令和5年度　松江第一中学校　保健体育科　補助運動　年間指導計画（男女共習）

	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	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	陸上（短距離）	体つくり	ソフトボール	水泳		水泳	球技（バレー）	跳び箱	走り高跳び	陸上（長距離走）	武道（柔道）	アルティメット	ダンス
		保健2	保健2	保健2	理論3		保健1	保健3	保健2	保健2	保健1	保健2	
	単元	陸上（短距離）	体つくり	ソフトボール	水泳		球技（ネ・バレー）	跳び箱	長距離走	球技（ゴール型）	武道（柔道）	アルティメット	
	補助運動	スピード	敏捷性	巧緻性・筋パワー	全身持久力		筋パワー	筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	巧緻性・筋パワー	柔軟性
		ダッシュ	ハーキーステップ	キャッチボール	バタ足		腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ランニング	キャッチボール	グーパー運動	キャッチボール	ストレッチ
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	柔軟性		全身持久力	柔軟性	筋パワー	筋パワー	柔軟性	全身持久力	全身持久力
		ンターバルトレーニン	キャッチボール	ランニング	ストレッチ		ランニング	ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ストレッチ	ランニング	エクササイズ
		筋パワー	筋パワー	筋パワー			筋パワー			全身持久力	巧緻性・筋パワー		
		両脚ジャンプ	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋			両脚ジャンプ			ランニング	補助倒立		
		全身持久力	全身持久力	巧緻性・筋パワー							筋パワー		
		ランニング	ランニング	馬とび							腕立て・腹筋・背筋		
		筋パワー											
		腕立て・腹筋・背筋											
第二学年	単元	陸上（短距離）	体つくり	球技（ベ・ソフト）	水泳		球技（ネ・バレー）	マット運動	陸上（幅跳び）	陸上（長距離走）	球技（ゴ・バスケ）	武道（柔道）	ダンス
		保健1	保健2	保健2	保健1		保健2	保健2	保健2・理論3	保健1	保健2	保健1	
	単元	陸上（短距離）	体つくり	球技（ベ・ソフト）	水泳	球技（ネ・バレー）	マット運動	陸上（走り幅跳び）	陸上（長距離走）	球技（ゴ・バスケ）	武道（柔道）	ダンス	
	補助運動	スピード	敏捷性	巧緻性・筋パワー	全身持久力	筋パワー	筋パワー	スピード	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	
		ダッシュ	ハーキーステップ	キャッチボール	バタ足	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ダッシュ	ランニング	キャッチボール	前転・後転	グーパー運動	
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋パワー	柔軟性	全身持久力	巧緻性・筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	柔軟性	
		ンターバルトレーニン	キャッチボール	腕立て・腹筋・背筋	ストレッチ	ランニング	補助倒立	両脚ジャンプ	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ストレッチ	
		筋パワー	全身持久力	全身持久力		筋パワー	柔軟性	全身持久力		全身持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	
		両脚ジャンプ	ランニング	ランニング		両脚ジャンプ	ストレッチ	ランニング		ランニング	ストレッチ	補助倒立	
		全身持久力	筋パワー					筋パワー				筋パワー	
		ランニング	腕立て・腹筋・背筋					腕立て・腹筋・背筋				腕立て・腹筋・背筋	
		筋パワー											
		腕立て・腹筋・背筋											
第三学年	単元	ンス・陸上（短距離	体つくり	マット運動	水泳		球技（ベ・ソフト）	高跳び	球技（ネ・バレー）	陸上（長距離走）	球技（ゴ・サッカー）	球技（ゴ・バスケ）	スポーツ大会
		保健1	保健2	保健2	保健2	保健1	保健2	保健2	保健1	保健1理論1	理論2	保健1	保健1
	単元	ダンス	陸上（短距離）	体つくり	マット運動	水泳	球技（ベースボール型）	陸上（走り高跳び）	球技（ネ・バレー）	陸上（長距離走）	球技（ゴ・サッカー）	球技（ゴ・バスケ）	
	補助運動	筋力	スピード	敏捷性	筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	
		グーパー運動	ダッシュ	ハーキーステップ	腕立て・腹筋・背筋	バタ足	キャッチボール	ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	ランニング	リフティング	キャッチボール	
		柔軟性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋パワー	全身持久力	全身持久力	筋パワー	筋パワー	筋パワー	
		ストレッチ	インターバルトレーニング	キャッチボール	補助倒立	ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	ランニング	ランニング	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	
		巧緻性・筋パワー	筋パワー	全身持久力	柔軟性		全身持久力	筋パワー	筋パワー		全身持久力	全身持久力	
		補助倒立	両脚ジャンプ	ランニング	ストレッチ		ランニング	腕立て・腹筋・背筋	両脚ジャンプ		ランニング	ランニング	
		筋パワー	全身持久力	筋パワー				巧緻性・筋パワー					
		腕立て・腹筋・背筋	ランニング	腕立て・腹筋・背筋				馬とび					
			筋パワー										
			腕立て・腹筋・背筋										