

体育科年間指導計画例

5年 体育科年間指導計画

月	4月			5月			6月			7月			9月				10月				11月				12月		1月			2月			3月		
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
運動場	陸上運動 (短距離走) ㊦			器械運動 (鉄棒運動) ㊦			陸上運動 (走り高跳び) ㊦			水泳 (クロール・平泳ぎ) ㊦			陸上運動 (リレー) ㊦				表現運動 (表現) ㊦				陸上運動 (走り幅跳び) ㊦				体づくり運動 (体力を高める運動) ㊦		ボール運動 (ゴール型) ㊦								
	モデル プラン 19			モデル プラン 20																		モデル プラン 16・17		モデル プラン 22											
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦			表現運動 (表現) ㊦			保健 (けがの防止) ㊦						器械運動 (マット運動) ㊦				体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦				ボール運動 (ゴール型) ㊦				保健 (心の健康) ㊦		ボール運動 (ネット型) ㊦			器械運動 (跳び箱運動) ㊦					
										モデル プラン 18								モデル プラン 21																	

6年 体育科年間指導計画

月	4月			5月			6月			7月			9月				10月				11月				12月		1月			2月			3月		
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
運動場	陸上運動 (短距離走・リレー) ㊦			ボール運動 (ベースボール型) ㊦			陸上運動 (走り高跳び) ㊦			水泳 (クロール・平泳ぎ) ㊦			表現運動 (フォークダンス) ㊦				陸上運動 (ハードル走) ㊦				器械運動 (鉄棒運動) ㊦				陸上運動 (走り幅跳び) ㊦		ボール運動 (ゴール型) ㊦								
	モデル プラン 19						モデル プラン 20																				モデル プラン 22								
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦			器械運動 (マット運動) ㊦			保健 (病気の予防) ㊦						ボール運動 (ゴール型) ㊦				体づくり運動 (体力を高める運動) ㊦				保健 (病気の予防) ㊦				体づくり運動 (体力を高める運動) ㊦			器械運動 (跳び箱運動) ㊦			保健 (病気の予防) ㊦				
				モデル プラン 18										モデル プラン 21				モデル プラン 16・17						モデル プラン 16・17											

ステップ3 体育的行事年間計画の作成

○ 児童の体力向上には、体育的行事の指導方針、指導目標、実施方法等を全教職員が共通理解し、組織的・継続的に実践していくことが大切です。

そこで、体育的行事年間計画を、体育科年間指導計画と関連させながら立案しましょう。各学校の実態を考慮して、他の学校行事との関連を調整しながら計画しましょう。計画の中には、校内や校外での体育実技研修会や体育研究会（県・郡市等）主催の行事について記載することも検討してみましょう。また、個別の体育的行事の計画も立案しましょう。

平成〇〇年度 体育的行事年間計画(案)

〇〇小学校保健体育部

月	行 事	備 考
4	推進計画立案・提示 縄跳び運動(通年) 1学期:単縄スキル(個人) 2学期:長縄(クラス) 3学期:単縄(ペア)	保健体育部役割分担 ボール・長縄の配当
5	体力・運動能力調査	体力・運動能力調査の集計(5月中) →集計結果の活用(年間計画・授業計画)
6	プール開き 5/8(火) 着衣水泳(2・4・5年)	心肺蘇生法(研修) 5/27(水) プール配当、水泳カード 近畿小学校体育研究会研究大会 5/18(金)
7	水泳教室(4年生以上) ・4,5年生 7/14(火)、15(水)、16(木) 放課後 ・5年生 7/21(火)・22(水)10:00~ 水泳記録会練習 7/24(金)、27(月) 市水泳記録会(4~5年) 7/28(火) 雨天中止	ダンス講習会 8/7(金) 体育実技指導地区別講習会 未定 県水泳記録会 8/11(火) 予備日12(水) 県陸上記録会北御大会8/20(木)
8	陸上練習 7/21(火)、22(水)、8/18(火)8:30~10:00 県陸上記録会南御大会(5・5年生) 8/18(水)	運動会練習開始 8/7(月)~ 運動会予行練習・反省 8/30(水)
9	運動会準備 10/2(金) 運動会 10/3(土)	運動会種目決定・プログラム編成会議
10	駆け足月間 11/4(水)~11/27(金) 兼間 (最初の3週は月、水、金 最後の1週は毎日)	
11		

○ 児童の委員会活動
とも関連させて進め
ていきましょう！

○ 保護者や地域の関係団
体との連携も図りながら
進めましょう！

ステップ3- (1) 体力テストの事前指導

- 「元気な大和っ子を育む体力向上支援プログラム」、「体力向上指導マニュアル」を積極的に活用して事前指導を充実させ、児童が最大限の力を発揮できるように体力テストを行いましょ

