

	きいろ	あか	あお	みどり
1	メニュー説明 Jog,体操 全身じゃんけん	Jog,体操 おにごっこ	Jog,体操 バナナおに	Jog,体操 流れの説明 動きづくり
2	手つなぎおに きずおに	スキップ ラダー ステップアップ	スキップ バウンディング 変型ダッシュ 7歩助走跳び	ハードルドリル ミニハードル走
3	サーキット ①バトンスロー 新聞ボール投げ ②メンコ&紙鉄砲 ③変型ダッシュ	腕ふり 変型ダッシュ ミニハードル走	ロイター板を用いた跳躍 フレキ越え跳躍	スタッフ石井による5台ハードル の見本 ハードル走
4	ソフトボール投げ計測	50m計測 整理体操	走り幅跳び計測 体操	障害物リレー (5台ハードルとミニハードル)