

実技テスト詳細

■体育学部 学校推薦型選抜A (実技重視型)

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1 陸上競技
インターハイ種目より1種目を選択
ただし、中距離は800m、長距離は3,000m</p> | <p>2 体操競技
1.基礎能力(柔軟性・倒立他)
2.公式種目の中から1種目を選択し、自由演技</p> | <p>3 水泳
100m以上の公式種目より1種目を選択</p> |
| <p>4 バスケットボール
両足ジャンプ・シャトルラン・ドリブルシュート・好きなポジションからフリーシュート・ミニゲーム</p> | <p>5 バレーボール
パス・トス・レシーブ・スパイクなどの基本技術・ミニゲーム</p> | <p>6 ハンドボール
スキルテスト(9m3往復走・40mドリブル往復走・遠投・遠投正確投げ)・個人技能(パス・キャッチ・フェイント・シュート)・集団技能</p> |
| <p>7 サッカー
ドリブル・40m走・サージャントジャンプ・スローイング・ゲーム</p> | <p>8 ラグビー (男子)
50m走測定・各種個人スキル・ポジション別スキル・タッチラグビーなど</p> | <p>9 アメリカンフットボール (男子)
プロアジリティ走(5-10-5ヤード)・300ヤード走(30ヤード5往復)・40ヤード走・メディシンボール(3kg)背面投げ・パート別スキルテスト・スクリーン(予定)</p> |
| <p>10 硬式野球 (男子)
50m走・フリーバッティング(木製バット使用)・シートノック・ピッチング(投手)</p> | <p>11 ソフトボール (女子)
ベースランニング・キャッチボール・ピッチング・バッティング・ポジション別守備</p> | <p>12 テニス
グラウンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブなどの基本打法・ゲーム</p> |
| <p>13 ソフトテニス
グラウンドストローク・ボレー・スマッシュなどの基本打法・ゲーム(ダブルス)</p> | <p>14 柔道
固め技(乱取)・投げ技(打ち込み、投げ込み、試合形式の乱取)</p> | <p>15 剣道
基本打突・しかけ技・応じ技・かかり稽古・切り返し・互角稽古又は試合</p> |
| <p>16 なぎなた (女子)
基本打突・演技・打ち返し・応じ技・かかり稽古・互角稽古</p> | <p>17 ダンス
ダンスの基本運動(いろいろなステップやリズムカルな運動など)・即興・ソロ作品
※ソロ作品:自分の得意なダンススタイルで1分1秒以内の作品(伴奏でも可)、音楽の使用は自由で、音楽を使用する場合は音源を持参してください。</p> | <p>18 運動能力テスト (3種目とも受験)
【男子】立ち三段とび・ハンドボール投げ・1,500m持久走
【女子】立ち三段とび・ハンドボール投げ・1,000m持久走</p> |

18 運動能力テスト

- 立ち三段とび** ① 両足を肩幅に開いて、つま先が踏み切り線にそろるように立つ。 ② そのまま両足で同時に踏み切り、前方へとぶ。 ③ 1歩目の着地は片足で行い、そのまま踏み切る。 ④ 2歩目の着地は反対の足で行い、そのまま踏み切る。 ⑤ 3歩目の着地は両足で行う。
- ハンドボール投げ** ハンドボールは男子3号、女子2号のボールを使用し、投げ方に制限はありません。

■教育学部 学校推薦型選抜E

基礎体力テスト(3種目とも受験)

10mシャトルラン・立ち幅とび・ボール投げ(男子:バスケットボール、女子:ハンドボール)

○ボール投げは、(男子)バスケットボール7号・(女子)ハンドボール2号のボールを使用。投げ方はショルダーローです。両手投げ、アンダースロー、巻投げはファールになります。

○10mシャトルラン、立ち幅とびの実施方法は、一般選抜体力プロフィールテストに準ずる。但し、得点評価表の公表は行わない。

■体育学部・教育学部 一般選抜A日程

体力プロフィールテスト

下記の7種目の中から、3種目を選択すること。但し、I群とII群からそれぞれ1種目は選択しなければなりません。

I群 握力、立ち幅とび、10mシャトルラン、シャトルスタミナテスト II群 上体起こし、反復横とび、長座体前屈

● 選択するテスト種目は出願時に申請する必要があります。申請後は原則として種目の変更はできません。注1)

