

## 実技テスト詳細

### ■体育学部・教育学部 学校推薦型選抜 (体力評価型)

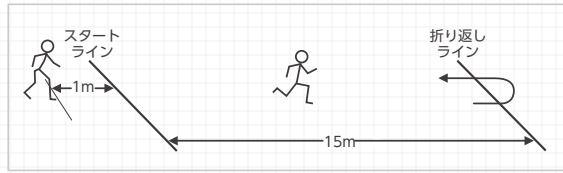
体力テスト (体力テストは、全て体育館で実施する)



#### ○15m往復走

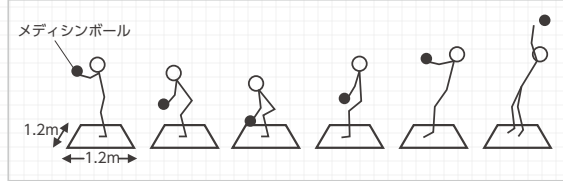
- スタートしてから15mを1往復するまでの時間を計測する。
- 笛の合図後、スタートラインの後方1mのラインに片足のつま先を合わせて、自分のタイミングでスタートする。
- 胴体(トルソー)がスタートラインを通過した時点で計測を開始する。
- 折り返しラインへ向かって走り、折り返しラインを踏む、あるいは踏み越えてから折り返し、再びスタートラインを通過する。
- 2回実施して良い方の記録をとる。
- 「折り返しラインを踏まない、あるいは踏み越えない」場合はファールとする。

各種目の動画は右記のQRコードでご確認ください。



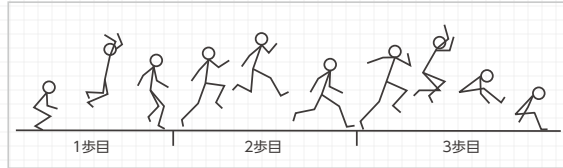
#### ○メディシンボール背面投げ

- 1.2m四方の投てきエリアからメディシンボールを後方に投げた距離を計測する。
- メディシンボールはゴム製で、男子3kg、女子2kgを使用する。
- メディシンボールを両手で持ち、投げる方向に背中を向けて、1.2m四方の投てきエリアに立つ。
- メディシンボールが両肩の垂直線上の間を通るように、後方に向かって両手で投げる。
- 連続2回実施して良い方の記録をとる。
- 開始の合図があり、投げる動作に入ってから測定が終わるまでに「投てきエリアのラインを踏む」、「投てきエリアの外に出る」、「足底以外の身体部位(手、尻、頭など)が床に接地した」場合はファールとする。また、「片手で投げた場合」もファールとする。



#### ○立ち三段とび

- 踏み切ったスタートラインから着地点までの距離を計測する。
- 足を軽く開いて、スタートラインにつま先をそろえて立つ(スタートラインを踏まないように立ち、ライン中央点を中心に両足をセットする)。
- そのまま両足で同時に踏み切り、前方に跳ぶ。
- 1歩目の着地は片足で行い、そのまま踏み切る。
- 2歩目の着地は反対の足で行い、そのまま踏み切る。
- 3歩目の着地は両足で行う。
- 2回実施して良い方の記録をとる。
- 「踏切の時にスタートラインを踏む」「片足で最初の踏み切りを行う」「二重踏み切りを行う」「3歩目の着地でかかとを着かない」「着地がマットの中に入らない」場合はファールとする(スタートラインは、着地マットの先端から3m、4m、5m、6m、7mの5カ所に設定する。自分に最も適したスタート地点を選択する)。



### ■体育学部・教育学部 一般選抜

体力プロフィールテスト

下記の6種目の中から、3種目の選択が必須です。但し、I群とII群から必ず最低1種目を選択すること。

I群 握力、立ち幅とび、10mシャトルラン  II群 シャトルスタミナテスト、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。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部まで連絡してください。

