

令和5年度 小岩第二中学校 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	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	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳		水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり
		理論(1)			保健(3)	理論(1)				保健(3)		理論(1)	保健(3)		
	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり		
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力		
		ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング		
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		
		体操	体操	ラジオ体操	ハードルストレッチ、ドリル	5分間泳	体操	体操	体操	サーキットトレーニング	体操	体操	体操		
		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	巧緻性・筋パワー	筋力	敏捷性			筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
		サーキットトレーニング	短距離走に関する補強運動	サーキットトレーニング	ハードル走に関する補強運動	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間	マットに関する補強運動	ランニングドリル	受け身	ゴール下シュート30秒間	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		
			敏捷性		巧緻性・筋パワー			巧緻性・筋パワー	全身持久力						
第二学年	単元	陸上	体づくり	器械運動	水泳		水泳	サッカー	バレーボール	ダンス	柔道	バスケットボール	ソフトボール		
		体育理論(1)	保健(5)		体育理論(1)			保健(6)		体育理論(1)		保健(3)	体育理論(1)		
	単元	体づくり	陸上(幅跳び)	体づくり	器械運動(跳び箱)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	球技(ネット型)	ダンス	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	球技(ベースボール型)			
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	全身持久力			
		ランニング	ランニング	ランニング	ストレッチング	体操	ドリブルランニング&1on1	ボール遊び	ストレッチング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング			
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	全身持久力	柔軟性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力			
		体操	体操	ラジオ体操	サーキットトレーニング	5分間泳	体操	ジャンプトレーニング	体幹トレーニング	サーキットトレーニング	体操	サーキットトレーニング			
		筋力・筋持久力	敏捷性	巧緻性・筋パワー	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			
		サーキットトレーニング	ミニハードル走	体幹トレーニング	ジャンプトレーニング	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間			受け身	ゴール下シュート30秒間	素振り			
			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			
第三学年	単元	陸上	体づくり	器械運動	水泳		水泳	サッカー	バレーボール	ダンス		バスケットボール	ソフトボール		
		体育理論(1)	保健(6)		体育理論(1)			保健(6)		体育理論(1)		保健(3)	体育理論(1)		
	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	器械運動(マット)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	球技(ネット型)	ダンス	球技(ゴール型・バスケット)	球技(ベースボール型)				
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー	全身持久力				
		ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ボール遊び	ストレッチング	ドリブルランニング&1on1	ランニング				
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力・筋持久力				
		体操	体操	ラジオ体操	体操	5分間泳	体操	ジャンプトレーニング	体幹トレーニング	体操	サーキットトレーニング				
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	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				
		サーキットトレーニング	短距離走に関する補強運動	体幹トレーニング	マットに関する補強運動	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間			ゴール下シュート30秒間	素振り				
			敏捷性		巧緻性・筋パワー					巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー				

令和5年度 小岩第二中学校 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	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	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳		水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり
		理論(1)			保健(3)	理論(1)				保健(3)		理論(1)	保健(3)		
	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり		
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力		
		ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング		
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		
		体操	体操	ラジオ体操	ハードルストレッチ、ドリル	5分間泳	体操	体操	体操	サーキットトレーニング	体操	体操	体操		
		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	巧緻性・筋パワー	筋力	敏捷性			筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
		サーキットトレーニング	短距離走に関する補強運動	サーキットトレーニング	ハードル走に関する補強運動	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間	マットに関する補強運動	ランニングドリル	受け身	ゴール下シュート30秒間	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		
			敏捷性		巧緻性・筋パワー			巧緻性・筋パワー	全身持久力						
第二学年	単元	陸上	ダンス	陸上(走り高とび)	水泳		水泳	器械運動	サッカー	サッカー・バレー	バレーボール	バスケットボール	剣道	ソフトボール	
		体育理論(1)	保健:健康と環境	体育理論				保健	体育理論		保健		保健	体育理論	
	単元	体づくり	ダンス	陸上(走り高とび)	水泳		器械運動(跳び箱)	球技(ゴール型)	球技(ゴール型)	球技(ネット型)	球技(ゴール型)	武道(剣道)	球技(ベースボール)		
	補助運動	全身持久力	柔軟性	全身持久力	全身持久力		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	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		
		ランニング	ストレッチ	ランニング	レパーション泳		ペアで柔軟 ストレッチ	ドリブルランニング&1on1	ブルランニング&1	連続直上トス	ボールキープ	足さばき各種	キャッチボール		
		柔軟性	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力・筋持久力		巧緻性・筋パワー	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	敏捷性		
		体操	体幹トレーニング	ストレッチ、柔軟	部分泳		跳んでくぐる馬跳び	ストレッチ各種	ストレッチ各種	ストレッチ各種	ストレッチ各種	ストレッチ各種	跳躍素振り	左右ごるとり	
		筋力・筋持久力		敏捷性	スピード		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋パワー	敏捷性	柔軟性	スピード		
		サーキットトレーニング		ミニハードル走	短距離泳		カエルの逆立ち	リフティング1分間	リフティング1分間	連続ブロックジャンプ	フォーラインダッシュ	ストレッチ	ベースランニング		
		巧緻性・筋パワー		筋パワー								スピード			
第三学年	単元	体づくり	ダンス	器械運動	水泳		球技(バレーボール)	陸上	球技(バスケット)	武道(剣道)	球技(ソフトボール)				
		保健5			体育理論3		保健8		保健3						
	単元	体づくり	ダンス	器械運動(マット)	水泳	球技(ネ・バレー)	陸上(ハードル)	球技(ゴ・バスケット)	武道(剣道)	球技(野・ソフトボール)					
	補助運動	筋力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	全身持久力	スピード	巧緻性・筋パワー					
		手押し車	ストレッチ	うさぎ跳び	長距離泳	キャッチボール	スキップ、ギャロップ	ドリブル鬼ごっこ	早素振り	キャッチボール					
		柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋パワー	全身持久力	敏捷性					
		2人組ストレッチ	エアロビクス	カエルの倒立	部分泳	ハーキー	連続ジャンプ	遠投	跳躍素振り	左右ごるとり					
		巧緻性・筋パワー	全身持久力	柔軟性	スピード		柔軟性	敏捷性	筋力・筋持久力	スピード					
		変形ダッシュ	エアロビクス	ストレッチ、柔軟体操	短距離泳		ストレッチ	ハーキー	雑巾がけ	素振り					
		全身持久力	敏捷性	筋力			スピード								