

群	種目	内容
I	体づくり運動	NHK放送「みんなの体操」の曲に合わせ、動作を指示しながら3分間の運動を行う。
II	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（3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。
III	器械運動 （マット）	マットー往復の演技を行う。 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、投げ込みを行う。
	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。