

○テストの内容

| 分類   | 種目      | 内容  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
|------|---------|---|--|----|----|----|-----|--|------|-------|-----|----|------|------|----|--------|------|----|----|
| 第1群  | 体づくり運動  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3人1組（3分程度）</li> <li>・「みんなの体操」の音楽を使用</li> </ul>  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 第2群  | 水泳      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎ25m＋平泳ぎ以外の泳法25m</li> <li>・水中からのスタート、スピード感、フォーム、呼吸の仕方</li> </ul>  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 第3群  | 器械      | (マット運動)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・男子（倒立前転→側転→1/4 or 3/4 ひねり立ち・後ろ向き立つ→後転倒立→閉脚下ろし→直立→2・3歩助走→腕立前方転回）</li> <li>・女子（男子に同じ、ただし後転倒立を伸膝後転とする）</li> </ul>   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
|      | 陸上      | (ハードル)<br><table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>男子</th> <th>女子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>距離</td> <td colspan="2">50m</td> </tr> <tr> <td>スタート</td> <td>12.5m</td> <td>12m</td> </tr> <tr> <td>間隔</td> <td>8.5m</td> <td>7.5m</td> </tr> <tr> <td>高さ</td> <td>91.4cm</td> <td>84cm</td> </tr> <tr> <td>台数</td> <td colspan="2">5台</td> </tr> </tbody> </table> (砲丸投げ)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・重さ：男子6.00kg、女子4.00kg</li> </ul> (持久走)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・男子 1500m ・女子 1000m</li> </ul> |  | 男子 | 女子 | 距離 | 50m |  | スタート | 12.5m | 12m | 間隔 | 8.5m | 7.5m | 高さ | 91.4cm | 84cm | 台数 | 5台 |
|      | 男子      | 女子  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 距離   | 50m     |   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| スタート | 12.5m   | 12m   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 間隔   | 8.5m    | 7.5m  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 高さ   | 91.4cm  | 84cm  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 台数   | 5台      |   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
| 第3群  | 柔道      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・礼法</li> <li>・受け身</li> <li>・打ち込み</li> <li>・約束練習</li> </ul>   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
|      | 剣道      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち返し</li> <li>・基本打突<br/>面／小手一面</li> <li>・打ち込み<br/>面体当たり退き面→小手→面体当たり引き胴→面</li> <li>・応じ技<br/>小手すり上げ面／面返し胴</li> <li>・五角稽古（1分程度）</li> </ul>   |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |
|      | ダンス(表現) | <b>個人創作</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・内容(曲を与え即興舞踊)</li> <li>・練習20分程度</li> <li>・発表時間(計時) 1分～1分30秒</li> </ul> <b>グループ創作</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・内容(題材を与え即興舞踊)</li> <li>・題材(自然事象・心理・生活・抽象)</li> <li>・3～7人を1グループ</li> <li>・練習30分程度</li> <li>・発表時間(計時) 3分～3分30秒</li> </ul> ◎動きの技術<br>(姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩)  |  |    |    |    |     |  |      |       |     |    |      |      |    |        |      |    |    |

|          |   |
|----------|---|
| サッカー     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールリフティング(20回程度)</li> <li>・ドリブルシュート(左右)</li> <li>・5対5ラインゴールゲーム他</li> </ul>  |
| ラグビー     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・キック</li> <li>・ランニングパス(ハンドリング、ランニング)</li> <li>・ミニゲーム</li> </ul>  |
| バレーボール   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パス(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)</li> <li>・対人レシーブ(レシーブ、スパイク)</li> <li>・スパイク(助走と踏み切り・ジャンプ、スパイクヒット・コース打ち)</li> <li>・ゲーム(総合技術)</li> </ul> |
| バスケットボール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル→ジャンプシュート→リバウンド→ドリブル→レイアップシュート</li> <li>・5対5</li> </ul>   |
| ハンドボール   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スリークロス、ランパス、各シュート</li> </ul>  |