

令和3年度北海道教育大学旭川校教員養成課程 芸術・保健体育教育専攻 保健体育分野
学校推薦型選抜 実技検査 問題

- 1) 立ち幅跳び
主として瞬発力を測定するテストであり，筋力や平衡性，柔軟性や協応性なども含まれる。
- 2) 上体起こし
主として腹筋の動的持久力や全身の筋力を測定するテストである。
- 3) 腕立伏臥腕屈伸
主として腕の筋の動的持久力を測定するテストであり，体幹の静的持久力も含まれる。
- 4) 時間往復走
主として全身の敏捷性を測定するテストであり，瞬発力や平衡性，柔軟性や協応性なども含まれる。
- 5) 5分間走
主として全身持久力を測定するテストである。

以上