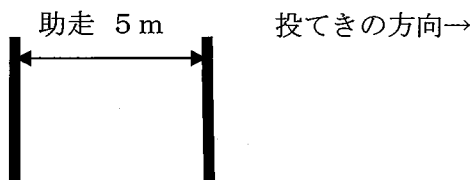


- 1 領域「器械運動」の「マット運動」を行います。

ロングマットの端から、「倒立前転」，「開脚前転」，「前転」，「伸膝前転」の順に，技を連続して行いなさい。試技は1回とします。試技の前に一度練習を行うことができます。

- 2 領域「陸上競技」の「投てき」を行います。

短い助走（5m以内）からジャベリックスローを行いなさい。試技は1回とします。



- 3 領域「水泳」の「クロール・平泳ぎ」を行います。

水中からスタートし，クロールで25m泳ぎ，ターンをして，続けて平泳ぎで25m泳ぎなさい。試技は1回とします。

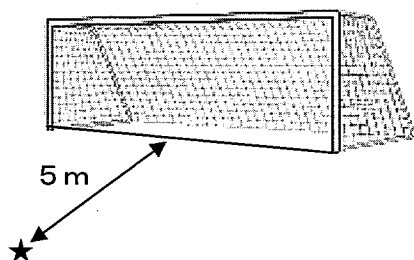
- 4 領域「球技」の「ゴール型 サッカー」を行います。

1 次の図の★の位置からスタートし，囲まれたゾーン内で足裏のボールタップを10回行い，設置されたカラーコーンをドリブルで8の字にまわった後，再度囲まれたゾーン内で足裏のボールタップを10回行いなさい。

試技は1回とします。ドリブルが中断した場合は，中断した位置に戻り，そこから続けてドリブルを行いなさい。



2 次の図の★の位置からゴールに向けてインステップキックを行いなさい。試技は2回とします。



5 領域「武道」の「柔道」を行います。

- 1 そんなきの姿勢から「横受け身」を左右交互に連続して，5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。試技は1回とします。試技の前に一度練習を行うことができます。
- 2 「前回り受け身」を左右交互に連続して，2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。試技は1回とします。試技の前に一度練習を行うことができます。

6 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。試技は1回とします。試技の前に一度練習を行うことができます。

テーマ	オリンピック競技大会
試技回数	1回
試技時間	1分間
動く範囲	約5m×約5m
練習時間	1分