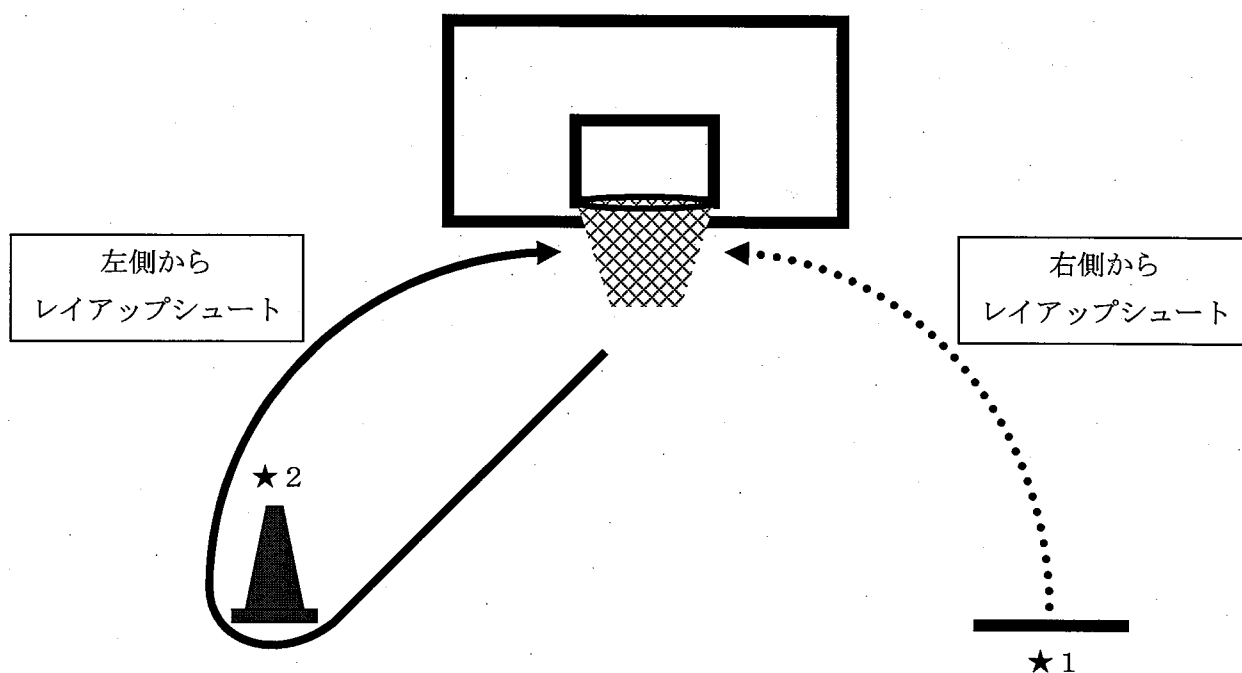


# 30 中学校，高等学校 保健体育科実技（問題）

（2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、「側方倒立回転」，「伸膝後転」，「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「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25 m 泳ぎ，ターンをして，続けて平泳ぎで25 m 泳ぎなさい。実技は1回とします。
- 3 領域「球技」の「ゴール型 バasketボール」を行います。  
次の図の★1の位置からドリブルでスタートし，ゴールに対して右側からレイアップシュートを行いなさい。その後，シュートしたボールをキャッチして，ドリブルを行いながら，図の★2の位置に設置されたカラーコーンをまわって，ゴールに対して左側からレイアップシュートを行いなさい。実技は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，その位置から続けてドリブルを行いなさい。



30

## 中学校, 高等学校 保健体育科実技 (問題)

(2枚のうち2)

受験番号		氏名	
------	--	----	--

## 4 領域「武道」を行います。

- 1 「柔道」を行います。「前回り受け身」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。
- 2 「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。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1分間練習を行うことができます。

## 要領

テーマ	太陽と月
実技時間	1分間
動ける範囲	約25 m <sup>2</sup> (縦約5 m × 横約5 m)