

	きいろ	あか	あお	みどり
1	<ul style="list-style-type: none"> ・流れの説明 ・Jog,体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog(スキップ、サイドスキップ、ダッシュ) ・体操　　・こおりおに ・今日の流れと目標の発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ ・こおりおに 	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog,体操 ・変型ダッシュ
2	こおりおに	<ul style="list-style-type: none"> ・スキップ ・ラダー ・ステップアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スキップ ・バウンディング ・ミニハードル 	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンスロー ・タオル投げ
3	サーキット ①変型ダッシュ ②バランスゲーム（押し相撲など） ③ケンパどんじゃん	<ul style="list-style-type: none"> ・腕ふり練習+ダッシュ ・走幅跳練習 ・両足着地練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・バトンパス ・ラダー 	ボール投げ練習
4	障害物リレー <ul style="list-style-type: none"> ・コーンタッチ ・フープとび ・ミニハードル 	<ul style="list-style-type: none"> ・走幅跳計測 ・整理体操 	リレー	計測