● 各種目の得点は評価表の通りです。最終得点は、3種目における得点の合計を1.5で割って算出します(100点満点で小数以下切り捨て)。

■2020年度 評価表

	I群				II群				
	得点	握力(kg)	立ち幅とび(cm)	10mシャトルラン(秒)	シャトルスタミナテスト(m)	得点	上体起こし(回)	反復横とび(点)	長座体前屈(cm)
男子得点	50	61以上	270以上	8.3以下	550以上	50	43以上	69以上	65以上
	45	58~60	262~269	8.5~8.4	540~549	45	40~42	66~68	62~64
	40	55~57	254~261	8.7~8.6	530~539	40	38~39	62~65	59~61
	35	52~54	246~253	8.9~8.8	520~529	35	35~37	59~61	55~58
	30	49~51	238~245	9.0	510~519	30	32~34	55~58	52~54
	25	46~48	230~237	9.2~9.1	500~509	25	29~31	52~54	49~51
	20	43~45	222~229	9.4~9.3	490~499	20	26~28	48~51	46~48
	15	40~42	214~221	9.6~9.5	480~489	15	23~25	45~47	42~45
	10	37~39	206~213	9.7	470~479	10	21~22	41~44	39~41
	5	36以下	205以下	9.8以上	469以下	5	20以下	40以下	38以下
女子得点	50	40以上	214以上	9.3以下	509以上	50	38以上	63以上	65以上
	45	38~39	209~213	9.5~9.4	499~508	45	36~37	60~62	62~64
	40	36~37	203~208	9.8~9.6	490~498	40	33~35	58~59	59~61
	35	34~35	197~202	10.0~9.9	481~489	35	31~32	56~57	56~58
	30	32~33	191~196	10.2~10.1	471~480	30	28~30	54~55	53~55
	25	30~31	185~190	10.4~10.3	462~470	25	26~27	52~53	50~52
	20	28~29	179~184	10.7~10.5	452~461	20	23~25	49~51	47~49
	15	26~27	174~178	10.9~10.8	443~451	15	20~22	47~48	44~46
	10	24~25	168~173	11.1~11.0	433~442	10	18~19	45~46	41~43
	5	23以下	167以下	11.2以上	432以下	5	17以下	44以下	40以下

注1) 出願後が等により申請した種目は実施できなくなったが、他の種目なら実施できる場合は、診断書を提出して種目を変更することができます。その際には事前に入試・広報部まで連絡してください。

I 群



○握力

- 電子握力計を使用する。
- 握力計の指針が外側になるように持つ。この時、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握り幅を調節する。
- 直立の姿勢で、両足を右左に自然に開き、両腕を自然に下げ、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。
- 測定中は、声を出してはいけない。
- 右左交互に2回ずつ測定し、左右それぞれ良い方の記録を平均する。



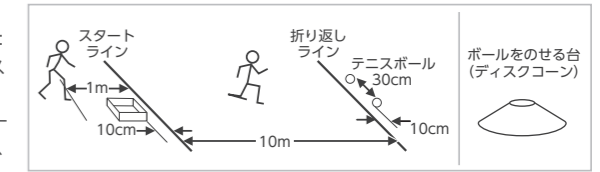
○立ち幅とび(文部科学省方式に準ずる)

- マットの手前(50cm)の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。
- つま先を踏み切り線にそろえ、踏み切り線の中央に立つ。
- 両足で同時に踏み切って前方へとび、マット上に着地する。
- 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とを結ぶ直線の距離を計測する。
- 2回実施して良い方の記録をとる。
- 踏み切り前に少しでも足が動いた場合はファールとする。
- 着地後に身体が動くなどして、計測地点が分からなくなった場合はファールとする。



