

令和5年度 小岩第二中学校 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		夏季総体			秋季総体					球技大会		
第一学年	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳		水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり
		理論(1)			保健(3)	理論(1)				保健(3)		理論(1)	保健(3)		
	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	陸上(ハードル)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	器械運動(マット)	陸上(長距離走)	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	ダンス	体づくり		
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力	柔軟性		全身持久力	全身持久力		
		ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング	ランニング		
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	柔軟性	柔軟性		
		体操	体操	ラジオ体操	ハードルストレッチ、ドリル	5分間泳	体操	体操	体操	サーキットトレーニング	体操	体操	体操		
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	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	敏捷性			筋力・筋持久力	筋力・筋持久力		
		サーキットトレーニング	短距離走に関する補強運動	サーキットトレーニング	ハードル走に関する補強運動	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間	マットに関する補強運動	ランニングドリル	受け身	ゴール下シュート30秒間	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		
			敏捷性		巧緻性・筋パワー			巧緻性・筋パワー	全身持久力						
第二学年	単元	陸上	体づくり	器械運動	水泳		水泳	サッカー	バレーボール	ダンス	柔道	バスケットボール	ソフトボール		
		体育理論(1)	保健(5)		体育理論(1)			保健(6)	体育理論(1)		保健(3)	体育理論(1)			
	単元	体づくり	陸上(幅跳び)	体づくり	器械運動(跳び箱)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	球技(ネット型)	ダンス	武道(柔道)	球技(ゴール型・バスケット)	球技(ベースボール型)			
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	柔軟性	巧緻性・筋パワー	全身持久力			
		ランニング	ランニング	ランニング	ストレッチング	体操	ドリブルランニング&1on1	ボール遊び	ストレッチング	体操	ドリブルランニング&1on1	ランニング			
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	筋力・筋持久力	全身持久力	柔軟性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	筋力・筋持久力	柔軟性	筋力・筋持久力			
		体操	体操	ラジオ体操	サーキットトレーニング	5分間泳	体操	ジャンプトレーニング	体幹トレーニング	サーキットトレーニング	体操	サーキットトレーニング			
		筋力・筋持久力	敏捷性	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	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー			
		サーキットトレーニング	ミニハードル走	体幹トレーニング	ジャンプトレーニング	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間			受け身	ゴール下シュート30秒間	素振り			
			スピード							巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー			
第三学年	単元	陸上	体づくり	器械運動	水泳		水泳	サッカー	バレーボール	ダンス		バスケットボール	ソフトボール		
		体育理論(1)	保健(6)		体育理論(1)			保健(6)	体育理論(1)		保健(3)	体育理論(1)			
	単元	体づくり	陸上(短、リレー)	体づくり	器械運動(マット)	水泳	球技(ゴール型・サッカー)	球技(ネット型)	ダンス	球技(ゴール型・バスケット)	球技(ベースボール型)				
	補助運動	全身持久力	全身持久力	全身持久力	全身持久力	柔軟性	巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	巧緻性・筋パワー	全身持久力				
		ランニング	ランニング	ランニング	ランニング	体操	ドリブルランニング&1on1	ボール遊び	ストレッチング	ドリブルランニング&1on1	ランニング				
		柔軟性	柔軟性	柔軟性	柔軟性	全身持久力	柔軟性	筋パワー	巧緻性・筋パワー	柔軟性	筋力・筋持久力				
		体操	体操	ラジオ体操	体操	5分間泳	体操	ジャンプトレーニング	体幹トレーニング	体操	サーキットトレーニング				
		筋力・筋持久力	筋力・筋持久力	巧緻性・筋パワー	筋力	巧緻性・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				
		サーキットトレーニング	短距離走に関する補強運動	体幹トレーニング	マットに関する補強運動	フォーム作りのための基礎練習	リフティング1分間			ゴール下シュート30秒間	素振り				
			敏捷性		巧緻性・筋パワー					巧緻性・筋パワー	巧緻性・筋パワー				

