

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)

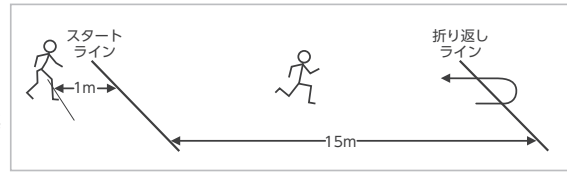
体力テスト (体力テストは、全て体育館で実施する)

各種目の動画は
右記のQRコードでご確認ください。



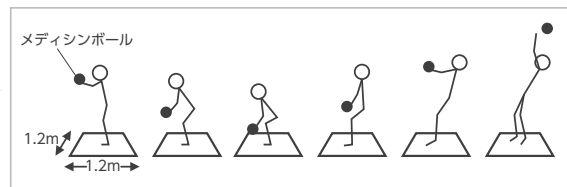
○15m往復走

- 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。
- 折り返しラインに向かって走り、折り返しラインを踏み、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。



○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歩目の着地がかかとを着かない」「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)。



■スポーツ科学部・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。

■2024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)。

男子得点	I群		
	得点	握力(kg)	立ち幅とび(cm)
50	61以上	268	8.4以下
45	58~60	260~267	8.6~8.5
40	55~57	252~259	8.8~8.7
35	52~54	244~251	9.0~8.9
30	49~51	236~243	9.1~9.1
25	46~48	228~235	9.3~9.2
20	43~45	220~227	9.5~9.4
15	40~42	212~219	9.7~9.6
10	37~39	204~211	9.8~9.8
5	36以下	203以下	9.9以上

男子得点	II群		
	得点	シャトルスタミナテスト(m)	反復横とび(点)
50	550以上	68以上	66以上
45	540~549	65~67	63~65
40	530~539	61~64	60~62
35	520~529	58~60	56~59
30	510~519	54~57	53~55
25	500~509	51~53	50~52
20	490~499	47~50	47~49
15	480~489	44~46	43~46
10	470~479	40~43	40~42
5	469以下	39以下	39以下

女子得点	I群		
	得点	握力(kg)	立ち幅とび(cm)
50	42以上	210以上	9.5以下
45	40~41	205~209	9.7~9.6
40	38~39	199~204	10.0~9.8
35	36~37	193~198	10.2~10.1
30	34~35	187~192	10.4~10.3
25	32~33	181~186	10.6~10.5
20	30~31	175~180	10.9~10.7
15	28~29	170~174	11.1~11.0
10	26~27	164~169	11.3~11.2
5	25以下	163以下	11.4以上

女子得点	II群		
	得点	シャトルスタミナテスト(m)	反復横とび(点)
50	509以上	63以上	66以上
45	499~508	60~62	63~65
40	490~498	58~59	60~62
35	481~489	56~57	57~59
30	471~480	54~55	54~56
25	462~470	52~53	51~53
20	452~461	49~51	48~50
15	443~451	47~48	45~47
10	433~442	45~46	42~44
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にする。
- 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。



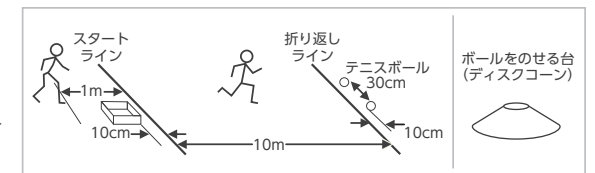
○立ち幅とび (文部科学省方式に準ずる)

- 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。

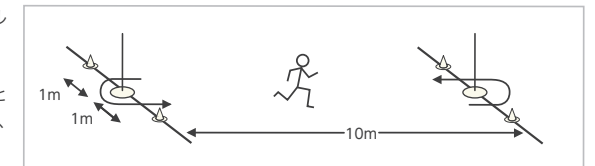


II群



○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以上のポール(ジグザグドリブル用のポールや旗のポールなど)を置く。
- 向かい合う2本のポール間に2mおきに目盛をつける。
- スタート時はポールの右側に立ち、笛の合図でスタートし、向かい側のポールへと走っていき、ポ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。
- ポールをまわる距離は計測せず、1往復で20mとする。
- ポールの回り方は、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、ポール横1mのコーンからは、はみ出さないように注意すること。
- ポールを倒した場合は、そのまま走り、次にそのポールをまわる時に、ポ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。

