令和5年度　松江第二中学校　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		体力テスト									
第一学年	単元	体つくり	陸上・運動会	陸上	球技	水泳		器械運動	球技	武道	球技	陸上	ダンス	球技
		保健（5）・体育理論（2）			保健（9）						保健（4）　体育理論（1）		
	単元												
	補助運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング
		筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	全身持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	キャッチボール	タイム測定	遠泳	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ
		筋パワー	スピード	筋力			筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー
		馬跳び	50m、100m走	腹筋・背筋・腕立て伏せ			馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び
				敏捷性			筋力	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー		柔軟性	巧緻性・筋パワー
				反復横跳び			倒立・手押し車	キャッチボール	柔道・ストレッチ	キャッチボール		ストレッチ	キャッチボール
第二学年	単元	体つくり	陸上・運動会	陸上	球技	水泳		器械運動	球技	武道	球技	陸上	ダンス	球技
		保健（5）・体育理論（2）			保健（9）						保健（4）　体育理論（1）		
	単元												
	補助運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング
		筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	全身持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	キャッチボール	タイム測定	遠泳	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ
		筋パワー	スピード	筋力			筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー
		馬跳び	50m、100m走	腹筋・背筋・腕立て伏せ			馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び
				敏捷性			筋力	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー		柔軟性	巧緻性・筋パワー
				反復横跳び			倒立・手押し車	キャッチボール	柔道・ストレッチ	キャッチボール		ストレッチ	キャッチボール
第三学年	単元	体つくり	陸上・運動会	陸上	球技	水泳		器械運動	球技	武道	球技	陸上	ダンス	球技
		保健（5）・体育理論（2）			保健（9）						保健（4）　体育理論（1）		
	単元												
	補助運動	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	前屈・肩ストレッチ	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	ランニング
		筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	全身持久力	全身持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力
		腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	キャッチボール	タイム測定	遠泳	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ	腹筋・背筋・腕立て伏せ
		筋パワー	スピード	筋力			筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー	筋パワー
		馬跳び	50m、100m走	腹筋・背筋・腕立て伏せ			馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び	馬跳び
				敏捷性			筋力	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー		柔軟性	巧緻性・筋パワー
				反復横跳び			倒立・手押し車	キャッチボール	柔道・ストレッチ	キャッチボール		ストレッチ	キャッチボール