

	きいろ	あか	あお	みどり
1	メニュー説明 Jog,体操 手つなぎおに	Jog,体操 ダッシュ こおりおに	Jog,体操 こおりおに	Jog,体操 サーキットリレー
2	変形ダッシュ (スキップから走る)	スキップ バウンディング 腕ふり	基本動作 サーキットトレーニング (フレキ、切り返し マットジャンプ)	ミニハードル走
3	サーキット ①地面にボール投げ ②めんこ、タオル投げ	ハードル運動 リレー	走り幅跳び (3年) 走り高跳び (4年)	ハードル走
4	ソフトボール投げ計測	8秒間走	走り幅跳び (4年) 走り高跳び (3年)	80mハードル計測