

とうきょう すくわくプログラム実践報告書

所在	東京都新宿区市谷薬王寺町 20-40
園名	アスク薬王寺保育園

1. 活動のテーマ

<テーマ>

外国

<テーマの設定理由>

来年度よりバイリンガル保育園になる為。

また、オリンピックイヤーということもあり、今年の夏祭りや運動会などの行事のテーマを世界にしているので国旗について取り組んでいる為。

2. 活動スケジュール

11月から3月まで行い、月に1回ネイティブの講師を招致し他国の文化に直接触れる機会を創出することで深く探究活動ができるようにした。その時点での子どもたちの興味関心をもとに問いかけや内容を考え、子どもたちの反応や言葉によって次回の内容を柔軟に変えていけるようにした。

11月：日本とアメリカの文化の違いについて

12月：世界の国と国旗について、アメリカの国旗の色塗り

1月：自分の好きな物を書いてオリジナル国旗を作る

2月：自分の作った国旗を英語で特徴を伝える

3月：クラスで作った保育園の国旗を発表

3. 活動のために準備した素材や道具、環境の設定

(活動のためにどのような環境を設定したか、準備した素材や道具)

世界地図・・・国の位置や大陸を知るために使用

くもんの地球儀・・・国の位置や名前を知るために使用

国旗の絵本・・・様々な国の国旗を見て、色や形、模様の違いなどを知るために使用

せかい地図絵本・・・国の名前や地域名、文化などを知るために使用

クレヨン、絵の具、ペン、紙など・・・国旗を描くために使用

国旗の塗り絵・・・国旗に使われている色や形に気付いて、自分なりに表現ができるようにするために使用

夏祭りや運動会で世界や国旗に取り組んできたため、5歳児を中心に興味を持っている姿があり、普段から、世界地図や国旗図鑑を見ている姿があった。世界にちなんだ絵本や図鑑、英語の絵本など子どもの手に取りやすい場所に置き、身近に感じられるようにした。

4. 探究活動の実践

【3歳児実施分】

問いを考える：日本とアメリカを題材にし、食べ物やスポーツなど文化に関する問いかけをし、国ごとに違いがあることを知った。他にも違いがあるのか考えた。また、国旗について探求を深めていき、国旗にどんな色、形が使われているのかを知った。保育園のオリジナルの国旗を作るとしたらどんなマークが良いかをみんなで考え、グループ毎に何色が良いかを考えた。保育園にあるものに気付けるよう問いかけをしたり、子どもの興味に合わせて英語で伝えたりした。

探究活動の様子：日本、アメリカから入ったため、親しみやすくそれぞれの国旗や文化の違いに気付いていた。その後も興味のある子は図鑑や地図絵本を見て国を探す姿があった。様々な国の名前や文化を教えようと、自分の知っていることを話す姿があった。講師が言った国を地図から探す時に苦戦する子もいたが、講師が色や形などのヒントを英語で伝えてくれることで答えられていた。自分のオリジナルの国旗制作では、最初は描くことに悩んでいたが、講師が描いたものを見て、模倣したり「星描いてみようかな」と自分なりに考えたりする姿あり、少しずつ楽しんでいた。保育園の国旗を作ることになると、初めは悩んでいたが、保育園にどんなものがあるか保育者が一緒に考えると「葉っぱがたくさんあるよ」「木の玩具もあるよね」と気付いていた。「ほしぐみは笑顔がいっぱいだからニコニコは真ん中がいいよ」とどんどん自分の思ったことを伝えていた。グループ毎に色を決めるときも「赤が多いと思う」「茶色もいっぱいあるよ」と話し合いながら決めて作っていた。作った国旗を講師に伝えるときは英語で言える子は英語で伝えたり、自分たちが考えたことを楽しそうに話したりしていた。新しい国を教えてもらい、さらに国や国旗への興味が高まり、地球儀を見て探してみようとする姿や、国の名産品を聞くと興味をもち、「他にもどんな食べ物があるのかな」と考えていました。

ふりかえり（保育士の気づき）：イラストを用いることで、子どもたちも理解がしやすかった。国旗にあまり関心がなかったが、ハートや星などのマークには興味を持っていたので、星の入っている国旗を見せることで興味をもち、自分のオリジナルの国旗を作る際には、「好きな絵を描いていいんだよ」と伝えることで「ハンバーガー好きだから描いてみたよ」と少しずつ自分のオリジナルの国旗を作ることを楽しめるようになった。保育園の国旗作りでは、園にあるものをイメージすることで、マークや色をそれぞれがイメージして作ることが出来ていたので良かった。



