

実技テストの内容

分類	種目	内 容
第1群	水泳	<p><小学校、小中いきいき連携、幼・小共通、小学部></p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのいずれかで 25m ・水中からのスタート、スピード感、フォーム、呼吸の仕方 <p><中学校・中学部、高等学校・高等部></p> <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…男子 8.0m、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	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法 ・受け身 ・立技
	剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・切り返し ・基本打突 ・打ち込み
	ダンス (個人創作)	<ul style="list-style-type: none"> ・内容 (曲を与え即興ダンス) ・練習 20 分程度 ・発表時間 (計時) 1 分 30 秒程度 ◎動きの技術 (姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩)
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) ・ラインゴールゲーム (4 対 4)
	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)
	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、トス、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"> ・リバウンド→ドリブル→ジャンプシュート→リバウンドシュート→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"> ・ランパス、各シュート