

| | 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 |