

＜体力テスト型＞の実技試験について

握力

●試験は1回(右左2回ずつ)とする

●方法

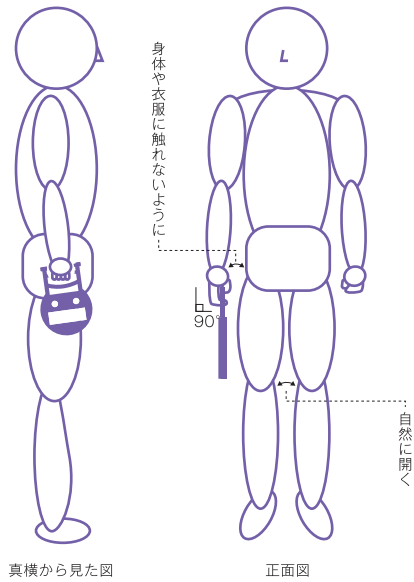
- (1) 握力計の値の表示面が外側になるように持ち、図のように握る。  
この際、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。  
この際、握力計を振り回さないようにする。

●記録

- (1) 右左1回ずつ、練習を行う。
- (2) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (3) 記録はキログラム単位とし、キログラム未满是切り捨てる。
- (4) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未满是四捨五入する。

[ 実施上の注意 ]

- (1) このテストは、右左の順に行う。



立ち幅跳び

●試験は2回とする

●方法

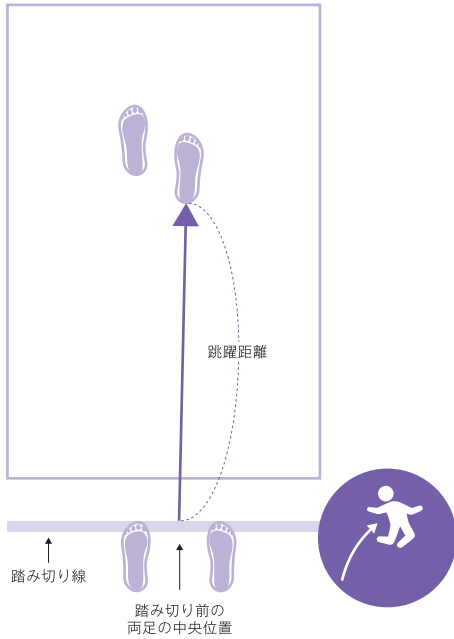
- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。
- (3) 両腕の動作を使ってもよい。

●記録

- (1) 練習を1回行う。
- (2) 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(図を参照)。
- (3) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未满是切り捨てる。
- (4) 2回実施してよい方の記録をとる。

[ 実施上の注意 ]

- (1) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (2) 着地時に、着地した足が動いた場合はやり直しとするが、1回までとする。



体力テスト採点基準 テスト得点表から修正 - 実技の採点は各100点、200点満点とし100点に換算する(2分の1)

| 得点  | 男子 握力   | 女子 握力   | 男子 立ち幅跳び | 女子 立ち幅跳び |
|-----|---------|---------|----------|----------|
| 100 | 56kg 以上 | 36kg 以上 | 265cm 以上 | 210cm 以上 |
| 90  | 51~55   | 33~35   | 254~264  | 200~209  |
| 80  | 47~50   | 30~32   | 242~253  | 190~199  |
| 70  | 43~46   | 28~29   | 230~241  | 179~189  |
| 60  | 38~42   | 25~27   | 218~229  | 168~178  |
| 50  | 33~37   | 23~24   | 203~217  | 157~167  |
| 40  | 28~32   | 20~22   | 188~202  | 145~156  |
| 30  | 23~27   | 17~19   | 170~187  | 132~144  |
| 20  | 18~22   | 14~16   | 150~169  | 118~131  |
| 10  | 17kg 以下 | 13kg 以下 | 149cm 以下 | 117cm 以下 |

※新体力テスト実施要項(12歳~19歳対象)文部科学省

＜3種目選択型＞の実技試験について

体育学部の3種目選択型の実技試験にあつては、  
各群よりそれぞれ1種目、合計3種目を選択して受験する。

- Ⅰ群(4種目①~④)から1種目を選択
- Ⅱ群(2種目⑤~⑥)から1種目を選択
- Ⅲ群(3種目⑦~⑨)から1種目を選択

| 群 | 領 域  | 種 目       | 試 験 内 容                                                                |
|---|------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| Ⅰ | 器械運動 | ①マット運動    | 次に示す一連の演技を行う<br>「片足水平立ち(2秒静止)、側方倒立回転~伸膝前転、<br>倒立前転~その場とび1/2ひねり~後転倒立」   |
|   |      | ②ハードル走    | 3台 アプローチ12m 男子 高さ838mm、インターバル6.5m or 7.5m<br>女子 高さ762mm、インターバル6m or 7m |
|   | 水 泳  | ③クロール     | 25m (水中からのスタート)                                                        |
|   |      | ④平泳ぎ      | 25m (水中からのスタート)                                                        |
| Ⅱ | 球 技  | ⑤バスケットボール | パス、ドリブルからのシュート                                                         |
|   |      | ⑥バレーボール   | オーバーハンドパス、アンダーハンドパス                                                    |
| Ⅲ | 武 道  | ⑦柔 道      | 礼法、受け身、補助員を相手に指定された技を(3回)行う                                            |
|   |      | ⑧剣 道      | 礼法、空間打突(素振り)、足さばき                                                      |
|   | ダンス  | ⑨創作ダンス    | 課題曲にあわせて約40秒踊る                                                         |



◀ 実技試験に必要なものは、こちらから。

二次元バーコードを読み取り、＜実技試験に必要なもの＞をご確認ください。