

令和5年度 江戸川区立松江第六中学校 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	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		秋季総体					球技大会	
第一学年	单元	体づくり	陸上競技・ダンス	球技(ゴ・ハンド)	水泳	球技(ネ・バレー)	器械運動	柔道	球技(ベ・ソフト)	陸上競技	球技(ゴ・サッカー)		
		保健・理論			保健・理論			保健・理論					
	单元												
	補助運動	筋力	敏捷性	筋力	筋力	敏捷性	筋力	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	敏捷性	
		腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	もも上げ	もも上げ	
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	
		足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	
		巧緻性・筋パワー	スピード	筋力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	
		リズムスクワット	3歩ダッシュ	グーパー	リズムスクワット	グーパー	補助倒立	おんぶ	ベースランニング	リズムスクワット	バービー	バービー	
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性	全身持久力	柔軟性			全身持久力	スピード	スピード	
	補助倒立	リズムスクワット	ドリブル	ストレッチ	手押し車	ストレッチ			5分走	4歩ダッシュ	4歩ダッシュ		
	柔軟性	柔軟性	スピード		スピード	筋力・筋持久力			柔軟性				
	ストレッチ	ストレッチ	3歩ダッシュ		ハーキー	馬跳び			ストレッチ				
第二学年	单元	体づくり	陸上競技・ダンス	球技(ゴ・ハンド)	水泳	球技(ネ・バレー)	器械運動	柔道	球技(ベ・ソフト)	陸上競技	球技(ゴ・サッカー)		
		保健・理論			保健・理論			保健・理論					
	单元	体づくり	陸上(短)・ダンス	ハンドボール	水泳	球技(ネ・バレー)	器械(マット)	柔道(武道)	球技(ベ・ソフト)	陸上(長・幅)	球技(ゴ・サッカー)	球技(ゴ・サッカー)	
	補助運動	筋力	敏捷性	筋力	筋力	敏捷性	筋力	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	敏捷性	
		腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	もも上げ	もも上げ	
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	
		足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	
		巧緻性・筋パワー	スピード	筋力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	
		リズムスクワット	3歩ダッシュ	グーパー	リズムスクワット	グーパー	補助倒立	おんぶ	ベースランニング	リズムスクワット	バービー	バービー	
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性	全身持久力	柔軟性			全身持久力	スピード	スピード	
	補助倒立	リズムスクワット	ドリブル	ストレッチ	手押し車	ストレッチ			5分走	4歩ダッシュ	4歩ダッシュ		
	柔軟性	柔軟性	スピード		スピード	筋力・筋持久力			柔軟性				
	ストレッチ	ストレッチ	3歩ダッシュ		ハーキー	馬跳び			ストレッチ				
第三学年	单元	体づくり	陸上競技・ダンス	球技(ゴ・ハンド)	水泳	球技(ネ・バレー)	器械運動	球技(ゴ・バスケ)	球技(ベ・ソフト)	陸上競技	球技(ゴ・サッカー)		
		保健・理論			保健・理論			保健・理論					
	单元	体づくり	陸上(短)・ダンス	ハンドボール	水泳	球技(ネ・バレー)	器械(マット)	バスケットボール	球技(ベ・ソフト)	陸上(長・幅)	球技(ゴ・サッカー)	球技(ゴ・サッカー)	
	補助運動	筋力	敏捷性	筋力	筋力	敏捷性	筋力	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	敏捷性	
		腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	もも上げ	もも上げ	もも上げ	
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	
		足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	腹筋	足あげ腹筋	足あげ腹筋	
		巧緻性・筋パワー	スピード	筋力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力・筋持久力	筋力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	
		リズムスクワット	3歩ダッシュ	グーパー	リズムスクワット	グーパー	補助倒立	グーパー	ベースランニング	リズムスクワット	バービー	バービー	
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	敏捷性		全身持久力	スピード	スピード	
	補助倒立	リズムスクワット	ドリブル	ストレッチ	手押し車	ストレッチ	ドリブル		5分走	4歩ダッシュ	4歩ダッシュ		
	柔軟性	柔軟性	スピード		スピード	筋力・筋持久力	スピード		柔軟性				
	ストレッチ	ストレッチ	3歩ダッシュ		ハーキー	馬跳び	3歩ダッシュ		ストレッチ				