

	きいろ	あか	あお	みどり
1	Jog,体操 しっぽ取り	Jog,体操 バナナおに	Jog,体操 スキップ等	Jog,体操 鬼ごっこ
2	サークット ①けんばどんじゃん ②ミニハジャンプ ③変形ダッシュ	スキップ ラダー ¹ ステップアップ	ダイナマックスリレー フラフープ的あて	ラダー ² (グーパー、グーチョキパー、 3拍子、4拍子、駆け抜け)
3	立ち幅跳び計測	ダッシュ 腕ふり練習 腕ふり意識のダッシュ リレー	H ポール投てき 助走練習	クラウチングスタート
4	走り幅跳び練習	障害物リレー	計測 ポールを用いてリレー	往復リレー