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（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									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	球技(ネット型)	水泳	水泳	陸上競技（ハードル走）	陸上競技(長距離走)	ﾀﾞﾝｽ	球技（ゴール型）	武道	陸上（走り幅跳び）	器械運動（マット）
			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（ネット型）	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	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	スットレッチ	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	敏捷性	筋力・筋持久力	全身持久力	全身持久力	筋力・筋持久力			
		反復横跳び	バービージャンプ		なわとび	馬跳びまたくぐり	バービージャンプ	なわとび	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	巧緻性・筋パワー	全身持久力	巧緻性・筋パワー	敏捷性			
		バービージャンプ	ラダー		キャッチボール	倒立歩行	倒立歩行	ボディエクササイズ	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	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	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	スクワット	片足スクワット	手つなぎ・背面立ち	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）	球技（ゴール型）	水泳	水泳	陸上（走り幅跳び）	陸上（長距離走）	ﾀﾞﾝｽ	球技（ゴール型）	武道	球技（ベースボール型）	器械運動
			体育理論(3)・保健(4)					保健(6)			保健(5)		
	単元	体つくり	陸上	球技（ベースボール型）	水泳	器械運動	長距離走	ダンス	武道	球技（ゴール型）			
	補助運動	筋力	筋力	筋力	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	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	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	敏捷性		全身持久力	筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	全身持久力	全身持久力			
		反復横跳び	バービージャンプ	馬跳びまたくぐり		なわとび	バービージャンプ	バービージャンプ	なわとび	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	全身持久力	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		キャッチボール	ラダー	倒立歩行	ボディエクササイズ	キャッチボール			
		筋力	筋力・筋持久力	筋力	筋力	筋力	筋力・筋持久力	筋力	巧緻性・筋パワー	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	片足スクワット	両足ジャンプ	片足スクワット	手つなぎ・背面立ち	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）	球技（ネット型）	水泳	水泳	陸上(ハードル)	長距離	ﾀﾞﾝｽ	球技（ゴール型）	武道	球技（ベースボール型）	球技（ネット型）
			体育理論(3)・保健(6)					保健(6)			保健(6)		
	単元	体つくり	陸上	球技（ネット型）	水泳	長距離走	ダンス	武道	球技（ゴール型）	球技（ベースボール型）			
	補助運動	筋力	筋力	筋力	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	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	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	敏捷性			
		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	全身持久力	全身持久力	全身持久力	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	なわとび	なわとび	なわとび	なわとび			
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋力		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			
		バービージャンプ	両足ジャンプ	片足スクワット		両足ジャンプ	手押し車	手つなぎ・背面立ち	手つなぎ・背面立ち	片足スクワット			
		筋力											
		片足スクワット											