

実技テスト詳細

■スポーツ科学部・教育学部 学校推薦型選抜 (体力評価型) / スポーツ科学部 外国人選抜

体力テスト 下記の3種目を全て測定。(全て体育館で実施する)

■2026年度 体力テスト評価表

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点満点で小数点以下切り捨て)。

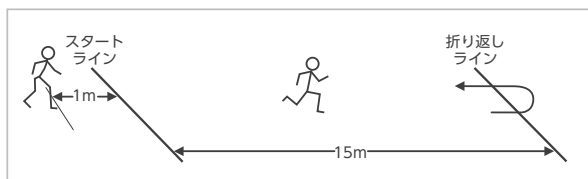
男子得点			
得点	15m往復走(秒)	メディシンボール背面投げ(m)	立ち三段とび(m)
50	4.88 以下	14.43 以上	8.58 以上
45	4.99 ~ 4.89	13.59 ~ 14.42	8.30 ~ 8.57
40	5.10 ~ 5.00	12.74 ~ 13.58	8.02 ~ 8.29
35	5.21 ~ 5.11	11.90 ~ 12.73	7.74 ~ 8.01
30	5.32 ~ 5.22	11.05 ~ 11.89	7.46 ~ 7.73
25	5.43 ~ 5.33	10.21 ~ 11.04	7.18 ~ 7.45
20	5.54 ~ 5.44	9.36 ~ 10.20	6.90 ~ 7.17
15	5.65 ~ 5.55	8.52 ~ 9.35	6.62 ~ 6.89
10	5.76 ~ 5.66	7.67 ~ 8.51	6.34 ~ 6.61
5	5.77 以上	7.66 以下	6.33 以下

女子得点			
得点	15m往復走(秒)	メディシンボール背面投げ(m)	立ち三段とび(m)
50	5.44 以下	12.08 以上	6.81 以上
45	5.57 ~ 5.45	11.36 ~ 12.07	6.59 ~ 6.80
40	5.69 ~ 5.58	10.63 ~ 11.35	6.36 ~ 6.58
35	5.82 ~ 5.70	9.91 ~ 10.62	6.14 ~ 6.35
30	5.94 ~ 5.83	9.18 ~ 9.90	5.91 ~ 6.13
25	6.07 ~ 5.95	8.46 ~ 9.17	5.69 ~ 5.90
20	6.19 ~ 6.08	7.73 ~ 8.45	5.46 ~ 5.68
15	6.32 ~ 6.20	7.01 ~ 7.72	5.24 ~ 5.45
10	6.44 ~ 6.33	6.28 ~ 7.00	5.01 ~ 5.23
5	6.45 以上	6.27 以下	5.00 以下



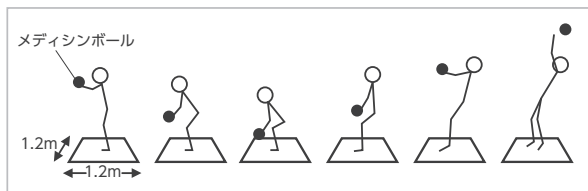
○15m往復走

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 2回実施して良い方の記録をとる。
- (6) 「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。



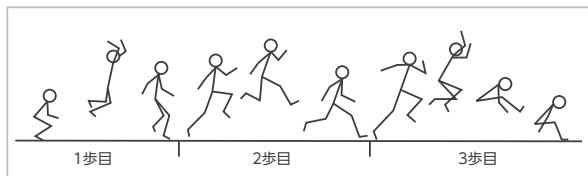
○メディシンボール背面投げ

- (1) 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。
- (2) メディシンボールはゴム製で、男子3kg、女子2kgを使用する。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 連続2回実施して良い方の記録をとる。
- (6) 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

- (1) 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。
- (2) 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)。
- (3) そのまま両足で同時に踏み切り、前方に跳ぶ。
- (4) 1歩目の着地は片足で行い、そのまま踏み切る。
- (5) 2歩目の着地は反対の足で行い、そのまま踏み切る。
- (6) 3歩目の着地は両足で行う。
- (7) 2回実施して良い方の記録をとる。
- (8) 「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)。



各種目の動画は右記のQRコードでご確認ください。

