令和5年度　小松川第二中学校　保健体育科　補助運動　年間指導計画（男子）

	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	身・健	春季大会・運動会	体力テスト	夏季総体			新人大会					球技大会
第一学年	単元	体つくり	陸上競技（短距離・リレー）		水泳		器械（マット）	球技（ゴ・ハン	陸上（幅跳び	球技（ネ・バレー）	武道（柔道）	ダンス（創作）	
		理論（3）	保健（7）					保健（4）			保健（6）		
	単元	体つくり	陸上（短距離・リレー）	水泳	器械（マット）	球技（ゴ・ハン）	陸上（幅跳び）	球技（ネ・バレー）	武道（柔道）	ダンス（創作）			
	補助運動	筋力・筋持久力	全身持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋パワー			
		補助倒立	なわとび	ストレッチ	シャドーピッチング	グーパー体操	手押し車	シャドーピッチング	リズムスクワット	両足ジャンプ			
		柔軟性	敏捷性	筋力・筋持久力	スピード	巧緻性・筋パワー	スピード	筋パワー	柔軟性	柔軟性			
		背中のせ	ハーキーステップ	腹筋	もも上げ	リズムスクワット	ハーキーステップ	両足ジャンプ	ペアストレッチ	体回旋タッチ			
		巧緻性・筋パワー	スピード	筋力	筋力・筋持久力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	柔軟性	スピード	巧緻性・筋パワー			
		ミラードリル	もも上げ	腕立て伏せ	手押し車	5分間走	両足ジャンプ	ペアストレッチ	ハーキーステップ	なわとび			
		筋力					筋パワー	筋力・筋持久力		筋力・筋持久力			
		背筋					バービージャンプ	足あげ腹筋		補助倒立			
第二学年	単元	体つくり	陸上（短距離・リレー）	水泳			器械（マット運動）	球技（ネ・バレー）	陸上（高跳び）	球技（ゴ・バンド）	武道（柔道）	ダンス（現代的）	
		保健（8）					保健（6）				理論（3）		
	単元	体つくり	陸上（短距離・リレー）	水泳	器械（マット運動）	球技（ネ・バレー）	陸上（高跳び）	球技（ゴ・バンド）	武道（柔道）	ダンス（現代的）			
	補助運動	筋力・筋持久力	スピード	柔軟性	筋パワー	筋力・筋持久力	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性			
		馬とび	もも上げ	ストレッチ	レッグランジ	手押し車	両足ジャンプ	シャドーピッチング	リズムスクワット	体回旋タッチ			
		敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性	全身持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー			
		はちまき取り	クイックジャンプ	足あげ腹筋	シャドーピッチング	クイックジャンプ	5分間走	グーパー体操	ペアストレッチ	なわとび			
		柔軟性	筋力・筋持久力	筋力	筋力	筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋力・筋持久力			
		ペアストレッチ	保健（7）	腕立て伏せ	背筋	バービージャンプ	リズムスクワット	ラダートレーニング	なわとび	補助倒立			
		筋力・筋持久力				柔軟性							
		補助倒立				ペアストレッチ							
第三学年	単元	体つくり	陸上（短距離・リレー）	水泳			球技（ネ・バレー）	陸上（持久走）	器械（跳び箱・平均台）		球技（ゴ・バンド・バスケ・サッカー）	球技（ベ・ソフトボール）	
		理論（3）	理論（1）	保健（6）			保健（7）						
	単元	体つくり	陸上（短距離・リレー）	水泳	球技（ネ・バレー）	陸上（持久走）	器械（跳び箱・平均台）	球技（ゴ・バンド）	球技（ベ・ソフト）	球技（ゴ・サッカー）	球技（ゴ・バスケ）		
	補助運動	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋力・筋持久力	筋パワー	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	全身持久力		
		足あげ腹筋	バービージャンプ	レッグランジ	リズムスクワット	手押し車	両足ジャンプ	グーパー体操	シャドーピッチング	手押し車	5分間走		
		筋力	柔軟性	柔軟性	スピード	柔軟性	全身持久力	筋力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		
		腕立て伏せ	ペアストレッチ	ストレッチ	クイックジャンプ	ペアストレッチ	5分間走	腕立て伏せ	ベースランニング	レッグランジ	ラダートレーニング		
		柔軟性	スピード	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	全身持久力	スピード	柔軟性			
		体回旋タッチ	もも上げ	足あげ腹筋	シャドーピッチング	バービージャンプ	足あげ腹筋	追い抜き走	ラダートレーニング	ストレッチ			
