

青梅七小 サークットトレーニング



①ピンクのうさぎ
登る・下りる(全学年10回)



② 的当て
ソフトボール1号(1回当てる)



③ 低鉄棒 全学年前回り
中高学年逆上がり



④ 高鉄棒
低学年ぶら下がる(10秒)
中学年懸垂1回 高学年2回



⑤ 砂場・立ち幅跳び
両手を大きく振って
両足をそろえて着地



⑥ 登り棒 腕の力で登る
低学年 地面から半分
中 3分の2 高 一番上



⑦ ブランコ周りのさく
斜め懸垂(10回)
腕立て伏せ(10回)



⑧ すべり台
階段を上って滑って下りる



⑨ 雲梯
1.2年10本目まで
3.4年15本目 5.6年最後



⑩シーソー
バランスをとって
安全に下りる



⑥-2 ジャングルジム
まわりを周る



⑪ 50m走