

	きいろ	あか	あお	みどり
1	Jog,体操	Jog,体操 手つなぎおに	Jog,体操 スキップ、バウンディング ネコとネズミ	Jog,体操 馬跳び
2	手つなぎおに	スキップ ステップアップ ラダー	立ち幅跳び（両足、片足、後方）	動きづくり 変型ダッシュ
3	サーキット ①バトンスロー ②ボール投げ ③玉入れ	うでふり うでふりダッシュ ミニハードル走	走幅跳び練習 （ゴムバー、フレキハードル）	ミニハードル走
4	ソフトボール投げ測定	50m 計測*2	計測 ミニゲーム（リレー）	100m 計測*2 体操