

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(男子)

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
単元	陸上(短距離)	体づくり	陸上競技(ハードル)	水泳	器械運動(マット)	陸上競技(走り幅跳び)	球技(バスケ)	武道(剣道)	陸上競技(長距離走)	球技(ソフト)	ダンス
	理論(3)			保健(6)					保健(6)		
単元	陸上(短距離)	体づくり	陸上競技(ハードル)	水泳	器械運動(マット運動)	陸上(走幅跳)	球技(バスケ)	武道(剣道)	陸上(長距離)	球技(ソフトボール)	ダンス
第一学年 補助運動	筋力	筋力	筋力	全身持久力	筋力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
	腹筋	腕立て伏せ	腕立て伏せ	5分間泳	腕立て伏せ	腕振りダッシュ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	5分間走	腕立て伏せ	腕立て伏せ
	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	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	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
	背筋	体幹トレーニング	腹筋	腕立て伏せ	腹筋	幅跳び、片足ジャ	腹筋	腹筋	腕立て伏せ	腹筋	腹筋
	筋力	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	スピード	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	柔軟性	筋力・筋持久力
	ジャンピングスクワット	ストレッチ	背筋	腕周リストレッチ	背筋	足上げ	背筋	背筋	腹筋	腕周リストレッチ	背筋
	スピード	敏捷性	筋力		筋力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力	巧緻性・筋パワー	柔軟性
	もも上げ	ハーキー	ジャンピングスクワット		ジャンピングスクワット	股関節ストレッチ	キャッチボール	グー握力	背筋	キャッチボール	リズムストレッチ
	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	柔軟性	
	腕振りダッシュ	グー握力	体幹トレーニング		体幹トレーニング			ジャンプ		馬跳び	股関節ストレッチ
				柔軟性				筋力・筋持久力			
				柔軟体操					背筋		
単元	陸上(短距離)	体づくり	器械運動(マット)	水泳	球技(バレー)	球技(ソフト)	陸上(走り幅跳び)	陸上(長距離走)	武道(剣道)	ダンス	球技(サッカー)
	理論(3)			保健(6)					保健(6)		
単元	陸上(短距離)	体づくり	器械運動(マット運動)	水泳	球技(バレーボール)	球技(ソフトボール)	陸上(走幅跳)	陸上(長距離)	武道(剣道)	ダンス	球技(サッカー)
第二学年 補助運動	筋力	筋力	筋力	全身持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	敏捷性	全身持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー
	腹筋	腕立て伏せ	腕立て伏せ	5分間泳	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕振りダッシュ	5分間走	腕立て伏せ	腕立て伏せ	パーピィ
	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
	背筋	体幹トレーニング	腹筋	腕立て伏せ	腹筋	腹筋	幅跳び、片足ジャ	腕立て伏せ	腹筋	腹筋	腹筋
	筋力	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	スピード	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力
	ジャンピングスクワット	ストレッチ	背筋	腕周リストレッチ	背筋	腕周リストレッチ	足上げ	腹筋	背筋	背筋	背筋
	スピード	敏捷性	筋力		巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力
	もも上げ	ハーキー	ジャンピングスクワット		キャッチボール	キャッチボール	股関節ストレッチ	背筋	グー握力	リズムストレッチ	ジャンピングスクワット
	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		敏捷性	柔軟性		巧緻性・筋パワー			巧緻性・筋パワー
	腕振りダッシュ	グー握力	体幹トレーニング		ジャンプ	股関節ストレッチ			馬跳び		馬跳び
		柔軟性						筋力・筋持久力		スピード	
		柔軟体操						背筋		ドリブル	
単元	陸上(短距離)	ダンス	体づくり	器械運動(マット)	水泳	球技(バスケ)	球技(ソフト)	陸上(長距離)	球技(バレー)	球技(サッカー)	
	理論(3)			保健(6)					保健(6)		
単元	陸上(短距離)	ダンス	体づくり	器械運動(マット運動)	水泳	球技(バスケ)	球技(ソフトボール)	陸上(長距離)	球技(バレーボール)	球技(サッカー)	
第三学年 補助運動	筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力	全身持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	
	腹筋	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	5分間泳	腕立て伏せ	腕立て伏せ	5分間走	腕立て伏せ	パーピィ	
	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	
	背筋	腹筋	体幹トレーニング	腹筋	腕立て伏せ	腹筋	腹筋	腕立て伏せ	腹筋	腹筋	
	筋力	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	腕立て伏せ	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	
	ジャンピングスクワット	背筋	ストレッチ	背筋	腕周リストレッチ	背筋	腕周リストレッチ	腹筋	背筋	背筋	
	スピード	柔軟性	敏捷性	筋力		筋力	巧緻性・筋パワー	筋力	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	
	もも上げ	リズムストレッチ	ハーキー	ジャンピングスクワット		ジャンピングスクワット	キャッチボール	背筋	キャッチボール	ジャンピングスクワット	
	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	巧緻性・筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	
	腕振りダッシュ		グー握力	体幹トレーニング		馬跳び	股関節ストレッチ	馬跳び	ジャンプ	馬跳び	
			柔軟性					筋力・筋持久力		スピード	
			柔軟体操			ハーキー		背筋		ドリブル	