		筋力・筋持久力											
		補助倒立											

令和5年度　小松川第二中学校　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	身・健	春季大会・運動会	体力テスト	夏季総体			新人大会					球技大会
第一学年	単元	体つくり	陸上競技（短距離、リレー）		水泳		球技（ネット型）	器械（マット）	陸上（走り幅跳び	武道（柔道）	ダンス	球技（ゴール型・バスケット）	
		理論（3）	保健（7）					保健（4）					
	単元	体つくり	球技（ネ・バレー）	水泳	陸上競技（短距離）	器械（マット）	武道（柔道）	ダンス（創作）	球技（ゴ・バスケ）	陸上競技（幅跳び）	球技（ゴ・ハンド）		
	補助運動	筋力	筋力	筋力・筋持久力	スピード	巧緻性・筋パワー	筋力	柔軟性	筋力	筋力	スピード		
		両脚ジャンプ	グロンサン体操	腕立て伏せ	ラダートレーニング	手押し車	ブリッヂ	ストレッチ	キャッチボール	両足ジャンプ	シャトルラン		
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力	筋力	筋パワー	筋力・筋持久力	全身持久力	スピード	全身持久力		
		ペアストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	手押し車	ウサギジャンプ	腕立て伏せ	腹筋	シャトルラン	もも上げジャンプ	5分間走		
		敏捷性	敏捷性		敏捷性	柔軟性		敏捷性	敏捷性		筋力		
		なわとび	ステップ、ハーキー		反復横跳び	ペアストレッチ		反復横跳び	股下投げキャッチ		馬跳び		
		筋パワー	巧緻性・筋パワー						巧緻性・筋パワー				
		腕立て伏せ	キャッチボール						ドリブルランニング				
			筋パワー										
			両足ジャンプ										
第二学年	単元	体つくり	陸上競技（短距離・リレー）		水泳		器械運動（跳び箱）		球技（ネット型）	陸上競技（長距離）	武道（柔道	球技（ゴール型）	ダンス
		保健（8）					保健（6）				理論（3）		
	単元	体つくり	球技（ネ・バレー）	水泳	陸上競技（短距離）	器械（跳び箱）	武道（柔道）	ダンス（創作）	球技（ゴ・バスケ）	陸上競技（高跳び）	球技（ベ・ソフト）		
	補助運動	筋力	筋力	筋力・筋持久力	スピード	筋力	筋力	柔軟性	筋力	筋力	筋パワー		
		両足ジャンプ	腕立て伏せ	腹筋	ラダートレーニング	腕立て伏せ	ブリッヂ	ストレッチ	キャッチボール	もも上げジャンプ	腕立て伏せ		
		柔軟性	筋パワー	筋パワー	筋力	敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力	全身持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー		
		ストレッチ	ハーキージャンプ	腕立て伏せ	ケンケンジャンプ	ラダージャンプ	腕立て伏せ	腹筋	シャトルラン	ストレッチ	キャッチボール		
		敏捷性	巧緻性・筋パワー		スピード	巧緻性・筋パワー			巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性		
		反復横跳び	キャッチボール		もも上げジャンプ	馬跳び			ジャンプスロー	スッキプ競争	ストレッチ		
		巧緻性・筋パワー	柔軟性						柔軟性				
		馬跳び	ストレッチ						ひねり渡し				
第三学年	単元	体つくり	陸上競技（短距離・リレー）		水泳		球技（ネ・バレー）	陸上（長距離	器械運動（平均台	球技（ベ・ソフト）	球技（ゴ・バスケ）	球技（ゴ・サッカー	
		理論（4）	保健（6）				保健（7）						
	単元	体つくり	球技（ネ・バレー）	水泳	陸上競技（短距離）	器械（平均台）	球技（ゴ・ハンド）	ダンス（創作）	球技（ゴ・バスケ）	陸上競技（長距離）	球技（ベ・ソフト）	球技（ゴ・サッカー）	
	補助運動	筋力	筋パワー	筋力・筋持久力	筋力	柔軟性	筋力	柔軟性	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力	敏捷性	
		腕立て伏せ	手押し車	腕立て伏せ	その場かけ足	ストレッチ	腕立て伏せ	ペアストレッチ	シャトルラン	インターバルトレーニング	腕立て伏せ	反復横跳び	
		柔軟性	スピード	柔軟性	スピード	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	巧緻性・筋パワー		筋パワー	全身持久力	
		ペアストレッチ	ラインダッシュ	ストレッチ	シャトルラン	腹筋	キャッチボール	腹筋	ドリブル競争		キャッチボール	5分間走	
		敏捷性	巧緻性・筋パワー		敏捷性		全身持久力		敏捷性		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	
		ラダートレーニング	キャッチボール		もも上げ走り		5分間走		ラダートレーニング		ベースランニング	キックボール	
		全身持久力											
		5分完走											