令和5年度　瑞江第三中学校　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									球技大会
第一学年	単元	体つくり・陸上（短距離）	陸上（短距離・リレー）	陸上（ハードル）	水泳	水泳	器械運動（マット）	球技（ゴール型）	陸上（長距離）	武道	球技（ゴール）型	ダンス	陸上（走り幅跳び）
		体育理論（3）・保健（4）						保健（6）			保健（5）		
	単元	体つくり	陸上	水泳	球技（ゴール型）	ダンス	武道	器械運動	球技（ゴール型）	長距離走			
	補助運動	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力			
		腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	V字バランス	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て			
		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			
		敏捷性	敏捷性		全身持久力	全身持久力	筋力・筋持久力	敏捷性	全身持久力	筋力・筋持久力			
		反復横跳び	ステップ・ハーキー		なわとび	なわとび	バービージャンプ	馬跳またくぐり	なわとび	バービージャンプ			
		筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー		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	巧緻性・筋パワー	敏捷性			
		バービージャンプ	キャッチボール		キャッチボール	ボディエクササイズ	倒立歩行	倒立歩行	キャッチボール	ラダー			
		筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力			
		片足スクワット	両足ジャンプ	スクワット	手押し車	手つなぎ・背面立ち	片足スクワット	スクワット	手押し車	両足ジャンプ			
第二学年	単元	体つくり・陸上（短距離）	陸上（短距離・リレー）	陸上（走り高跳び）	水泳	水泳	器械運動（とび箱）	球技（ネット）型	陸上（長距離）	武道	球技（ベースボール）型	ダンス	球技（ゴール）型
		体育理論（3）・保健（4）						保健（6）			保健（5）		
	単元	体つくり	陸上	球技（ベース）	水泳	器械運動	長距離走	ダンス	武道	球技（ゴール）	球技（ネット型）		
	補助運動	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力	筋力		
		腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	V字バランス	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て		
		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		
		敏捷性	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		敏捷性	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力・筋持久力		
		反復横跳び	バービージャンプ	バービージャンプ		馬跳びまたくぐり	バービージャンプ	なわとび	バービージャンプ	なわとび	バービージャンプ		
		筋力・筋持久力	敏捷性	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	敏捷性	全身持久力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー		
		バービージャンプ	ラダー	キャッチボール		倒立歩行	ラダー	ボディエクササイズ	倒立歩行	キャッチボール	キャッチボール		
		筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	柔軟性	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
		片足スクワット	両足ジャンプ	両足ジャンプ	スクワット	ストレッチ	両足ジャンプ	手つなぎ・背面立ち	片足スクワット	手押し車	手押し車		
第三学年	単元	体つくり・陸上（短距離）	陸上（短距離・リレー）	ダンス	水泳	水泳	球技（ネット型）	球技（ゴール型）	陸上（長距離）	武道	球技（ゴール型）	球技（ネット型）	球技（ベースボール型）
		体育理論（3）・保健（6）						保健（6）			保健（6）		
	単元	体つくり	陸上	ﾀﾞﾝｽ	水泳	球技（ベース）	長距離走	球技（ネット）	武道	球技（ゴール）			
	補助運動	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力	筋力			
		腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	V字バランス	腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て	腹筋・背筋・腕立て			
		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			
		敏捷性	筋力・筋持久力	全身持久力		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	筋力・筋持久力	全身持久力			
		反復横跳び	バービージャンプ	なわとび		バービージャンプ	バービージャンプ	なわとび	バービージャンプ	なわとび			
		筋力・筋持久力	敏捷性	巧緻性・筋パワー		巧緻性・筋パワー	敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー			
		バービージャンプ	ラダー	倒立歩行		キャッチボール	ラダー	キャッチボール	倒立歩行	キャッチボール			
		筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力	筋力・筋持久力			
		片足スクワット	両足ジャンプ	スクワット	スクワット	両足ジャンプ	両足ジャンプ	手押し車	片足スクワット	手押し車			