

# 永明サーキットトレーニング ☆高学年☆

高④  
つり棒  
両足は5回

低④  
50Mダッシュ  
中③  
大また走  
20歩

高⑦  
トラック2周

高⑤  
橋立  
10人入て2回

6年  
集合場所

高③  
50Mダッシュ  
2回走

5年  
集合場所

高②  
大また走  
1往復

高①  
もろあげ  
1往復

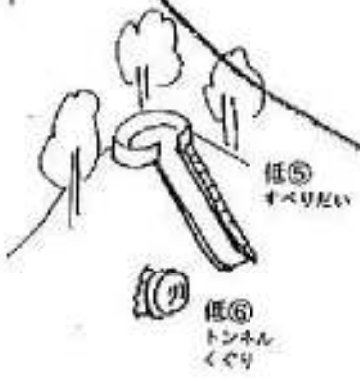
中④  
サッカーゴールと  
大いちょう 4回



3年  
集合場所  
4年  
集合場所

高⑥  
手押し車  
20歩を2回

中①  
クイヤ  
とび  
低①  
クイヤ  
とび



低⑦  
かた足しとび  
みぞひだり20かいずつ  
2かい

2年  
集合場所

1年  
集合場所

中⑤  
てっぺん  
さかあがり3回

中⑥  
かた足とび  
右左20回を2回