

	きいろ	あか	あお	みどり
1	メニュー説明 Jog,体操 バナナ鬼	Jog,体操 メニュー説明 バナナ鬼	Jog,体操 ストレッチ メニュー説明 丸鬼	Jog,体操 ねことねずみ
2	サーキット ①ボール拾いダッシュ ②けんぱどんじゃん ③クイックジャンプ	30m ダッシュ スキップ バトンスロー	基本動作 (スキップ) クイックジャンプ	バウンディング 2.7m,3m
3	ハードル走の導入 ハードル間 5m,5.5m,6m 7m	ボルテックス投げ ソフトボール投げ練習	ハードルジャンプ ボックス昇降	立三段跳び
4	障害物リレー けんぱ,ミニハ,スキップ	ソフトボール投げ計測	50m 計測 ラダー	立ち幅跳び 練習*2,計測*3