【4歳児実施分】

問いを考える：日本とアメリカを題材にし、食べ物やスポーツなど文化に関する問いかけをし、国ごとに違いがあることを知った。他にも違いがあるのか考え、世界地図色分けされている事に気付き、大陸について知った。また、国旗について探求を深めていき、国旗にどんな色、模様が使われているのかを知り、保育園のオリジナルの国旗作りでは、保育園にあるものを探したり考えたりしていた。英語で色や模様が伝えられるように子どもの興味に合わせて問いかけをした。

探究活動の様子：日本とアメリカの国旗については違いを知っていたが、文化の違いは「チキンがアメリカだと思う」と考えながらも言葉にしていた。違いが他にもないか探す子もいた。他の国を教えてもらおうと知っている国に反応したり、国旗の色の違いに気付き講師が見せた国旗を見て、英語で「レッド！」「ブルー！」と答えたりする姿があった。「アメリカに似てるね」「星なのに黄色じゃないね」と他の国と比べて違うことに気付いていた。自分のオリジナルの国旗を作る際には、講師の見本を見て、「先生ハンバーガーが好きなんだね」「私も好きな食べ物描こう」と自分の好きな物、色で自由に表現をして描いていた。自分の描いた国旗に少しずつ愛着がわき、「つき組だから月を描いて夜の空にしてみた」と自分の作った国旗を発表していた。英語で伝えようとする姿もあった。保育園の国旗作りでは、保育園にある物、色をみんなで考えて、メインとなるマークを決めてから、グループ毎に描き足して作った。講師に発表する際には、自分のアイデアを進んで発表していた。また、別の国を教えてもらおうと、大陸の色をヒントに地球儀を見て探したり、国の名産の料理をみて、「見たことがある」「食べてみたい」とさらに興味を持っていた。

ふりかえり（保育士の気づき）：国旗は、知っている子が多かったが、文化の違いは知らない子が多く、イラストを用いたことで、イメージを持って知ることが出来た。国旗を見比べることで、さらに国旗に興味を持ち、国旗の色、模様の違いだけでなく似ている部分にも気づくようになった。オリジナルの国旗を作ることに難しさを感じる子がいたが、好きな物を描いていいことを伝えると少しずつ取り組みはじめ、最後は「まだやりたい」と言うほど集中出来ていたのが良かった。保育園の国旗を作る頃には、グループ毎に保育園のメインの玩具や色を話し合っ進んで取り組む姿が見られたので良かった。英語が好きな子が多く、英語で答えようとする子が多かった。



【5 歳児実施分】

問いを考える： 子ども達にとって身近な国である、日本とアメリカの国旗の違いから学び、国旗だけでなく、それぞれの国の文化の違いについて考え「お寿司はどっちの国で食べられるでしょう」「国旗に使われている色は何色があるでしょう」と、クイズ形式で国旗や国の文化について学べるように活動を行った。アメリカの国旗の色塗りの活動から、国旗の模様、色、それぞれの意味について知り、それを受けて自分だけのオリジナル国旗を作り、に活かせるようにした。保育園の国旗作りでは、保育園を表す模様や色、形などを話し合って考え、形にできるように問いかけた。

探究活動の様子： 日本とアメリカについて、国旗の違いや文化の違いについてよく知っていた子ども達は「アメリカは、チキンを食べるんだ」「お寿司は日本だよ」と友達と話しながら、クイズに取り組む様子が見られていた。アメリカの国旗の色塗りでは「アメリカって、星がたくさんあるんだよね」「赤と白は、日本と同じだよ」「でも、日本は青や黄色は使ってないよ」と、アメリカの国旗と、身近な日本の国旗とを比べて、気づきを呟きながら塗る様子が見られた。また、様々な国の国旗を学んだり、その国が世界のどこにあるのか、世界地図や地球儀を使ったりすることで、世界には大陸が広がり、大陸の中に国があることを知る様子が見られた。

