

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(女子)

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	月	身体測定	運動会		体カテスト	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	体づくり			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)		体づくり		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		巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー		スピード		筋パワー		巧緻性・筋パワー		柔軟性		全身持久力		巧緻性・筋パワー						
		ラジオ体操		ボール投げ		ドルフィンジャンプ		ミニハードルダッシュ		バーピー		キャッチボール		ストレッチ		ランニング		パスランニング						
		筋力		柔軟性		柔軟性		巧緻性・筋パワー		筋力		スピード		全身持久力		スピード		敏捷性						
		腹・背筋、腕立		ストレッチ		ストレッチ		ボール投げ		腹・背筋、腕立て、SQ		ベース走		エアロビクス		20mダッシュ		反応ハーキー						
		筋パワー		筋力		全身持久力		筋パワー				筋パワー		筋パワー		柔軟性		筋力						
		馬跳び		腕立(90度キープ)		15分間泳		バーピー				バーピー		馬跳び		ダンス		腹筋、腕立て、指立て						
		巧緻性・筋パワー						全身持久力										巧緻性・筋パワー						
	ボール投げ						ランニング										コーディネーション							
第二学年	単元	体づくり			球技(バスケットボール)		水泳		器械運動(跳び箱)		武道(柔道)／球技(ゴ・タグラグビー)／長距離走				球技(サッカー)／ダンス									
		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)		走り幅跳び・走り高跳び		体育理論(1)		水泳		球技(ソフトボール)				体育理論(1)		ダンス(創作ダンス)								
	補助運動	全身持久力		筋パワー		巧緻性・筋パワー		全身持久力		柔軟性		巧緻性・筋パワー		全身持久力		柔軟性								
		ラジオ体操		パス・ドリブル		ドルフィンジャンプ		ランニング		ストレッチ		キャッチボール		ランニング		ダンス								
		筋力		筋力・筋持久力		柔軟性		巧緻性・筋パワー		筋力		巧緻性・筋パワー		スピード		全身持久力								
		腹・背筋、腕立		腹筋、腕立、指立		ストレッチ		ロイター板踏み切り		腹筋、腕立て		スキップ走		20mダッシュ		エアロビクス								
		巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー		全身持久力		スピード		筋パワー														
		ボール投げ		コーディネーション		15分間泳		20mダッシュ		馬跳び														
								筋力・筋持久力																
							跳び箱飛び乗り																	
第三学年	単元	体づくり			球技(ゴ・バスケ)		水泳		陸上(ハードル走)		武道(柔道)／球技(ゴ・タグラグビー)／長距離走				球技(ゴ・サッカー・バレーボール)									
		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)				健康と環境(3)									
	単元	体育理論(1)				体育理論(1)		球技(ハンドボール)		球技(ハンドボール)				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		巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー		全身持久力		柔軟性		巧緻性・筋パワー		筋パワー										
		ラジオ体操		パスランニング		ドルフィンジャンプ		ランニング		ストレッチ		パスランニング		ネットジャンプ										
		筋力		敏捷性		柔軟性		巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー		筋力・筋持久力										
		腹・背筋、腕立		反応ハーキー		ストレッチ		ボール投げ		片足バランス		スキップ走		腹筋、腕立、指立										
		筋パワー		筋力		全身持久力		スピード		巧緻性・筋パワー		柔軟性		巧緻性・筋パワー										
		馬跳び		腹筋、腕立て、指立て		15分間泳		20mダッシュ		ボール投げ		ダンス		コーディネーション										
				巧緻性・筋パワー										敏捷性										
			コーディネーション										3対1、4対1											