

31

## 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」、「開脚前転」、「側方倒立回転」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「水泳」の「平泳ぎ」を行います。  
 水中からスタートし、平泳ぎで25 m 泳ぎなさい。実技は1回とします。
- 3 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。
- 4 領域「武道」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。長座の姿勢から両腕で「後ろ受け身」を4回行いなさい。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。
- 5 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	風
実技時間	50 秒間
動ける範囲	約 25 m <sup>2</sup> (縦約 5 m × 横約 5 m)