

令和5年度 西葛西中学校 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・健	春季大会・運動会		体力テスト	夏季総体		新人大会					球技大会
第一学年	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー・ハードル)	水泳			器械運動	球技(ゴール型)	陸上(長・幅・高)	球技(ベースボール型)	球技(ネット型)		
		体育理論	保健				保健			体育理論	保健		
	単元	体づくり	陸上(短・リレー・ハードル)	水泳			器械運動	球技(ゴール型)	陸上(長・幅・高)	球技(ベースボール型)	球技(ネット型)		
	補助運動	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		柔軟性	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
		巧緻的運動	体幹トレ	柔軟体操	柔軟体操		柔軟体操	遠投	もも上げ	遠投	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	腹筋・背筋・スクワット
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋パワー	筋パワー		筋パワー	敏捷性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	敏捷性
		体幹トレ	動的ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋・背筋	サイドステップ	動的ストレッチ	パワーポジション	サイドステップ	パワーポジション	ステップ・踏みかえ
		柔軟性	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		筋力・筋持久力	柔軟性	敏捷性	柔軟性	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
		動的ストレッチ	ステップ・ハーキー	体幹トレ	体幹トレ		体幹トレ	動的ストレッチ	ステップ・ハーキー	動的ストレッチ	動的ストレッチ	体幹トレ	体幹トレ
			筋力・筋持久力				筋力・筋持久力		筋力・筋持久力	敏捷性	敏捷性	柔軟性	柔軟性
第二学年	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー・ハードル)	水泳			器械運動	武道	球技(ネット型)	球技(ゴール型)	ダンス		
		体育理論	保健				保健			体育理論	保健		
	単元	体づくり	陸上(短・リレー)	水泳			器械運動	武道	球技(ネット型)	球技(ゴール型)	ダンス		
	補助運動	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		柔軟性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性
		巧緻的運動	体幹トレ	柔軟体操	柔軟体操		柔軟体操	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	スクワット	スクワット
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋パワー	筋パワー		筋パワー	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
		体幹トレ	動的ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋・背筋	スクワット	パワーポジション	ステップ・踏みかえ	ステップ・踏みかえ	スクワット	スクワット
		柔軟性	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		筋力・筋持久力	柔軟性	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
		動的ストレッチ	ステップ・ハーキー	体幹トレ	体幹トレ		体幹トレ	動的ストレッチ	体幹トレ	体幹トレ	体幹トレ	サイドランジ	サイドランジ
			筋力・筋持久力				筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性		
第三学年	単元	体づくり	ダンス	球技(ゴール型)	水泳		水泳	球技(ネット型)	陸上競技(長)	球技(ベースボール型)			
		体育理論	保健					保健	体育理論	保健			
	単元	体づくり	ダンス	球技(ゴール型)	水泳		水泳	球技(ネット型)	陸上(長距離)	球技(ベースボール型)			
	補助運動	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性		柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		
		巧緻的運動	ストレッチ	腕立て・腹筋・背筋	柔軟体操		柔軟体操	ストレッチ	ストレッチ	もも上げ	遠投	遠投	
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	敏捷性	筋パワー		筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	敏捷性	
		体幹トレ	スクワット	ステップ・踏みかえ	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋・背筋	腕立て伏せ	腕立て伏せ	動的ストレッチ	パワーポジション	サイドステップ	
		柔軟性	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	敏捷性	柔軟性	柔軟性	
		動的ストレッチ	サイドランジ	体幹トレ	体幹トレ		体幹トレ	腹筋・背筋	腹筋・背筋	ステップ・ハーキー	動的ストレッチ	動的ストレッチ	
				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	敏捷性	敏捷性	