

令和5年度 瑞江中学校 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		夏季総体				新人大会												球技大会	
第一学年	単元		体づくり	ダンス(創作)		陸上(短、リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(ハードル)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(マット)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)			
			理論(3)							保健(13)															
	単元	体づくり		ダンス(創作)		陸上(短、リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(ハードル)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(マット)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)			
	補助運動	敏捷性		筋力		筋力		巧緻性・筋パワー		柔軟性		筋力		筋力		柔軟性		柔軟性		筋力		筋力			
		サイドステップ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		COT		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		ストレッチ		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏			
		柔軟性		柔軟性		敏捷性		筋力		筋力		筋パワー		全身持久力		筋力・筋持久力		筋力・筋持久力		敏捷性		巧緻性・筋パワー			
		ストレッチ		ストレッチ		ジャンプスクワット		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		変形ダッシュ		インターバル・レベティオン		上体起こし		上体起こし		サイドステップ		キャッチボール			
		筋力・筋持久力		筋力・筋持久力		スピード		敏捷性		筋力・筋持久力				スピード						巧緻性・筋パワー					
		上体起こし		上体起こし		腿上げ		サイドステップ		上体起こし				変形ダッシュ						COT					
第二学年	単元		体づくり	ダンス(創作)		陸上(短、リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(走高跳)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(跳び箱)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)			
			理論(3)							保健(16)															
	単元	体づくり		ダンス(創作)		陸上(短、リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(走高跳)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(跳び箱)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)			
	補助運動	敏捷性		筋力		筋力		巧緻性・筋パワー		柔軟性		筋力		筋力		柔軟性		柔軟性		筋力		筋力			
		サイドステップ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		COT		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		ストレッチ		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏			
		柔軟性		柔軟性		敏捷性		筋力		筋力		筋パワー		全身持久力		筋力・筋持久力		筋力・筋持久力		敏捷性		巧緻性・筋パワー			
		ストレッチ		ストレッチ		ジャンプスクワット		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		変形ダッシュ		インターバル・レベティオン		上体起こし		上体起こし		サイドステップ		キャッチボール			
		筋力・筋持久力		筋力・筋持久力		スピード		敏捷性		筋力・筋持久力				スピード						巧緻性・筋パワー					
		上体起こし		上体起こし		腿上げ		サイドステップ		上体起こし				変形ダッシュ						COT					
第三学年	単元		体づくり	陸上(短、リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(走幅跳)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(マット)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)					
			理論(3)							保健(18)															
	単元	体づくり		陸上(短距離)		陸上(リレー)		球技(ネ・バレー)		水泳		陸上(走幅跳)		陸上(長)		武道(柔道)		器械(マット)		球技(ゴ・サッカー)		球技(ベ・ソフトボール)			
	補助運動	敏捷性		筋力		筋力		巧緻性・筋パワー		柔軟性		筋力		筋力		柔軟性		柔軟性		筋力		筋力			
		サイドステップ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		COT		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		ストレッチ		ストレッチ		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏			
		柔軟性		敏捷性		敏捷性		筋力		筋力		筋パワー		全身持久力		筋力・筋持久力		筋力・筋持久力		敏捷性		巧緻性・筋パワー			
		ストレッチ		ジャンプスクワット		ジャンプスクワット		背筋運動・腕立伏		背筋運動・腕立伏		変形ダッシュ		インターバル・レベティオン		上体起こし		上体起こし		サイドステップ		キャッチボール			
		筋力・筋持久力		スピード		スピード		敏捷性		筋力・筋持久力				スピード						巧緻性・筋パワー					
		上体起こし		腿上げ		腿上げ		サイドステップ		上体起こし				変形ダッシュ						COT					