

	きいろ	あか	あお	みどり
1	Jog,体操	Jog,体操 目標発表	Jog,体操 サーキット	Jog,体操 ケイドロ
2	手つなぎおに バナナおに	ドリル 5 種目 バウンディング	基本動作 スキップ ラダー	サーキットリレー
3	変形ダッシュ	ステップアップ 15m 往復ダッシュリレー 助走練習	マーク走 変形ダッシュ	ステップ練習 対面パス
4	障害物リレー	測定 立幅×2、走幅×2	50m 計測×2 氷おに	ソフトボール投げ計測