

箕田小サーキットの様子 (金曜日体力タイムの様子)



まとあて【ボール投げ】(玉入れの玉を使用)



のぼり棒



20mダッシュ



ケンパーラダーロード



チューブチャレンジ



雲梯



縄跳び



バトンスロー

箕田小サーキット（金曜日の体力タイム） 2学年で実施（例…A→5年生が実施 B→6年生が実施）

- ・ A
 - I のぼり棒 1人2回（できない児童は、腕立て伏せ10回）※腕立てのほうが楽だと思わせない！※上の横棒をタッチしてから降りる☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - II 雲梯 1人1回（できない児童は、腹筋10回）※腹筋のほうが楽だと思わせない！☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - III まとあて 1人3回（玉入れの玉を10m→15m→20mから投げる）※的に当たるように声かけを！
 - IV バトンスロー 1人2回（投げて音が鳴るように！）
 - V ジャングルジム 1人1回（上までのぼってすべり台ですべってくる）
 - VI チューブチャレンジ 1人3回→Iへ(2回目のVIまでいったら終わり)
- ☆移動はジョグ・待っている間はその場でジョグ

- ・ B
 - I 短縄（二重跳び20回※できない児童はかけあし跳び20回）☆自分の短縄を使うことが望ましい。☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - II 逆上がり 1人2回（できない児童は腕立て伏せ10回）※1回ずつ降りて行く☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - III ケンパーラダーロード 1人1回
 - IV 20mダッシュ 1人2回
 - V バーピー運動 1人5回 →Iへ(2回目のVまでいったら終わり)
- ☆移動はジョグ・待っている間はその場でジョグ

