

令和5年度 江戸川区立葛西中学校 保健体育科 補助運動 年間指導計画(共修)

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				運動会・新人大会						球技大会					
単元	体づくり		陸上(短・リレー)		体づくり		水泳				水泳		器械(マット)		球技(ネット型・バレー)				武道(柔道)		球技(ゴール型・サッカー)			
単元	体づくり		陸上(短・リ)		体づくり		水泳				器械(マット)		器械(マット)		球技(ネ・バレー)		球技(ネ・バレー)		武道(柔道)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ゴ・サッカー)	
第一学年 補助運動	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力							筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	柔軟性	柔軟性	柔軟性	敏捷性	敏捷性	敏捷性			
	縄きり跳び	スキップ	縄きり跳び	水中ウォーキング							腕立てジャンプ	腕立てジャンプ	ポール握り	ポール握り	ポール握り	ポール握り	肩回し	ステップジョグ	ステップジョグ	ステップジョグ				
	敏捷性	筋パワー	敏捷性	筋パワー							筋パワー	筋パワー	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	スピード	スピード	スピード				
	ラダージャンプ	スクワットジャンプ	ラダージャンプ	水中スクワット							手押し車	手押し車	ひねりボール渡し	ひねりボール渡し	ひねりボール渡し	ひねりボール渡し	スキップジャンプ	ステップダッシュ	ステップダッシュ	ステップダッシュ				
	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー							巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	
	立ち相撲	バウンディング	立ち相撲	水中前回り							かえるの足打ち	かえるの足打ち	ひねりボール投げ	ひねりボール投げ	ひねりボール投げ	ひねりボール投げ		ボール背面キャッチ	ボール背面キャッチ	ボール背面キャッチ	ボール背面キャッチ			
											巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力		敏捷性	敏捷性	敏捷性				
											ベアウォーク	ベアウォーク	連続ジャンプキャッチ	連続ジャンプキャッチ	連続ジャンプキャッチ	連続ジャンプキャッチ		ボール踏みかえ	ボール踏みかえ	ボール踏みかえ	ボール踏みかえ			
第二学年 補助運動	体づくり	陸上(ハードル・リレー)	体づくり	水泳							水泳	器械(跳び箱)	球技(ネット型・バドミントン)	陸上(高跳び)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス(創作)								
		保健	保健								保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	
	体づくり	陸上(ハ・リ)	水泳	水泳							水泳	器械(跳び箱)	球技(ネ・バド)	陸上(高跳び)	球技(ゴ・バスケ)	球技(ゴ・バスケ)	ダンス(創作)							
	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力	筋力							筋力	筋力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	敏捷性	敏捷性	敏捷性	巧緻性・筋パワー						
	縄きり跳び	バトン渡しジョグ	水中ウォーキング	水中ウォーキング							水中ウォーキング	腕立てジャンプ	羽根つき	スキップ	左右スキップ	左右スキップ	左右スキップ	各種ステップ						
	敏捷性	巧緻性・筋パワー	筋パワー	筋パワー							筋パワー	筋パワー	敏捷性	筋パワー	スピード	スピード	スピード	筋力・筋持久力						
	ラダージャンプ	ミニハードル走	水中スクワット	水中スクワット							水中スクワット	手押し車	ヤトル打ちランニング	スクワットジャンプ	ドリブル鬼ごっこ	ドリブル鬼ごっこ	ドリブル鬼ごっこ	リズム縄跳び						
	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー							巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	筋力							
	立ち相撲		水中前回り	水中前回り							水中前回り	かえるの足打ち	シャトルすくい	バウンディング	両手握り	両手握り	両手握り							
												巧緻性・筋パワー		バ・跨ぎ										
第三学年 補助運動	体づくり	陸上(短・リレー)	体づくり	水泳							水泳	球技(ベ・ソフトボール)	陸上(幅跳び・長距離)	球技(ゴール型・ハンド)	ダンス(創作)									
		保健	保健								保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健	保健		
	体づくり	陸上(短・リ)	体づくり	水泳							水泳	球技(ベ・ソフト)	陸上(幅・長)	陸上(幅・長)	球技(ゴ・ハンド)	球技(ゴ・ハンド)	ダンス(創作)							
	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力							筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	敏捷性	巧緻性・筋パワー						
	縄きり跳び	スキップ	縄きり跳び	水中ウォーキング							水中ウォーキング	ボールお手玉	スキップ	スキップ	スキップ	左右スキップ	左右スキップ	各種ステップ						
	敏捷性	筋パワー	敏捷性	筋パワー							筋パワー	スピード	筋パワー	筋パワー	スピード	スピード	スピード	筋力・筋持久力						
	ラダージャンプ	スクワットジャンプ	ラダージャンプ	水中スクワット							水中スクワット	ベースランニング	スクワットジャンプ	スクワットジャンプ	ドリブル鬼ごっこ	ドリブル鬼ごっこ	ドリブル鬼ごっこ	リズム縄跳び						
	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー							巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	筋力							
	立ち相撲	バウンディング	立ち相撲	水中前回り							水中前回り	バット回し	バウンディング	バウンディング	両手握り	両手握り	両手握り							
											筋力		筋パワー	筋パワー	筋力	筋力	筋力							
										指立て伏せ		川跳び	川跳び	指立て伏せ	指立て伏せ	指立て伏せ								