オリジナル国旗作りでは、子ども達それぞれが好きなものや色を描いて表現を楽しんでいた。また、自分の国旗の模様について、英語で何と説明するのか教えてもらおうと「お寿司は、英語でも SUSHI なんだね」「太陽が SUN って知ってたよ」と、それぞれ気付いたことを言葉にする様子が見られた。保育園の国旗作りでは、保育園を表すものということで、各クラスの名前から想像するものをかいて、アスク薬王寺保育園らしさを表現していた。出来上がったものを講師に発表する際には、クラス名を英語で覚えて、一生懸命英語で伝えて説明しようとする姿があった。

ふりかえり（保育士の気づき）： 夏祭りの取り組みや、運動会のオリンピックというテーマから、世界の様々な国旗への親しみをもっていた子ども達であったが、国旗だけでなく、その国々の食べ物や文化に触れることで、日本との違いや世界の大陸についても興味を広げていけたのが良かった。また、オリジナル国旗の製作では、自分や保育園を象徴するものについて考え、その英語名を知ること、英語を通して自分や保育園のことを好きになる機会となったのが良かったと感じた。



とうきょう すくわくプログラム実践報告書

所在	東京都新宿区市谷薬王寺町 20-40
園名	アスク薬王寺保育園

1. 活動のテーマ

<テーマ>

音楽絵本

<テーマの設定理由>

絵本の数が多い保育園で、絵本を特色としており、さらに絵本に親しみを持ってもらえるようにする為。

2. 活動スケジュール

11月から3月まで行い、月に1回音楽の講師を招致し楽器の演奏や歌声など本物に触れる機会を創出した。また、その時点での子どもたちの興味関心をもとに、保育士と音楽講師と共に問いかけや内容を考え、子どもたちの反応や言葉によって次回の内容を柔軟に変えていけるようにする

11月：音楽や音を聴いて、どんな風に聴こえるか

12月：絵本を見たり、音楽を聴いたりして、心境を考えてみる

1月：絵本の場面に合う音を園の玩具で探してみる

2月：絵本の場面に合う音を玩具と廃材を使って探してみる

3月：完成した音楽絵本を発表する

3. 活動のために準備した素材や道具、環境の設定

(活動のためにどのような環境を設定したか、準備した素材や道具)

・楽器（鈴、タンバリン、トライアングル、ウッドブロック、マラカスなど）・・・心境や場面の音探しをするために使用

・玩具（園にある玩具）・・・心境や場面の音探しをするために使用

・絵本（りんごがころん、おとがいっぱい）・・・音のイメージを広げるために使用

・絵本（3匹のこぶた、ブレーメンの音楽隊など）・・・心境や場面をイメージするために使用

絵本を毎日読んでいるため、読んだ後に登場人物の気持ちを考えたり、その時の場面を音で表現するとしてたらどんな音かを考えたりと絵本から音をイメージできるような機会を多く作っている。

4. 探究活動の実践

【3歳児実施分】

問いを考える：音楽や音を聞いてどんな風に聴こえるかを考え、紙に書いて表現をした。絵カードを使うことにより、人によって表現の感じ方が違うことを知った。また、音楽絵本の作成では、登場人物の感情を考えたり、場面の効果音を楽器や廃材を使って探したり、グループ毎に考えたりした。音を探す際に音を鳴らすことを楽しんでいて、楽器の鳴らし方で違う聴こえ方がすることを、子どもが気付けるような問いかけをした。

探究活動の様子：音を聴いて感じたことを紙に描いて表現をしたり、絵本の登場人物の感情を考えたりする中で、一人ひとり感じ方が違うことに気が付いていた。感じ方が違うことに気付いても、音を聴いた時に「明るいからニコニコの笑顔」と自分の思ったことをいうことが出来ていた。“3匹のこぶた”の音楽絵本を作り始めると、家を作っているところを「トントントンって音がすると思う」と自分の想像した音を答え、実際に玩具を叩いて音を鳴らして似合う音を探していた。木製の玩具を使ったことで、レンガよりも木のお家のイメージが強くなり、木のお家を実際に作り始める姿も見られた。

場面の音探しでは、同じ楽器でも鳴らし方で音の感じ方が違うことを気付けるように問いかけると、音の違いに気づき、同じ楽器でも様々な効果音が作れることに気づき、違う場面で同じ楽器を使うようになった。最後に音楽絵本を発表すると自分の考えた音を鳴らすことを少し緊張しながらも楽しんでいた。

