

○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"> ・3人1組（3分程度） ・「みんなの体操」の音楽を使用 																	
第2群	水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ25m＋平泳ぎ以外の泳法25m ・水中からのスタート、スピード感、フォーム、呼吸の仕方 																	
第3群	器械	(マット運動) <ul style="list-style-type: none"> ・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） ・女子（男子に同じ、ただし後転倒立を伸膝後転とする） 																	
	陸上	(ハードル) <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) <ul style="list-style-type: none"> ・重さ：男子6.00kg、女子4.00kg (持久走) <ul style="list-style-type: none"> ・男子 1500m ・女子 1000m 		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"> ・礼法 ・受け身 ・打ち込み ・約束練習 																	
	剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・打ち返し ・基本打突 面／小手一面 ・打ち込み 面体当たり退き面→小手→面体当たり引き胴→面 ・応じ技 小手すり上げ面／面返し胴 ・五角稽古（1分程度） 																	
	ダンス(表現)	個人創作 <ul style="list-style-type: none"> ・内容(曲を与え即興舞踊) ・練習20分程度 ・発表時間(計時) 1分～1分30秒 グループ創作 <ul style="list-style-type: none"> ・内容(題材を与え即興舞踊) ・題材(自然事象・心理・生活・抽象) ・3～7人を1グループ ・練習30分程度 ・発表時間(計時) 3分～3分30秒 ◎動きの技術 (姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩)																	

サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールリフティング(20回程度) ・ドリブルシュート(左右) ・5対5ラインゴールゲーム他
ラグビー	<ul style="list-style-type: none"> ・キック ・ランニングパス(ハンドリング、ランニング) ・ミニゲーム
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・パス(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) ・対人レシーブ(レシーブ、スパイク) ・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) ・ゲーム(総合技術)
バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・5対5
ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> ・スリークロス、ランパス、各シュート