令和5年度 二之江中学校 保健体育科 補助運動 年間指導計画(男女共通)

		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	春季大会、身・健 運動会			夏季総体		新人大会				球技大会		
第一学年	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー)		球技【ゴール型】ハンド	水泳		水泳 球技【ネット型】バレー	器械運動(マット)		球技【ベースボール型】ソフトボール	球技【ゴール型】バスケットボール	ダンス(現代的なリズムのダンス)	
			理論(3)		保健(3)		保健(6)				保健(3)			
	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー)	陸上(長距離)	球技【ゴール型】ハンド	水泳	球技【ネット型】バレー	器械運動(マット)	球技【ベース型】ソフト	球技【ゴール型】バスケ	ダンス(現代的なリズムのダンス)			
	補助運動	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	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	ストレッチ	
		筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	敏捷性	敏捷性	敏捷性		
		腕立て伏せ	ハーキーステップ	腕立て伏せ	クイックジャンプ	キック	腕立て伏せ	ブリッジ	腕立て伏せ	クイックジャンプ	スプリントスキップ			
		筋力・筋持久力	敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	敏捷性			
		腹筋	もも上げ	スクワット	腕立て伏せ	ブル	スクワット	補助倒立	足上げ腹筋	腕立て伏せ	もも上げ			
		筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー	巧緻性・筋パワー			
		背筋	両足ジャンプ	パーピージャンプ	スクワット	コンビネーション	パーピージャンプ	プランク	背筋	スクワット	両足ジャンプ			
	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	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋パワー				
	馬跳び	スクワット	パス	パス	浮き出し	パス	バックフルアップ	キャッチボール	パス	スクワット				
	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	筋力・筋持久力	全身持久力	全身持久力	筋力・筋持久力				
	時間走	時間走	時間走	時間走	時間泳	時間走	バランス	時間走	時間走	足上げ腹筋				
第二学年	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー・長)		球技【ネット型】バレー	水泳 球技【ゴール型】ハンド	水泳 器械運動(跳び箱、武道(剣道))	球技【ベース型】ソフト	球技【ゴール型】サッカー	ダンス(現代的なリズムのダンス)				
			理論(3)		保健(3)		保健(6)				保健(3)			
	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー)	陸上(長距離)	球技【ネット型】バレー	水泳	球技【ゴール型】ハンド	器械運動(跳び箱)	武道(剣道)	球技【ベース型】ソフト	球技【ゴール型】サッカー	ダンス(現代的なリズムのダンス)		
	補助運動	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	敏捷性	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	敏捷性		
		腕立て伏せ	ハーキーステップ	腕立て伏せ	クイックジャンプ	キック	腕立て伏せ	スプリントスキップ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	スプリントスキップ		
		筋力・筋持久力	敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	敏捷性		
		腹筋	もも上げ	スクワット	腕立て伏せ	ブル	スクワット	もも上げ	足上げ腹筋	足上げ腹筋	スクワット	もも上げ		
		筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	筋パワー	筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー		
		背筋	両足ジャンプ	パーピージャンプ	スクワット	コンビネーション	パーピージャンプ	両足ジャンプ	背筋	背筋	パーピージャンプ	両足ジャンプ		
	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	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	筋パワー			
	馬跳び	スクワット	パス	パス	浮き出し	パス	スクワット	素振り	キャッチボール	パス	スクワット			
	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	筋力・筋持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	筋力・筋持久力			
	時間走	時間走	時間走	時間走	時間泳	時間走	足上げ腹筋	時間走	時間走	時間走	足上げ腹筋			
第三学年	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー・長)		球技【ゴール型】バスケ	水泳	器械運動(マット)	球技【ゴール型】ハンド	球技【ネット型】バレー	球技【ゴール型】サッカー	ダンス(創作ダンス)			
			理論(3)		保健(3)		保健(6)				保健(3)			
	単元	体づくり運動	陸上(短・リレー)	陸上(長距離)	球技【ゴール型】バスケ	水泳	器械運動(マット)	球技【ゴール型】ハンド	球技【ネット型】バレー	球技【ゴール型】サッカー	ダンス(創作ダンス)			
	補助運動	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	敏捷性	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力	敏捷性	筋力・筋持久力	敏捷性			
		腕立て伏せ	ハーキーステップ	腕立て伏せ	クイックジャンプ	キック	ブリッジ	腕立て伏せ	クイックジャンプ	腕立て伏せ	スプリントスキップ			
		筋力・筋持久力	敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋パワー	筋力・筋持久力	筋パワー	敏捷性			
		腹筋	もも上げ	スクワット	腕立て伏せ	ブル	補助倒立	スクワット	腕立て伏せ	スクワット	もも上げ			
		筋パワー	巧緻性・筋パワー	敏捷性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	敏捷性	筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー			
		背筋	両足ジャンプ	パーピージャンプ	スクワット	コンビネーション	プランク	パーピージャンプ	スクワット	パーピージャンプ	両足ジャンプ			
	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	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋パワー				
	馬跳び	スクワット	パス	パス	浮き出し	バックフルアップ	パス	パス	パス	スクワット				
	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	筋力・筋持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	筋力・筋持久力				
	時間走	時間走	時間走	時間走	時間泳	バランス	時間走	時間走	時間走	足上げ腹筋				