

○テストの内容

分類	種目	内 容
第1群	水泳	・平泳ぎ 25m + クロール、背泳ぎ、バタフライのいずれかの泳法 25m
第2群	マット運動	・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	・距離…50m、スタート…12m、間隔…男子 7.5m、女子 7.0m 高さ…男子 83.8cm、女子 76.2 cm、ハードル台数…5 台
第4群	柔道	・礼法 ・受け身 ・体さばき ・立技
	剣道	・素振り ・基本打突
	ダンス	・現代的なリズムのダンス
第5群	サッカー	・パス ・シュート ・ボールリフティング他
	ラグビー	・ランニングパス ・ミニゲーム他
	バレーボール	・パス ・トス ・レシーブ ・スパイク他
	バスケット ボール	・パス ・ドリブル ・シュート他
	ハンドボール	・スリークロス ・ランパス ・シュート他