

群	種目	内容
	体づくり運動	NHK放送「みんなの体操」の曲に合わせて、動作を指示しながら3分間の運動を行う。
	水泳	クロールと平泳ぎの2種目を、それぞれ25mずつ泳ぐ。水中からスタート。
	バレーボール	パス(2人組)、レシーブ、スパイクを行う。
	バスケットボール	ドリブルジャンプシュート、ゲーム(5分間)を行う。
	サッカー	ボールリフティング、ドリブルシュート、1対1シュートゲームを行う。
	ハンドボール	パス(ランニングパス)、シュート(ステップシュート、ジャンプシュート)、フェイント(1対1の攻防)を行う。
	器械運動(マット)	マット一往復の演技を行う。 往路は規定演技とし、男子は、倒立前転 側方倒立回転 後転倒立の順に行い、女子は、倒立前転 側方倒立回転 伸膝後転の順に行う。復路は自由演技を行う。
	陸上競技 (ハードル)	50mハードル走を行う。 距離:50m スタートから第1ハードルまでの距離:(男子)12.5m (女子)12.0m ハードル間の距離:(男子)8.5m (女子)7.5m ハードルの高さ:(男子)84cm (女子)76cm ハードルの数:5台
	柔道	礼法、受身、打ち込み、約束練習(固め技・投げ技)を行う。
	剣道	素振り、打ち返し、基本打ち、応じ技、互角稽古を行う。
	ダンス	テーマ(自然事象、心理、生活、抽象)に沿って、1分30秒のダンスを創作し、9m四方の区間を利用し即興で演じる。