

	きいろ	あか	あお	みどり
1	メニュー説明 Jog,体操 じゃんけんスキップ×3	Jog,体操 ソフトボール運び ドッジボール	Jog,楽しく体操 ペア決め	Jog,体操 流れの説明 けんけんお宝争奪戦
2	サーキット ①ケンケンパ ②ジグザグジャンプ ③ラダーダッシュ	ドリル (スキップ、ももあげ、ダッシュ) ねことねずみ (サイドステップ)	バウンディング (じゃんけんグリコ) (フラフープでバウンディング意識) 10m バウンディング+20m ダッシュ	踏み切りドリル ミニハードル 6 台 ミニハードル 4 台
3	30m 変形ダッシュ 30m ダッシュ	バウンド投げ 背面投げ	変形ダッシュ ①正座 ②長座 ③腕立て	助走練習
4	わくわくりレー (ケンケンパ、ジグザグジャンプ、スキップ、ラダー)	ソフトボール投げ計測×2 かべにボール投げ、紙鉄砲	障害物リレー	走幅跳び計測×2 踏み切りドリル