

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(女子)

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	单元	体づくり運動	陸上(短・リレー・ハードル)	水泳			球技(ネット型)	器械運動	球技(ベースボール型)	陸上競技(長・幅・高)	球技(ゴール型)			
		体育理論	保健			保健			体育理論			保健		
	单元	体づくり	陸上(短・リレー・ハードル)	水泳			球技(ネット型)	器械運動	球技(ベースボール型)	陸上競技(長・幅・高)	球技(ゴール型)			
	補助運動	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		筋力・筋持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	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
		巧緻的運動	体幹トレ	柔軟体操	柔軟体操		腕立て・腹筋・背筋	柔軟体操	遠投	もも上げ	もも上げ	腹筋・背筋・スクワット	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		巧緻性・筋パワー	筋パワー	敏捷性	柔軟性	柔軟性	敏捷性	敏捷性	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		パワーポジション	腕立て・腹筋・背筋	サイドステップ	動的ストレッチ	動的ストレッチ	ステップ・踏みかえ	ステップ・踏みかえ	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	筋力・筋持久力	柔軟性	敏捷性	敏捷性	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	体幹トレ	動的ストレッチ	ステップ、ハーキー	ステップ、ハーキー	体幹トレ	体幹トレ	体幹トレ
		巧緻性・筋パワー					柔軟性	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性
第二学年	单元	体づくり運動	陸上(短・リレー・ハードル)	武道	水泳		水泳	器械運動	球技(ゴール型)	球技(ネット型)	ダンス			
		体育理論	保健			保健			体育理論	保健				
	单元	体づくり	陸上(短・リレー)	武道	水泳		水泳	器械運動	球技(ゴール型)	球技(ネット型)	ダンス			
	補助運動	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	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	柔軟性	柔軟性	
		巧緻的運動	体幹トレ	腕立て・腹筋・背筋	柔軟体操		柔軟体操	柔軟体操	腹筋・背筋・スクワット	腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ストレッチ	ストレッチ	
		筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	筋パワー		筋パワー	筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	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	スクワット	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋・背筋	腕立て・腹筋・背筋	ステップ・踏みかえ	パワーポジション	サイドステップ	スクワット	スクワット	
		柔軟性	敏捷性	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	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	動的ストレッチ	体幹トレ		体幹トレ	体幹トレ	体幹トレ	体幹トレ	体幹トレ	サイドランジ	サイドランジ	
		巧緻性・筋パワー		柔軟性			筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性			
第三学年	单元	体づくり	ダンス	球技(ネット型)	水泳		水泳	球技(ベースボール型)	陸上競技(長)	球技(ゴール型)				
		体育理論	保健			保健			体育理論	保健				
	单元	体づくり	ダンス	球技(ネット型)	水泳		水泳	球技(ベースボール型)	陸上(長距離)	球技(ゴール型)				
	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	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	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	遠投	もも上げ	もも上げ	腹筋・背筋・スクワット	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	巧緻性・筋パワー	柔軟性	柔軟性	敏捷性	敏捷性	敏捷性	
		体幹トレ	スクワット	サイドステップ	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋・背筋	パワーポジション	動的ストレッチ	動的ストレッチ	ステップ・踏みかえ	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	柔軟性	敏捷性	敏捷性	筋力・筋持久力	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	動的ストレッチ	ステップ、ハーキー	ステップ、ハーキー	体幹トレ	動的ストレッチ		
				柔軟性			巧緻性・筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	敏捷性		