

○テストの内容

分類	種目	内 容
第1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2群	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 倒立前転→伸膝前転→側方倒立回転→1/4 ひねり→伸膝後転
第3群	ハードル走	<ul style="list-style-type: none"> ・ 距離…50m、スタート…12m、間隔…7.5m、高さ…84cm、ハードル台数…5台
第4群	柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受け身 ・ 固め技（抑え技） ・ 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 ・ 互角稽古（1分程度）
	ダンス （個人創作）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内容（曲を与え即興舞踏） ・ 練習 20分程度 ・ 発表時間（計時）1分30秒程度 <p>◎動きの技術（姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩）</p>
第5群	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