ふりかえり（保育士の気づき）：聴いた音を紙に描いたり、人前で発表したりする機会が無かったため、子どもたちがどのように反応するかが分からなかったが、感じ方の違いがあることに気づきながらも、自分の思いを伝えていた。絵カードを用いたことで自分の思いを表現しやすくなっていたのが良かった。また、楽器を使った音は、“楽しい”というイメージがあるためか、驚いた音や怖がっている音などを表現するのに迷っている姿があったが、楽器の鳴らし方を変えることで感じ方が違うことに気付くことが出来、グループ毎に効果音を考える幅が広がっていた。最後は自分たちで作った音楽絵本を楽しく発表することが出来ていた。



【4 歳児実施分】

問いを考える：音を聴いて感じたことを紙に描いて表現したり、絵本のページ毎に心境を考えたりした。子ども達には「どんな音が聞こえるかな」と問いかけ、子ども達自身がイメージを広げて表現を楽しめるようにした。また、絵本の登場人物の様子に合わせて、身近なものから音を探す活動では、ただ打ち鳴らすだけでなく、それぞれがどんな音が鳴るのか考えられるように問いかけを行った。

探究活動の様子：水の流れる音や、森林の中の音など、自然の音を聞いて、そこからイメージする絵を描いて表現した。それぞれ「きっと森の中じゃないかな」「鳥が飛んでるね」と、聞こえる音について呟きながら、それぞれ感じたままに表現を楽しんでいた。“ブレーメンの音楽隊”の読み聞かせでは、まずは場面に合ったBGMを聞きながら読み聞かせをしてもらい、その後、自分達で絵本の場面に合った音探しを行った。身近な玩具や、廃材を使い、どんな音が出るのか探りながら、絵本の場面に合った音を探していった。玩具同士を打ち鳴らすだけでなく、擦ったり撫でたりすることで、様々な音が出ることに気が付き、絵本の場面に合わせた音を演奏して楽しんでいた。その経験から、最後の音楽絵本を作る活動では、グループにわかれて楽器で演奏を行ったが、楽器の鳴らし方に工夫をする様子が見られていた。音を探すにあたって、登場人物の気持ちを考える機会が多かったことから、登場人物になりきって音の表現を楽しむ様子があった。

ふりかえり（保育士の気づき）：音探しの活動の中で、登場人物の気持ちをじっくりと考えたことから、登場人物になりきって、音を鳴らして楽しむ様子が見られたことが良かった。また、音を伸ばしたり短く鳴らしたりと、音の表現方法を工夫する様子も見られ、子ども達なりに、音の長さ、強弱によって様々な感情を表現できることに気が付く様子が見られていた。





【5 歳児実施分】

問いを考える：自然の音を聞いてイメージを広げて絵画制作を行った。また、逆に「怖い音ってどんな音だろう」「びっくりする音はどんな音だろう」と、感情やイメージから音を考える活動を行った。絵本の登場人物の心情を考え、どのような音で表現すると良いのか考えたり、身の回りにある物の音で表現できないか考えたりできるよう問いかけた。オリジナルの音の表現を盛り込んで、音楽絵本作りの活動を行った。

探究活動の様子：川のせせらぎや鳥の声から、イメージして絵画制作を行う。「水の音がするから、川が流れてるかな」「海かもしれないよ」と、それぞれ聞こえた音からイメージを広げて、感じるままに表現する様子が見られた。「川の中には魚がいて、友達のリスがエサをあげにくるの」と、音では表現されていないところまで、イメージを広げる様子も見られた。音からのイメージを広げるだけでなく「怖い音」「驚く音」といった、イメージから音を考える活動も行い、それぞれ「雷の音とか」「おぼけが出てくる音も怖い！」と様々な音について話し合った。

“ブレーメンの音楽隊”の絵本から、登場人物の心情を音で表現し、園内にある玩具や廃材を使って、動物の足音や、場面ごとの気持ちを表現した。積み木を打ち鳴らして、元気な様子を表現したり、打ち鳴らす強さに強弱をつけて、だんだん悲しい気持ちを表現したりして、同じ音でも方法によって様々な感情を表現できることに気付く様子が見られた。その後の音楽絵本作りの活動では、カスタネット、トライアングル、タンブリンのグループにわかれ、絵本の展開に合わせて音を鳴らして表現を楽しんだ。同じ楽器でも、鳴らし方によって、音から得るイメージの変化があることに気が付き、音の強弱、速さを工夫しながら、絵本の展開に合わせて音を鳴らす姿が見られていた。

