

令和2年度 北海道教育大学教育学部旭川校

芸術・保健体育専攻 保健体育分野

推薦入試 実技検査

1 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) 腕立て伏臥腕屈伸

主として腕の筋肉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