペース走3分4分	○ペース走 5～6分	○ペース走 5～6分	○長縄 逆8の字跳び	○長縄 逆8の字跳び			
11月28日～12月3日 (土曜日授業)	持久走大会 12月3日				○ザ・シューター	○ポートボール	○持久走 ※保健 (心の健康)	○持久走 ※保健 (病気の予防)			
12月5日～12月9日		5・6年	○短縄	○短縄 あやとび 早回し	○短縄 あやとび 交差跳び 早回し ○コーンハードル走 高さ35cm 同じ足で踏み切る	○短縄 早回し 階段二重跳び	○短縄 (二重跳び)	○キャッチパレー ボール			
12月12日～12月16日									○的当てゲーム	○はしごドッジ	○補助逆立ち
12月19日～12月22日											○跳び箱 (はねとび)

入西小 体育年間単元計画（3学期）

月 日	行事など	体育館 使用学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月10日～1月14日 (土曜日授業)		5・6年	○長縄 ○字跳び ★8の字跳び  ○障害走 ミニハードル走 高さ20cm	○長縄 8の字跳び  ○ミニハードル走 高さ25cm	○長縄 8の字跳び  ○ラインサッカー	○長縄 8の字跳び  ○ラインサッカー	○長縄 ダブルダッチ  ○マット 3点倒立ブリッジ 側方倒立回転	○短縄 できれば長縄  ○跳び箱 はねとび
1月16日～1月19日								
1月23日～1月27日								
1月30日～2月3日								
2月6日～2月10日		1・2年	○ろくぼくで逆立ち  ○マット 後ろ回り  ○長縄 8の字跳び	○長縄 8の字跳び  ○跳び箱 開脚跳びのよう なもの 台上前転(2段)	○短縄 早回し 腰抜け二重跳び ジャンプ台二重  ○幅跳び 片足踏切両足着地	○長縄 逆8の字跳び ひょうたん跳び  ○ゴム高跳び はさみとび	○走り幅跳び 片足踏切両足着地  ○長縄 ダブルダッチ	○短縄 二重跳び はやぶさ  ○サッカー
2月13日～2月17日								
2月20日～2月24日								
2月27日～3月3日	6年生を 送る会 (3月3日)	6年生を送 る会・卒業式 練習(体育館 使用不可)	○短縄 前跳び びよびよん グーチョコキ グーパー 後ろ跳び  ○ボール蹴り	○短縄 前跳び 後ろ跳び ★あやとび ★早回し  ○たまごサッカー	○長縄 連続8の字跳び  ○ダルマ回り後ろ  ○保健 (毎日の生活と健康)	○鉄棒 後方支持回転  ○短縄 早回し 階段二重跳び ジャンプ台二重  ○保健 (育ちゆく体と私)	○短縄 早回し 二重跳び ○サッカー  ○保健 (心の健康)	○長縄 二人ダブルダッチ ダブルダッチ8の字  ○保健 (病気の予防)
3月6日～3月10日								
3月13日～3月17日								
3月21日～3月24日	卒業式 (3月22日)							