ふりかえり（保育士の気づき）：はじめは、音から感じ取るイメージを広げる活動だったのが、だんだんと子ども達が絵本や元からあるイメージに合わせて音を作ることを楽しむ姿に変化していったのが、印象的であった。絵本の登場人物の心情に合わせて音を探す活動で、普段使っている玩具の音に耳を傾け、同じ玩具でも鳴らし方や強弱によって、音の感じ方が変わることに気が付き工夫をする姿が見られたのが良かった。

とうきょう すくわくプログラム実践報告書

所在	東京都新宿区市谷薬王寺町 20-40
園名	アスク薬王寺保育園

1. 活動のテーマ

<テーマ>

うんどう

<テーマの設定理由>

子どもたちが主体的に様々な活動をしている園の為。また、運動会後でチャレンジする気持ちが出来ていて、「できる」の体験をたくさん経験して欲しい為。

2. 活動スケジュール

11月から3月まで行い、月に1回体操の講師を招致し身体の動かし方についてこどもたちの前で実演をしたり、探究心を書き立てるような助言をもらったりした。また、その時点での子どもたちの興味関心をもとに、保育士と体操講師と共に問いかけや内容を考え、子どもたちの反応や言葉によって次回の内容を柔軟に変えていけるようにする

11月：自分がどのくらい“跳ぶ・走る・バランス”ができるか計測

12月：自分がどのくらい“押す・引く・柔軟”ができるか計測

1月：自分が頑張りたい力を考える、力をつけるために取り組む

2月：再度自分がどのくらい“跳ぶ・走る・バランス”ができるか計測

3月：再度自分がどのくらい“押す・引く・柔軟”ができるか計測

3. 活動のために準備した素材や道具、環境の設定

(活動のためにどのような環境を設定したか、準備した素材や道具)

鉄棒・・・子どもの力をつけるために使用（押す・引くなど）

メッシュトンネル・・・子どもの力をつけるために使用（柔軟など）

バランスストーン・・・子どもの力をつけるために使用（跳ぶ・バランスなど）

プレースポット・・・子どもの力をつけるために使用（跳ぶ・バランスなど）

大縄・・・子どもの力をつけるために使用（跳ぶ・引くなど）

画用紙、ペン・・・頑張るためにどんな遊びをすればいいか話すために使用

子どもたち一人ひとり頑張りたいことが違うため、サーキット遊びを行い、様々な力がつけられるようにしたり、子どもたちのやりたい活動ができるよう広い環境を作るようにした。

4. 探究活動の実践

【3 歳児実施分】

問いを考える：自分がどのくらい“跳ぶ・走る・バランス・押す・引く・柔軟”が出来るかを知った。力を伸ばすためにどんな遊びをしたらいいのかを保育者と一緒に考えて、実践しながら力を伸ばしていった。力を伸ばすための遊びに気付けるよう問いかけをしていった。

探究活動の様子：計測をしていくことで、自分と友達とで、得意なことが違うことに気付き「〇〇ちゃんすごいね」「〇〇くんよりできた」と達成感や自信を持つようになった。それぞれの力を伸ばすためにどうしたらいいかを1つずつ問いかけていくと、「鬼ごっこ」「公園で遊ぶ」「トランポリン」とどんどん考えを言葉にしていた。提案された遊びをしながら「何回やったらいいのかな」とさらに疑問が出たが、答えが出ないこともあり、保育者が2択にして選びやすくしたりして一緒に考えるようにした。最後の測定では、前回よりもいい記録が出ると「よいしょって言ったからだよ」と自分が探求していくうちに気付いたことを教える姿があった。

ふりかえり（保育士の気づき）：最初は測定をすることに緊張していたが、保育者が側についたり声を掛けたりすることで安心して測定をし、友だちと結果が違っていてもいい事に気づけていた。力をつけるためにどんなことをすればいいかをヒントを出し手から問いかけたことで、子どもたちからたくさん意見が出た。子どもたちと実践しながら行い、答えが出ない時には、2 択にしたり、挙手制にしたりして決められるようにした。最後は自信を持って計測が出来ていたので良かった。



