

5 中学校・高等学校 保健体育科実技（問題）

（1枚のうち1）

受験番号		氏名	
------	--	----	--

- 1 領域「器械運動」の「マット運動」を行います。
ロングマットの端から、「倒立前転」、「側方倒立回転」、「後転倒立」の順に、技を連続して行いなさい。実技は1回とします。実技開始の前に一度練習を行うことができます。
- 2 領域「球技」の「ネット型 バレーボール」を行います。
- 直上で、オーバーハンドパスを連続して20秒間行いなさい。ボールが頭上1 m以上上がるように行いなさい。実技は1回とします。
 - 直上で、アンダーハンドパスを連続して20秒間行いなさい。ボールが頭上1 m以上上がるように行いなさい。実技は1回とします。
- 3 領域「武道」の「剣道」及び「柔道」を行います。
- 「剣道」を行います。中段の構えから、前進後退の送り足で「上下振り」を連続して8回行いなさい。ただし、前進する際に1回、後退する際に1回、「上下振り」を行いなさい。実技は1回とします。実技開始の前に一度練習を行うことができます。
 - 「柔道」を行います。蹲踞の姿勢から「横受け身」を左右交互に連続して4回行いなさい。その際、左右のどちらからはじめても構いません。実技は1回とします。実技開始の前に一度練習を行うことができます。
- 4 領域「ダンス」の「創作ダンス」を行います。
次の要領でダンスを創作しなさい。実技は1回とします。実技開始の前に50秒間練習を行うことができます。

要領

テーマ	花
実技時間	50 秒間
動ける範囲	約 25 m ² （縦約 5 m × 横約 5 m）