令和5年度　東葛西中学校　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	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	体行	身・健		運動会	体力テスト・夏季総体		秋季総体					球技大会
第一学年	単元	体つくり	陸上競技（短距離・リレー）		水泳		高跳び	マット運動	ﾊﾞｽｹ	長距離	バレー	武道
		理論（3）	保健（5）						保健（10）			
	単元	体つくり	陸上競技（短距離）	水泳	陸上競技（ハードル）	バスケットボール	器械運動	サッカー	陸上競技	バレーボール	ダンス	武道
	補助運動	筋力	筋力	全身持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		腕立て伏せ	腕立て伏せ	3分間泳	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ
		筋力	筋力	柔軟性	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		腹筋	腹筋	肩周りストレッチ	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋
		筋力	筋力		筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		背筋	背筋		背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	背筋
		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	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー
		バーピィ	バーピィ		バーピィ	バーピィ	全身ストレッチ	バーピィ	バーピィ	バーピィ	リズムストレッチ	バーピィ
			スピード			巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー				巧緻性・筋パワー
			腿上げ			キャッチボール		キャッチボール				
第二学年	単元	体つくり	陸上競技		水泳	跳び箱	サッカー		バレーボール	長距離	武道	ダンス
		理論（3）	保健（8）					保健（8）				
	単元	体つくり	陸上競技	水泳	陸上競技	武道	バレーボール	跳び箱	陸上競技	サッカー	ダンス	
	補助運動	筋力	筋力	全身持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	
		腕立て伏せ	腕立て伏せ	3分間泳	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	
		筋力	筋力	柔軟性	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	
		腹筋	腹筋	肩周りストレッチ	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	
		筋力	筋力		筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	
		背筋	背筋		背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	背筋	
		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	柔軟性	
		バーピィ	バーピィ		バーピィ	バーピィ	バーピィ	バーピィ	バーピィ	バーピィ	リズムストレッチ	
						巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー					
							キャッチボール					
第三学年	単元	体つくり	陸上（短距離）		水泳	跳び箱	サッカー		バレーボール	バスケットボール		球技（バドミントン）
		理論（3）			保健（6）					保健（6）		
	単元	体つくり	陸上	水泳	跳び箱	サッカー	バレーボール	球技（バドミントン）	バスケットボール			
	補助運動	筋力	スピード	全身持久力	筋力	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	筋力			
		腕立て伏せ	もも上げ	3分間泳	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	バーピィ	腕立て伏せ			
		筋力	敏捷性	柔軟性	筋力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力			
		腹筋	腕振りダッシュ	肩周りストレッチ	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋	腹筋			
		筋力	柔軟性		筋力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力			
		背筋	肩胛骨ストレッチ		背筋	背筋	背筋	背筋	背筋			
		巧緻性・筋パワー	柔軟性		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			
		馬跳び	股関節ストレッチ		バーピィ	バーピィ	バーピィ		バーピィ			
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力				巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー			
		体幹トレーニング	体幹トレーニング				キャッチボール		キャッチボール			