

実技テストの内容

分類	種目	内 容
第1群	水泳	・ 平泳ぎ 25m + 平泳ぎ以外の泳法 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 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	・ 礼法 ・ 受け身 ・ 立技
	剣道	・ 切り返し ・ 基本打突 ・ 打ち込み
	ダンス (個人創作)	・ 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
第5群	サッカー	・ 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	・ 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	・ 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)
	バスケット ボール	・ 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 ・ 3 対 3
	ハンドボール	・ ランパス、各シュート