別紙2

江戸川区立清新第二中学校　保健体育科　補助運動　年間指導計画(女子)

	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	体行		スポーツテスト・身体測定	運動会	夏季総体・水泳教室		秋季総体			マラソン大会			球技大会
第一学年	単元	体つくり	ダンス(創作)	陸上(短、リレー)	水泳		水泳	球技(ネット型)	器械運動	陸上(長)	柔道	球技(ゴール型)	
		体育理論(5)　保健(16)											
	単元	体つくり	ダンス	陸上競技	水泳	球技	器械運動	柔道					
	補助運動	筋力・筋持久力	柔軟性	スピード	全身持久力	敏捷性	柔軟性	筋パワー					
		筋力トレーニング	ストレッチ	スタートダッシュ	泳力チャレンジ	ステップワーク	ペアストレッチ	体幹トレーニング					
				全身持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力					
				シャトルラン	筋力トレーニング	マーカートレーニング	体幹トレーニング	腕立てじゃんけん					
				筋パワー									
				両足ジャンプ									
第二学年	単元	体つくり	ダンス(創作)	陸上(短、リレー)	水泳		水泳	球技(ベースボール型)	器械運動	陸上(長)	柔道	球技(ゴール/ネット型)	
		体育理論(5)　保健(16)											
	単元	体つくり	ダンス	陸上競技	水泳	球技	器械運動	柔道					
	補助運動	筋力・筋持久力	柔軟性	スピード	全身持久力	敏捷性	柔軟性	筋パワー					
		筋力トレーニング	ストレッチ	スタートダッシュ	泳力チャレンジ	ステップワーク	ペアストレッチ	体幹トレーニング					
				全身持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力					
				シャトルラン	筋力トレーニング	マーカートレーニング	体幹トレーニング	腕立てじゃんけん					
				筋パワー									
				両足ジャンプ									
第三学年	単元	体つくり	ダンス(創作)	陸上(短、リレー)	水泳		水泳	ダンス(創作)	器械運動/球技	陸上(長)	柔道	球技(ゴール/ネット型)	
		体育理論(5)　保健(16)											
	単元	体つくり	ダンス	陸上競技	水泳	器械運動	球技	柔道					
	補助運動	筋力・筋持久力	柔軟性	スピード	全身持久力	敏捷性	柔軟性	筋パワー					
		筋力トレーニング	ストレッチ	スタートダッシュ	泳力チャレンジ	ステップワーク	ペアストレッチ	体幹トレーニング					
				全身持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力					
				シャトルラン	筋力トレーニング	マーカートレーニング	体幹トレーニング	腕立てじゃんけん					
				筋パワー									
				両足ジャンプ									