

	きいろ	あか	あお	みどり
1	ドリル jog,体操 進化じゃんけん	Jog,体操 氷おに	Jog,体操 手つなぎおに	Jog,体操 動きづくり(肩回し、助走の動き, サイドステップ)
2	バナナおに	スキップ 変形ダッシュ スキップリレー	ハードルジャンプ スキップなどの走技術練習	タオル投げ ボルテックス投げ 紙ボール投げ
3	ラダー 馬とび,スタンドアップ 獲物を追うライオン	走幅跳の見本 両足着地の練習 自由練習 →個人へのアドバイス	ミニハードル走	ソフトボール投げ 助走練習
4	障害物リレー	走幅跳計測	障害物リレー	ソフトボール投げ計測