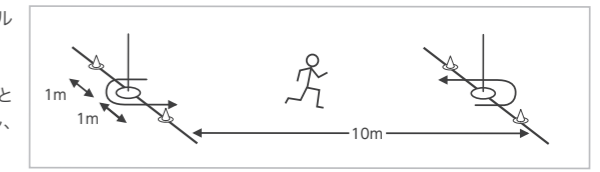
○10mシャトルラン

- スタートしてから10mを2往復するまでの時間を計測
- スタートラインの外側10cmにふたのないダンボール製の箱(縦:31cm、横:23cm、高さ:8cmの直方体)を置き、折り返しラインの外側10cmにテニスボールを30cmの間隔で2個置く。
- ボールは箱の真正面に置き、2つのボールはそれぞれ円錐台のディスクコーンにのせる。ディスクコーンのサイズは底面の直径19cm、上の面の直径5cm、高さ5cmで、上の面は穴があいている(図参照)。
- 笛の合図後、スタートラインの後方1mの位置から自分のタイミングでスタートし、スタートラインを胸が通過した時点で計測を開始。スタート位置は、箱の左側、右側どちらでもよい。折り返しラインへ歩いていき、1個のボールを手でつかんで、スタートラインへ戻りボールを箱の中に置く。再び折り返しラインにボールを取りにいき、2つ目のボールを持ったまま、スタートライン上を胸が通過するまでの時間(秒)をストップウォッチで計測する。記録は小数第1位までとし、2位以下は切り捨てる。
- 箱にボールを投げ入れたり、ボールが箱から飛び出したり、箱が動いた場合は、ファールとする。また、折り返しラインのテニスボールをつかむときに、ディスクコーンに接触して、ボールが元の位置から転がり落ちた場合もファールとする。
- 2回実施して、短い方の記録をとる。



○シャトルスタミナテスト

- 図のように10mの間隔でスタート位置と折り返し位置に高さ150cm以上のボール(ジグザグドリブル用のボールや旗のボールなど)を置く。
- 向かい合う2本のボール間に2mおきに目盛をつける。
- スタート時はボールの右側に立ち、笛の合図でスタートし、向かい側のボールへと歩いていき、ボールをまわって折り返す。その折り返しを連続で3分間繰り返して、走った距離を1m単位で計測する。
- ボールをまわる距離は計測せず、1往復で20mとする。
- ボールの回り方は、右回り、左回り、8字回りなど、どの回りかたでも構わないが、ボール横1mのコーンからは、はみ出さないように注意すること。
- ボールを倒した場合は、そのまま走り、次にそのボールをまわる時に、ボールを元の位置に立てる。
- 実施は1回とする。



II 群



○上体起こし

- マット上で仰臥姿勢をとり、両腕を胸の前で組んで、右手で左肩、左手で右肩を軽く握り、脇をしめる。両膝を90°に保つ。
- 補助者は、被測定者の両膝と足首を固定する。
- 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。肘をつける大腿部の部位は、大腿部の中央より膝側とする。
- すばやく開始時の仰臥姿勢に戻り、肩甲骨をマットにつける(実際には肩甲骨がマット上に置いた測定者の手に触れるかどうかで判断する)。
- 30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。
- 実施は1回とする。
- 手が肩から離れたりずれた場合、脇が明らかに大きく空いた場合、どちらかの肘が大腿部の指定された部位につかなかった場合、どちらかの肩甲骨がマットにつかなかった場合は1回とカウントしない。
- 測定の際には、肩甲骨がついたかどうかの判断のため、上半身はTシャツ(長袖可)など1枚の服装で実施する。



○反復横とび(文部科学省方式に準ずる)

- 床の上に、100cmの間隔で3本のラインをひく。
- 中央ラインをまたいで立ち、電子音の合図で左右どちらかのラインを越すか、または踏むまでサイドステップし、次に中央ラインをまたぎ、さらに反対のラインを越すか、または踏むまでサイドステップする。
- 上記の運動を20秒間繰り返して、それぞれのラインを通過することに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- 2回実施して良い方の記録をとる。



○長座体前屈(文部科学省方式に準ずる)

- 初期姿勢: 被測定者は両足を測定器の中に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。肩の力を抜いて、胸を張り、肩幅の広さで手のひらを下にして、手のひらと親指で測定器をつかむように持ち、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- 前屈動作: 被測定者は、両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ速くまで滑らせる。このとき、反動をつけたり、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に合図がしてから、測定器から手を離す。
- 2回実施して良い方の記録をとる。
- 靴を脱いで実施する。

各種目の動画は右記のQRコードでご確認ください。

