令和5年度　南葛西中学校　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	身体測定	運動会	体力テスト	夏季総体		新人大会		ロードレース大会				球技大会
第一学年	単元	体つくり		陸上競技（短距離走・リレー）	水泳		器械運動（マット）	武道（柔道）／球技（ゴ・タグラグビー）／長距離走			球技（ゴ・サッカー）		
		健康な生活と疾病の予防①（5）		心身の機能の発達と心の健康（2）	心身の機能の発達と心の健康（3）			心身の機能の発達と心の健康（3）			心身の機能の発達と心の健康（3）		
	単元	体育理論（1）		体つくり	体育理論（1）		球技（バレーボール）	球技（ソフトボール）			体育理論（1）	ダンス（現代的なリズムのダンス）	
	補助運動	全身持久力		筋力・筋持久力	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	柔軟性	全身持久力	全身持久力	
		ラジオ体操		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	ドルフィンジャンプ		壁倒立	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	キャッチボール	ストレッチ	インターバル	パス・ドリブル	
		筋力		柔軟性	柔軟性		柔軟性	スピード	スピード	全身持久力	柔軟性	敏捷性	
		腕立て・腹筋・背筋・スクワット		ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	乱取り	ベース走	エアロビクス	ダンス	3対1、4対1	
		巧緻性・筋パワー		敏捷性	筋力・筋持久力		筋力	全身持久力	筋パワー		全身持久力	筋力	
		ボール投げ		ラダー	20分間泳		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	抑え込み	バーピー		タイムトライヤル	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	
												巧緻性・筋パワー	
												コーディネーション	
第二学年	単元	体つくり		陸上競技（ハードル走）	水泳		器械運動（とび箱）	武道（柔道）／球技（ゴ・タグラグビー）／長距離走			球技（バレーボール）		
		健康な生活と疾病の予防②（2）		健康な生活と疾病の予防②（3）	健康な生活と疾病の予防②（3）		傷害の防止（3）	傷害の防止（3）			傷害の防止（2）		
	単元	体育理論（1）		球技（ハンドボール）	体育理論（1）		球技（ソフトボール）	球技（バスケットボール）			体育理論（1）	ダンス（創作ダンス）	
	補助運動	全身持久力		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		筋力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	全身持久力	巧緻性・筋パワー	
		ラジオ体操		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	ドルフィンジャンプ		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	キャッチボール	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	インターバル	パス・スパイク	
		筋力		柔軟性	柔軟性		柔軟性	スピード	スピード	スピード	柔軟性	敏捷性	
		腕立て・腹筋・背筋・スクワット		ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	乱取り	ベース走	円陣パス	ダンス	反復横跳び	
		巧緻性・筋パワー		敏捷性	筋力・筋持久力		敏捷性	全身持久力	筋パワー	全身持久力	全身持久力	筋力	
		ボール投げ		ラダー	20分間泳		台上前転	抑え込み	バーピー	パス・ドリブル	タイムトライヤル	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	
							巧緻性・筋パワー			柔軟性		巧緻性・筋パワー	
							ボール投げ			ストレッチ		コーディネーション	
第三学年	単元	体つくり		陸上競技（高・幅）	水泳		水泳	武道（柔道）／球技（ゴ・タグラグビー）／長距離走			球技（ゴ・サッカー）		
		健康な生活と疾病の予防③（3）		健康な生活と疾病の予防③（4）			健康な生活と疾病の予防③（3）	健康と環境（3）			健康と環境（3）		
	単元	体育理論（1）		球技（ソフトボール）	体育理論（2）		球技（バスケット）	球技（バスケットボール）			ダンス（現代的なリズムのダンス）		
	補助運動	全身持久力		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		筋力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	全身持久力		
		ラジオ体操		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	ドルフィンジャンプ		腕立て・腹筋・背筋・スクワット	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	シュート練習	腕立て・腹筋・背筋・スクワット	パス・ドリブル		
		筋力		柔軟性	柔軟性		スピード	スピード	スピード	全身持久力	敏捷性		
		腕立て・腹筋・背筋・スクワット		ストレッチ	ストレッチ		ツーメン	乱取り	ベース走	パス・ドリブル	3対1、4対1		
		巧緻性・筋パワー		筋パワー	筋力・筋持久力		全身持久力	全身持久力	筋パワー	柔軟性	筋力		
		ボール投げ		ロイター板跳躍	20分間泳		パス・ドリブル	抑え込み	バーピー	ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋・スクワット		
				巧緻性・筋パワー			柔軟性	敏捷性		巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		
				ボール投げ			ストレッチ	投げ技		シュート練習	コーディネーション		
							巧緻性・筋パワー			敏捷性			
							シュート練習			3on3			