

江戸川区立葛西第二中学校 保健体育科 補助運動 年間指導計画

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		新体力テスト		夏季総体		運動会				球技大会	
第一学年	単元	体づくり	陸上競技(単・リレー)	ダンス	球技(ネ・バレー)	水泳	水泳	器械(マット)	武道(柔道)	陸上競技(幅・高・50mH)	球技(ゴ・ハンド)	陸上競技(長)	球技(ゴ・バスケ)
		理論(3)		保健(3)					保健(5)			保健(4)	
	単元	体づくり	陸上競技	水泳	球技(ネ・バレー)		器械(マット)	武道(柔道)	球技(ゴ・バスケ)	球技(ネ・バド)	ダンス		
	補助運動	筋力	筋力	筋力	筋力		筋力	筋力	筋力	筋力	柔軟性		
		腕立て・腹筋・背筋	鉄道ぶらさがり	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	なわとび	なわとび	ペア・ストレッチ		
		柔軟性	柔軟性	敏捷性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	敏捷性	敏捷性	筋パワー		
		ペアストレッチ	ストレッチ	ハーキー	ストレッチ		ペアストレッチ	ペアストレッチ	ハーキー・バービー	ステップ・バービー	腹筋・背筋		
		敏捷性	敏捷性	筋パワー	敏捷性		筋パワー	敏捷性	筋パワー	筋パワー	筋力・筋持久力		
		ハーキー・ミラードリル	ももあげ・ステップ	スクワット	ステップ、ハーキー		補助倒立	ハーキー・バービー	ドリブル・馬とび		手押し車		
		筋パワー	筋パワー		巧緻性・筋パワー			筋パワー					
第二学年	単元	体づくり	陸上競技(単・リレー・幅・高・50mH)	水泳		水泳	球技(ネ・バレー)	球技(ベ・ソフトボール)	武道(柔道)	器械(マット)	球技(ゴ・バスケ)	陸上競技(長)	ダンス
		理論(3)		保健(3)					保健(5)			保健(4)	
	単元	体づくり	陸上競技	水泳	球技(ネ・バレー)		器械(マット)	武道(柔道)	球技(ゴ・バスケ)	ダンス	球技(ネ・バド)		
	補助運動	筋力	筋力	筋力	筋力		筋力	筋力	筋力	柔軟性	筋力		
		腕立て・腹筋・背筋	鉄道ぶらさがり	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	なわとび	ペア・ストレッチ	なわとび		
		柔軟性	柔軟性	敏捷性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	敏捷性	筋パワー	敏捷性		
		ペアストレッチ	ストレッチ	ハーキー	ストレッチ		ペアストレッチ	ペアストレッチ	ハーキー・バービー	腹筋・背筋	ステップ・バービー		
		敏捷性	敏捷性	筋パワー	敏捷性		筋パワー	敏捷性	筋パワー	筋力・筋持久力			
		ハーキー・ミラードリル	ももあげ・ステップ	スクワット	ステップ、ハーキー		補助倒立	ハーキー・バービー	ドリブル・馬とび	手押し車			
		筋パワー	筋パワー		巧緻性・筋パワー			筋パワー					
第三学年	単元	体づくり	陸上競技(単・リレー)	ダンス	球技(ネ・バレー)	水泳	水泳	器械(マット)	武道(柔道)	陸上競技(幅・高・50mH)	球技(ゴ・ハンド)	陸上競技(長)	球技(ゴ・バスケ)(ネ・バド)
		理論(3)		保健(3)					保健(7)			保健(7)	
	単元	体づくり	陸上競技	水泳	球技(ネ・バレー)		器械(マット)	武道(柔道)	球技(ゴ・バスケ)	球技(ネ・バド)	ダンス		
	補助運動	筋力	筋力	筋力	筋力		筋力	筋力	筋力	筋力	柔軟性		
		腕立て・腹筋・背筋	鉄道ぶらさがり	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	なわとび	なわとび	ペア・ストレッチ		
		柔軟性	柔軟性	敏捷性	柔軟性		柔軟性	柔軟性	敏捷性	敏捷性	筋パワー		
		ペアストレッチ	ストレッチ	ハーキー	ストレッチ		ペアストレッチ	ペアストレッチ	ハーキー・バービー	ステップ・バービー	腹筋・背筋		
		敏捷性	敏捷性	筋パワー	敏捷性		筋パワー	敏捷性	筋パワー	筋パワー	筋力・筋持久力		
		ハーキー・ミラードリル	ももあげ・ステップ	スクワット	ステップ、ハーキー		補助倒立	ハーキー・バービー	ドリブル・馬とび		手押し車		
		筋パワー	筋パワー		巧緻性・筋パワー			筋パワー					