【4 歳児実施分】

問いを考える：自分がどのくらい“跳ぶ・走る・バランス・押す・引く・柔軟”が出来るかを知った。その後どの力を伸ばしていきたいかそれぞれで考えた。苦手なものを頑張るのか、得意な物をさらに伸ばすのか。力を伸ばすためにどんな遊びをしたらいいのかを話し合い、実践しながら力を伸ばしていった。力を伸ばすための遊びに気付けるよう問いかけをしていった。

探究活動の様子：計測後、友達と比べることで自分の得意不得意を知り、頑張りたいものを決めていた。それぞれの力をつけるために、どんな遊びをすればいいかを考えると子どもたちから、「鬼ごっこ」「綱引き」「縄跳び」とどんどん意見が出ていた。自分たちが出来るようになりたい力を決めてからサーキット遊び、縄跳び、鉄棒などを行い「この間より出来た」「もう少しで超えられたのに」と自分の記録を超えようとしていた。トンネルを使った遊びをした時に「これって何の力になるのかな」「早くくぐったら走るじゃない」と考える姿があった。縄跳びを良くしていたが、バランスストーンを使うと前に跳ぶという動作が出来ることに気づき、「わたしにはちょっと遠いかも」「ちょっとやってみようかな」とバランスストーンの位置を調節しながら取り組んでいた。最後の計測でいい記録が出ると「保育園で何回もやったもんね」「たくさんやると出来るようになるんだね」と繰り返し行うことが良い結果につながると気付いていた。

ふりかえり（保育士の気づき）：最初は測定で友達より低いことを気にする姿もあったが、それぞれ得意不得意があることを伝えることで、自分の得意なことを伸ばしたいと思う子、苦手なことを頑張ろうと思う子に分かれていたが、それぞれが目標を決められていたので良かった。目標がそれぞれ違うため、様々な運動遊びを行うことで、得意な子を見て模倣したり、苦手な子に対して応援をしたり「こうやってやるんだよ」と教える姿も見られ、子どもたちの成長を感じることが出来た。



【5 歳児実施分】

問いを考える： 自分の“跳ぶ・バランス・引く・押す・走る・柔軟”の力について、体力測定を行うことで記録をつけた。友達と比べるのではなく、自分自身の結果を比べることを意識できるよう、言葉をかけていった。また、測定結果から、自分がどの力を伸ばしたいのか、また伸ばすためには、どのような活動が必要か、考え遊びの中に取り入れていった。

探究活動の様子： はじめは、体力測定の記録を見て「〇〇ちゃんのより低い」「うまくできない」と、友達の結果と比べて落ち込む様子も見られていた。実際に、どの力を伸ばしたいのか、そのためには、どのような活動が必要なのか考えると「鉄棒は、引く力も、押す力もあるんじゃない」「跳ぶのはやっぱり縄跳びかな」「バランスは、新聞紙ゲームで出来ると思う！」と、それぞれ身近な遊びから、どのような力が伸ばせるか考える様子が見られた。1 番伸ばしたい力が多かった鉄棒、縄跳びを中心に、活動に取り入れていった。鉄棒の活動を行うと「僕は、引く力が伸ばしたい」とぶら下がってみたり「わたしは押す力」と飛びついたり、それぞれがどの力を伸ばしたいのか意識して活動に参加する様子が見られた。

3 月には、もう 1 度体力測定を行い、11 月の自分の記録との違いを見比べた。友達の結果と比べてしまう子もいたが、過去の自分との違いについて講師に説明すると、自分の力が伸びていることに気が付き、嬉しそうにする様子が見られた。

ふりかえり（保育士の気づき）： 測定を行うことで、はじめは友達と自分の結果を比べる姿が多く見られていた。しかし、3 月の取り組み時に、過去の自分と比べて説明を行うことで、自分の力の伸びについて気が付き、過去より成長する自分の姿を嬉しそうにする様子が見られ、今回のテーマである「自分のできる」に自信をもつ姿に繋がっていったことが良かったと感じる。



【きみの「できる!」をさがそう!】			
なまえ	測定項目	1 回目記録	がんばらない ここに書きな げよう
なまえ	走る 30秒間その場 を走り	40	○
	バランス 片足立ち耐久	14	
	ジャンプ力 立ち跳び	70cm	
	押す アザラン進行	9	
	引く ぶら下がりに 対抗	8	
	柔軟 片足休めor 10秒間	70秒	

