令和5年度　瑞江第二中学校　保健体育科　補強運動　年間指導計画

	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	身体	運動会	新体力	夏季総体		秋季総体						
第1学年	領域	体つくり運動	陸上競技	球技（ネット型）	水泳		球技（ベースボール型）	陸上競技	ダンス	陸上競技	器械運動	武道	球技（ゴール型）
	単元	体つくり運動	短距離走 リレー	バレーボール	水泳		ソフトボール	ハードル走	創作ダンス	長距離走	マット運動	剣道	サッカー
	補強運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
		筋力・筋持久力	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
		腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	両足ジャンプ	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋
		巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性	筋パワー		筋パワー	敏捷性	柔軟性	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー
		パス・開閉跳び	もも上げ	バーピージャンプ	スクワット		馬とび	もも上げ・ハーキステップ	背中のせ	レッグランジ	馬とび	スクワット	馬とび
		筋パワー	筋パワー	筋パワー			巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		スピード	柔軟性		巧緻性・筋パワー
		おんぶ	スクワット	補助倒立			シャドーピッチング	両足ジャンプ		追い抜き走	ペア（前屈・開脚）		リフティング
		スピード	スピード					スピード					
		ダッシュ	ダッシュ					ダッシュ					
第2学年	領域	体つくり運動	陸上競技	球技（ベースボール型）	水泳		球技（ネット型）	陸上競技	ダンス	陸上競技	器械運動	武道	球技（ゴール型）
	単元	体つくり運動	短距離走 リレー	ソフトボール	水泳		バレーボール	ハードル走 走り幅跳び	創作ダンス	長距離走	マット運動	剣道	サッカー
	補強運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
		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	筋力・筋持久力
		腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋・背筋		両足ジャンプ	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋
		巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋パワー	筋パワー		柔軟性	敏捷性	柔軟性	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー
		パス・開閉跳び	もも上げ	馬とび	スクワット		バーピージャンプ	もも上げ・ハーキステップ	背中のせ	レッグランジ	馬とび	スクワット	馬とび
		筋パワー	筋パワー	巧緻性・筋パワー			筋パワー	巧緻性・筋パワー		スピード	柔軟性		巧緻性・筋パワー
		おんぶ	スクワット	シャドーピッチング			補助倒立	両足ジャンプ		追い抜き走	ペア（前屈・開脚）		リフティング
		スピード	スピード					スピード					
		ダッシュ	ダッシュ					ダッシュ					
第3学年	領域	体つくり運動	陸上競技	球技（ネット型）	水泳		球技（ベースボール型）	ダンス	陸上競技	陸上競技	球技（ゴール型）	武道	
	単元	体つくり運動	短距離走 リレー	バレーボール	水泳		ソフトボール	創作ダンス	走り幅跳び 走り高跳び	長距離走	サッカー	剣道	
	補強運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	
		筋力・筋持久力	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	
		腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	両足ジャンプ	腕立て・腹筋・背筋		腕立て・腹筋	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腕立て・腹筋	腕立て・腹筋	
		巧緻性・筋パワー	敏捷性	柔軟性	筋パワー		筋パワー	柔軟性	敏捷性	筋パワー	筋パワー	筋パワー	
		パス・開閉跳び	もも上げ	バーピージャンプ	スクワット		馬とび	背中のせ	もも上げ・ハーキステップ	レッグランジ	馬とび	スクワット	
		筋パワー	筋パワー	筋パワー			巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	スピード	巧緻性・筋パワー		
		おんぶ	スクワット	補助倒立			シャドーピッチング		両足ジャンプ	追い抜き走	リフティング		
		スピード	スピード						スピード				
		ダッシュ	ダッシュ						ダッシュ				