

	種目			
移動	ランニング	3 分で 6 周	3 分で 7 周	3 分で 8 周
用具を そうさ	なわとび	前 1 びょうし 30 回	後 1 びょうし 30 回	前 二重とび 30 回
	玉入れ	連続 3 個	連続 5 個	連続 7 個
	バウンド キャッチ	1 回成功	連続 2 回	連続 3 回
	フラフープ	おなか 15 秒	おなか 30 秒	おなか 45 秒
	一輪車	かべに手をつけて乗る	手をつないで 10 秒	一人で輪を一周
力試し	ろく木	15 秒	30 秒	45 秒
	プランク	直線 15 秒	直線 30 秒	直線 45 秒
バランス	バランス ぼう	10 秒	15 秒	20 秒
	回転 ジャンプ	半回転	4 分の 3 回転	1 回転