

にしもん体育教室 体育教室年間カリキュラム

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
種目	基礎運動	マット	鉄棒	マット・跳び箱・鉄棒		マット・跳び箱・鉄棒		マット・跳び箱・鉄棒は継続				まとめ
	マット	跳び箱	平均台	プール				長縄・縄跳び	縄跳び・ボール			
幼	①鬼ごっこ	①動物歩き	①ぶらさがり	①シャワーくぐり	①シャワーくぐり	マット	跳び箱	①縄なれ	①縄なれ	①～⑥	①～⑧	小学校体育 や社会体育 の運動の基礎 を様々な分野 で活躍できる ように つなげる。
児	②ヒコーキ	②横転	②足抜き回り	②水慣れ	②水慣れ	①動物歩き	①のり・おり	②綱引き	②跳躍	⑦その場跳び	⑨2人跳び	
ク	③滑り台	③前転	③前回り	③自由に動く	③自由に動く	②横転	②横とび	③縄踏み	③回し	⑧時間跳び	⑩あや跳び	
ラ	④アザラシ	④助走前転	④逆上がり	④ワニ歩き	④ワニ歩き	③前転	③開脚とび	④大波・小波	④大波・小波		⑪後ろ跳び	
ス	⑤ブリッジ	⑤側転		⑤チューリップ	⑤チューリップ	④助走前転	④台上前転	⑤大回し	⑤前とび			
	⑥逆立ち			⑥顔つけ	⑥顔つけ	⑤飛込前転			⑥走り跳び			
年中	マット	跳び箱	平均台	⑦もぐる	⑦もぐる	⑥側転	鉄棒	縄跳び	ボール	ボール	ボール	
年長	①動物歩き	①のり・おり	①くぐり・とび	⑧浮く	⑧浮く	⑦助走つき側転	①ぶらさがり	①縄なれ	①ボールなれ	①～⑥	①～⑦	
ク	②横転	②横とび	②補助なし渡り		⑨伏し浮き	⑧ローリング	②足抜き回り	②跳躍	②メジシボール	⑦ドッチボール	⑧全身でボール	
ラ	③前転	③開脚とび	③フープくぐり		⑩バタ足		③前回り	③回し	③投げる・つく		コントロール	
ス	④助走前転						④逆上がり	④大波・小波	④捕る			
	⑤飛込前転						⑤空中逆上がり	⑤前とび	⑤キャッチボール			
小	基礎運動	マット	鉄棒	プール	プール	マット・跳び箱・鉄棒		長縄	縄跳び	縄跳び	縄跳び	まとめ
学	①鬼ごっこ	①前転	①ぶらさがり	①水慣れ	①水慣れ	マット	跳び箱	①縄なれ	①～⑥	①～⑩	①～⑪	6年生は 中学体育へと つなげていき 他の学年は 小学校体育 社会体育の 基礎となる ように
生	②ヒコーキ	②助走前転	②足抜き回り	②ポッピング	②ポッピング	①～⑥	①～③	③跳躍	⑦2重跳び	⑪時間跳び	⑫2人跳び	
ク	③滑り台	③飛込前転	③前回り	③潜水	③潜水	⑦ローリング	④閉脚跳び	③8の字跳び	⑧走りあや跳び		⑬チャンピオン大会	
ラ	④アザラシ	④側転	④逆上がり	④浮く	④浮く	⑧バク転	⑤前方転回	④ジャンケン跳び	⑨ハヤブサ			
ス	⑤ブリッジ	⑤助走つき側転		⑤バタ足	⑤バタ足	⑨ハンスプリング	⑥前方転回		⑩後ろハヤブサ			
	⑥逆立ち	⑥後転		⑥背浮	⑥背浮	⑩後方宙返り	2分の1ひねり					
小1	マット	⑦ローリング	平均台	⑦面かぶりクロール	⑦面かぶりクロール	鉄棒	⑦前方転回	縄跳び	ボール	ボール	ボール	
～	①前転	⑧バク転	①渡る		⑧息継ぎ	①～④	1回ひねり	①縄なれ	①ボールなれ	①～⑥	①～⑨	
小6	②助走前転	跳び箱	②ジャンプ		⑨クロール	⑤空中逆上がり		②跳躍	②メジシボール	⑧バスケットリ	⑩全身でボール	まとめていく
ク	③飛込前転	①のり・おり	③1回ひねり		⑩背泳	⑥空中逆上がり連続		③前跳び	③キャッチボール	⑨ポートボール	コントロール	
ラ	④側転	②開脚とび				⑦空中前回り		④走り跳び	④サイドスロー			
ス	⑤助走つき側転	③台上前転				⑧ヒコーキ跳び		⑤後ろ跳び	⑤オーバースロー			
	⑥後転					⑨蹴り上り		⑥あや跳び	⑥ドッチボール			