元気な大和っ子を育む体力向上支援プログラム

(平成 23 年 奈良県教育委員会)

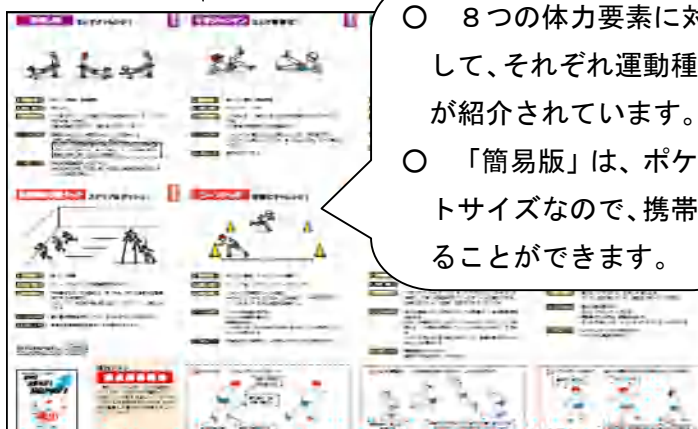


- 多くの運動事例が写真とともに収録されています！

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-19991.htm

体力向上指導マニュアル(総合版・簡易版)

(平成 23 年 奈良県立教育研究所)



- 8つの体力要素に対して、それぞれ運動種目が紹介されています。
- 「簡易版」は、ポケットサイズなので、携帯することができます。

<http://www.nps.ed.jp/nara-c/keiei/pdf/sougou.pdf>

<http://www.nps.ed.jp/nara-c/keiei/pdf/kani.pdf>

ステップ3-(2) 水泳指導・プール管理

水泳指導

○ 以下のことを具体的に示しましょう。

- ①各学年ごとの学習内容
- ②安全面に関する配慮事項
- ③緊急時対応



プール管理

○ 安全で効果的な水泳学習を行う上で、プールの管理は重要です。以下のことについて、全職員の共通理解が図れるよう具体的で分かりやすい提案を行いましょう。

- ①衛生管理
 - ・シャワー
 - ・トイレ 等
- ②水質管理
 - ・残留塩素濃度
 - ・水素イオン濃度
- ③安全管理
- ④施設管理



<参考文献>

- ◆学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引(2訂版)
(平成16年 文部科学省)
- ◆学校における水泳プールの保健衛生管理
(財団法人 日本学校保健会)



ステップ3-(3) 運動会

事例(1)

○ 運動会では、「どのような児童に育てたいのか」、「児童にどのような力を付けさせたいのか」等を全教職員が共通理解して取り組んでいくことが大切です。

同時に、保護者や地域の方々にも指導方針、指導目標、実施方法等を説明できるようにしておくことが大切です。学校、保護者、地域が連携して準備を進めていきましょう。

○ 運動会の実施計画では、

- ・ 日時
- ・ 種目（競技・演技）
- ・ チーム編成
- ・ 各種目の時間配当
- ・ 得点や表彰
- ・ 応援
- ・ 児童への諸注意
- ・ 保護者への協力依頼
- ・ 役割分担
- ・ 入場前の隊形
- ・ 入場行進と退場
- ・ 会場配置図



など、多岐にわたる提案が必要となります。

さらに、

- ・ 全体練習の計画
- ・ 前日準備の計画
- ・ 後片付けの計画
- ・ グラウンドに引くラインの計画
- ・ 体育館や運動場の使用計画



などについても提案すればスムーズに準備が進められるのではないのでしょうか。

ステップ3-(4) 全校かけ足・マラソン大会

全校かけ足

事例(2)

- かけ足(持久走)の楽しさを大切にしながら取り組みましょう。
 - ①心地よく走る楽しさ
 - ②同じ時間内の走行距離が伸びる楽しさ
 - ③同じ走行距離のタイムが縮まる楽しさ
 - ④仲間とともに走る楽しさ
- 児童が、自ら課題を持って楽しみながら走り続けられるような工夫をしましょう。
 - ①楽しい準備運動
 - ②音楽の活用
 - ③具体的な課題の提示
 - ④学習カードの活用
 - ⑤見学者の参加の仕方の工夫



マラソン大会

事例(3)

- 全校かけ足のまとめとなるマラソン大会を計画しましょう。
- 校外で実施する場合は、所管の警察署に道路の使用許可を得るとともに、安全を確認した上で、試走や大会を行いましょ。
- 保護者や地域の方々との協力も得ながら、児童の安全や健康には最大限配慮をして行いましょう。

