

	きいろ	あか	あお	みどり
1	ドリル jog,体操 全身じゃんけん	Jog,体操 氷おに	Jog,体操 サーキット	Jog,体操 流れの説明 サーキットリレー
2	変形ダッシュ×5 ダッシュ×3	スキップ うでふり練習からのダッシュ ミニハードル走×5	基本動作 ソフトボール投げ	変形ダッシュ
3	わくわくりレー	変形ダッシュ 5 種類	オーバースロー ジャベリックスロー	直線バトン (60m)
4	ケイドロ	100m障害物リレー	ドッチボール	3×60mリレー