#### ■2023年度 体力プロフィールテスト評価表

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)。

|      | I 群 |        |           |              | II 群 |                |          |           |
|------|-----|--------|-----------|--------------|------|----------------|----------|-----------|
|      | 得点  | 握力(kg) | 立ち幅とび(cm) | 10mシャトルラン(秒) | 得点   | シャトルスタミナテスト(m) | 反復横とび(点) | 長座体前屈(cm) |
| 男子得点 | 50  | 61以上   | 270以上     | 8.4以下        | 50   | 550以上          | 70以上     | 66以上      |
|      | 45  | 58~60  | 262~269   | 8.6~8.5      | 45   | 540~549        | 67~69    | 63~65     |
|      | 40  | 55~57  | 254~261   | 8.8~8.7      | 40   | 530~539        | 63~66    | 60~62     |
|      | 35  | 52~54  | 246~253   | 9.0~8.9      | 35   | 520~529        | 60~62    | 56~59     |
|      | 30  | 49~51  | 238~245   | 9.1~9.1      | 30   | 510~519        | 56~59    | 53~55     |
|      | 25  | 46~48  | 230~237   | 9.3~9.2      | 25   | 500~509        | 53~55    | 50~52     |
|      | 20  | 43~45  | 222~229   | 9.5~9.4      | 20   | 490~499        | 49~52    | 47~49     |
|      | 15  | 40~42  | 214~221   | 9.7~9.6      | 15   | 480~489        | 46~48    | 43~46     |
|      | 10  | 37~39  | 206~213   | 9.8~9.8      | 10   | 470~479        | 42~45    | 40~42     |
|      | 5   | 36以下   | 205以下     | 9.9以上        | 5    | 469以下          | 41以下     | 39以下      |

|      | I 群 |        |           |              | II 群 |                |          |           |
|------|-----|--------|-----------|--------------|------|----------------|----------|-----------|
|      | 得点  | 握力(kg) | 立ち幅とび(cm) | 10mシャトルラン(秒) | 得点   | シャトルスタミナテスト(m) | 反復横とび(点) | 長座体前屈(cm) |
| 女子得点 | 50  | 40以上   | 212以上     | 9.5以下        | 50   | 509以上          | 63以上     | 66以上      |
|      | 45  | 38~39  | 207~211   | 9.7~9.6      | 45   | 499~508        | 60~62    | 63~65     |
|      | 40  | 36~37  | 201~206   | 10.0~9.8     | 40   | 490~498        | 58~59    | 60~62     |
|      | 35  | 34~35  | 195~200   | 10.2~10.1    | 35   | 481~489        | 56~57    | 57~59     |
|      | 30  | 32~33  | 189~194   | 10.4~10.3    | 30   | 471~480        | 54~55    | 54~56     |
|      | 25  | 30~31  | 183~188   | 10.6~10.5    | 25   | 462~470        | 52~53    | 51~53     |
|      | 20  | 28~29  | 177~182   | 10.9~10.7    | 20   | 452~461        | 49~51    | 48~50     |
|      | 15  | 26~27  | 172~176   | 11.1~11.0    | 15   | 443~451        | 47~48    | 45~47     |
|      | 10  | 24~25  | 166~171   | 11.3~11.2    | 10   | 433~442        | 45~46    | 42~44     |
|      | 5   | 23以下   | 165以下     | 11.4以上       | 5    | 432以下          | 44以下     | 41以下      |

## 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、両足を左右に自然に開き、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する。
- 測定中は、声を出してはいけない。
- 左右交互に2回ずつ測定して、左右それぞれ良い方の記録を平均する。



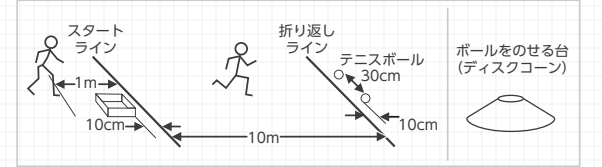
#### ○立ち幅とび (文部科学省方式に準ずる)

- 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、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する。
- 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。折り返しラインへ走っていき、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る」「ボールが箱から飛び出す」「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。

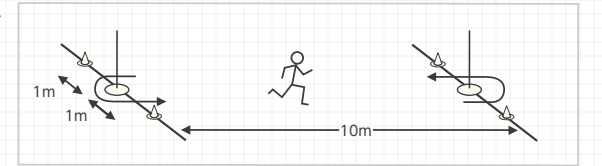


## II 群



#### ○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走っていき、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の字回りなど、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。



#### ○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・尻をびったりとつける。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遠くまで滑らせる。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。

