

○テストの内容

分類	種目	内 容
第1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2群	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 倒立前転→伸膝前転→側方倒立回転→1/4 ひねり→伸膝後転</li> </ul>
第3群	ハードル走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 距離…50m、スタート…12m、間隔…7.5m、高さ…男子 84cm、女子 76 cm、ハードル台数…5 台</li> </ul>
第4群	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受け身</li> <li>・ 固め技（抑え技）</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 面／小手一面</li> <li>・ 打ち込み 面体当たり退き面→小手→面体当たり引き胴→面</li> <li>・ 応じ技 小手すり上げ面／面返し胴</li> <li>・ 互角稽古（1分程度）</li> </ul>
	ダンス （個人創作）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内容（曲を与え即興舞踏）</li> <li>・ 練習 20分程度</li> <li>・ 発表時間（計時）2分程度</li> <li>◎動きの技術（姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩）</li> </ul>
第5群	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>・ 4対4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>