令和5年度　松江第五中学校　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	夏季総体		新人大会						球技大会
第一学年	単元	陸上競技	体つくり	球技	器械運動	水泳	陸上	球技	器械運動	陸上	武道	ダンス	球技大会
		保健（12）理論（6）											
	単元	陸上競技	体つくり	ソフト	マット	水泳	ハードル	サッカー	跳び箱	ハードル	柔道	現代的なリズム	バスケ
	補強運動	スピード	筋力	柔軟性	筋力	筋力	柔軟性	柔軟性	敏捷性	スピード	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力
		腿上げ	グーパー体操	ストレッチ	ツイストクランチ	腕立て　腹筋	ダイナミックストレッチ	ストレッチ	ペアジャンプ	短ダッシュ	クロスバランス	ストレッチ	腕立て　腹筋
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋パワー	敏捷性	全身持久力	筋力	敏捷性			筋力	敏捷性	
		バックニーアップ	ストレッチ	脚上げ腹筋	ハーキー	踵上げバランス	帯相撲	ペアジャンプ			帯相撲	ステップ、ハーキー	
			敏捷性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	柔軟性			巧緻性・筋パワー		
			ステップ、ハーキー	バッククロスクランチ	クロスバランス		帯相撲	松五体操			帯相撲		
			巧緻性・筋パワー		柔軟性								
			キャッチボール		ダイナミックストレッチ								
			巧緻性・筋パワー										
			松五体操										
第二学年	単元	陸上競技	体つくり	球技	器械運動	水泳	陸上	球技	器械運動	陸上	武道	ダンス	球技大会
		保健（20）理論（6）											
	単元	陸上競技	体つくり	ソフト	マット	水泳	ハードル	サッカー	跳び箱	ハードル	柔道	現代的なリズム	バスケ
	補強運動	スピード	筋力	柔軟性	筋力	筋力	柔軟性	柔軟性	敏捷性	スピード	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力
		腿上げ	グーパー体操	ストレッチ	ツイストクランチ	腕立て　腹筋	ダイナミックストレッチ	ストレッチ	ペアジャンプ	短ダッシュ	クロスバランス	ストレッチ	腕立て　腹筋
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋パワー	敏捷性	全身持久力	筋力	敏捷性			筋力	敏捷性	
		バックニーアップ	ストレッチ	脚上げ腹筋	ハーキー	踵上げバランス	帯相撲	ペアジャンプ			帯相撲	ステップ、ハーキー	
			敏捷性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	柔軟性			巧緻性・筋パワー		
			ステップ、ハーキー	バッククロスクランチ	クロスバランス		帯相撲	松五体操			帯相撲		
			巧緻性・筋パワー		柔軟性								
			キャッチボール		ダイナミックストレッチ								
			巧緻性・筋パワー										
			松五体操										
第三学年	単元	陸上競技	体つくり	球技	器械運動	水泳	陸上	球技	器械運動	陸上	武道	ダンス	球技大会
		保健（10）理論（6）											
	単元	陸上競技	体つくり	ソフト	マット	水泳	ハードル	サッカー	跳び箱	ハードル	柔道	現代的なリズム	バスケ
	補強運動	スピード	筋力	柔軟性	筋力	筋力	柔軟性	柔軟性	敏捷性	スピード	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力
		腿上げ	グーパー体操	ストレッチ	ツイストクランチ	腕立て　腹筋	ダイナミックストレッチ	ストレッチ	ペアジャンプ	短ダッシュ	クロスバランス	ストレッチ	腕立て　腹筋
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋パワー	敏捷性	全身持久力	筋力	敏捷性			筋力	敏捷性	
		バックニーアップ	ストレッチ	脚上げ腹筋	ハーキー	踵上げバランス	帯相撲	ペアジャンプ			帯相撲	ステップ、ハーキー	
			敏捷性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	柔軟性			巧緻性・筋パワー		
			ステップ、ハーキー	バッククロスクランチ	クロスバランス		帯相撲	松五体操			帯相撲		
			巧緻性・筋パワー		柔軟性								
			キャッチボール		ダイナミックストレッチ								
			巧緻性・筋パワー										
			松五体操										