令和5年度　小岩第一中学校　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	春季大会	運動会	夏季総体		秋季区民大会・新人大会						球技大会
第一学年	単位	体つくり	陸上	球技（ネット）	水泳		陸上（跳躍）	柔道	球技(野球)	陸上（長距離）	球技（ゴール型）	器械運動(マット)	ダンス(現代的リズム)
		理論	保健（5）	スポテ	保健（5）						保健（4）		
	単位	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	ダンス
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	抱え込みジャンプ	抱え込みジャンプ		上体起こし	上体起こし		
第二学年	単位	体つくり	陸上	球技（ネット型）	水泳			柔道	陸上(跳躍)	球技(野球型	陸上（長距離）	球技（ゴール型）	器械運動(マット)	ダンス(現代的リズム)
		理論	保健（5）	スポテ	保健（5）						保健（4）		
	単位	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	ダンス
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	抱え込みジャンプ	抱え込みジャンプ		上体起こし	上体起こし		
第三学年	単位	体つくり	陸上	球技（ネット型）	水泳			柔道	陸上(跳躍)	球技(野球型	陸上（長距離）	球技（ゴール型、ネット型）	器械運動(マット)
		理論	保健（5）	スポテ	保健（5）						保健（4）		
	単位	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	ダンス
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	抱え込みジャンプ	抱え込みジャンプ		上体起こし	上体起こし		

令和5年度　小岩第一中学校　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	春季大会	運動会	夏季総体		秋季区民大会・新人大会						球技大会
第一学年	単位	体つくり	陸上	球技（野球型）	水泳			陸上（跳躍）	球技(ネット型)	器械運動	陸上（長距離）	球技（ゴール型）	ダンス（創作・現代的リズム）
		理論	保健（5）				保健（5）					保健（4）	
	単元	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	ダンス
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	抱え込みジャンプ	抱え込みジャンプ		上体起こし	上体起こし		
第二学年	単元	体つくり	陸上	球技（野球型）	水泳			陸上（跳躍）	球技(ネット型)	器械運動	陸上（長距離）	球技（ゴール型）	ダンス（創作・現代的リズム）
		理論	保健（6）	スポテ			保健（6）					保健（4）	
	単元	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	抱え込みジャンプ	抱え込みジャンプ		上体起こし	上体起こし		
第三学年	単元	体つくり	陸上	球技（野球型）	水泳			陸上（跳躍）	球技(ネット型)	器械運動	陸上（長距離）	球技（ゴール型）	ダンス（創作・現代的リズム）
		理論	保健（6）	スポテ			保健（6）					保健（6）	
	単元	体つくり運動	陸上競技	球技	水泳	水泳	水泳	陸上競技	球技	陸上競技	球技	球技	ダンス
	補助運動	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	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
		歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動	歩調運動
		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
		ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ	ジャックナイフ
		敏捷性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力	筋力	敏捷性	敏捷性	筋パワー	筋力	筋力	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー
		腿あげステップ	キャッチボール	リズムスクワット	腕立て伏せ	腕立て伏せ	腿あげステップ	腿あげステップ	抱え込みジャンプ	腕立て伏せ	腕立て伏せ	リズムスクワット	リズムスクワット
					筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	筋パワー	筋パワー		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
					上体起こし	上体起こし	バービージャンプ	バービージャンプ		上体起こし	上体起こし		