

★年間カリキュラム★

16:00～16:50

4月	基礎体力作り	記録計測(新体力テスト参照)、基本的な身体の動かし方について
5月	操作	テニス、卓球、けん玉、めんこ、わなげなど
6月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
7月	総合	マット運動を中心にサーキットトレーニングなど
8月	鉄棒	逆上がり、鉄棒遊び、グライダーなど
9月	陸上	スタートの反応、変則ダッシュ、反発力の利用、ハードル走など
10月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
11月	操作	テニス、卓球、けん玉、めんこ、わなげなど
12月	縄	短縄、大縄、ダブルダッチ、大縄でパフォーマンス作りなど
1月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
2月	陸上	走り幅跳び、走り高跳びの基礎など
3月	まとめ	年間の総復習 記録の計測

17:00～17:50

4月	基礎体力作り	記録計測(新体力テスト参照)、基本的な身体の動かし方について
5月	陸上	スタートの反応、変則ダッシュ、反発力の利用、ハードル走など
6月	鉄棒	逆上がり、鉄棒遊び、グライダーなど
7月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
8月	総合	マット運動を中心にサーキットトレーニングなど
9月	操作	テニス、卓球、けん玉、めんこ、わなげなど
10月	縄	短縄、大縄、ダブルダッチ、大縄でパフォーマンス作りなど
11月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
12月	陸上	走り幅跳び、走り高跳びの基礎など
1月	操作	テニス、卓球、けん玉、めんこ、わなげなど
2月	ボール	サッカー、野球、バスケット、ドッチボールなど
3月	まとめ	年間の総復習 記録の計測