

6

## 中学校・高等学校 保健体育科実技（問題）

（2枚のうち1）

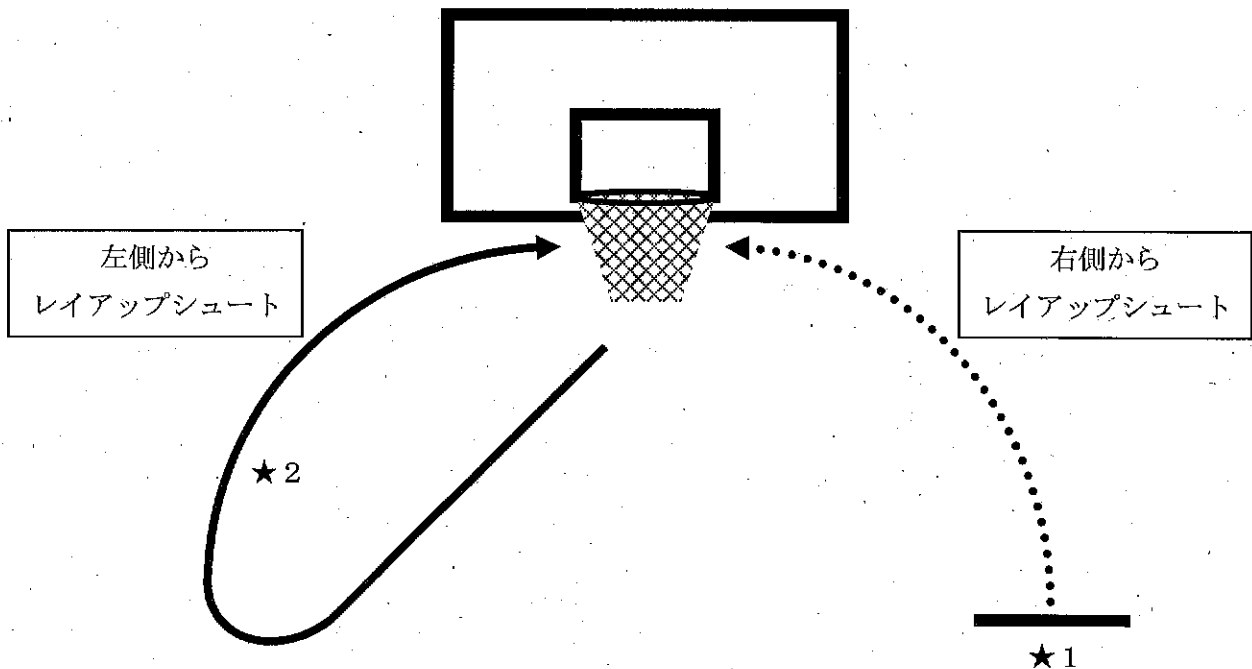
受験番号		氏名	
------	--	----	--

## 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、「倒立前転」、「側方倒立回転」、「伸膝後転」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「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。



6

# 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	
------	--	----	--

3 領域「武道」の「剣道」及び「柔道」を行います。

1 「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。

2 「柔道」を行います。

(1) 中腰で両腕を前に伸ばした姿勢から、「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。

(2) 片膝つきの姿勢から、「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。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	波
実技時間	50秒間
動ける範囲	約25㎡（縦約5m × 横約5m）