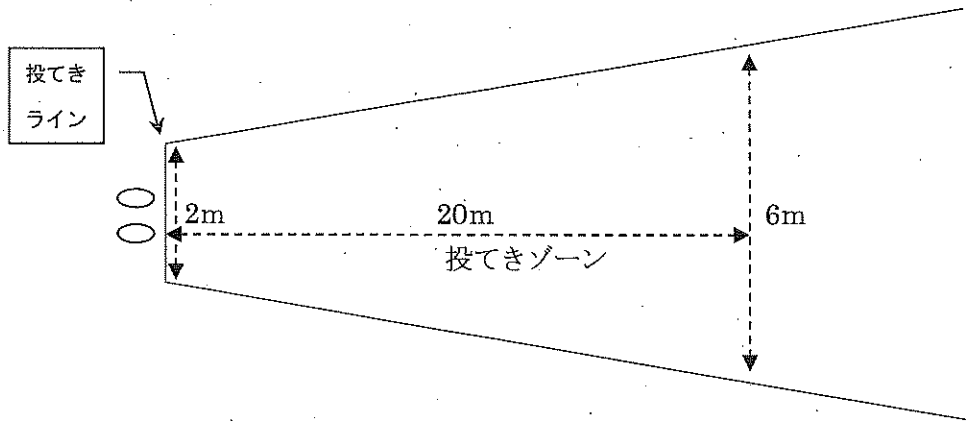
令和 6 年度　入学試験問題　実技検査
（岩見沢校　スポーツ文化専攻　アウトドア・ライフコース前期）

1.ボール投げ

「両足を揃えた状態から、バスケットボールを両手で保持し、後頭部から頭上を通過させながら、全身を使って前方に投げる。図のような投てきゾーンを使用する。」



図．ボール投げ

測定方法：

(1)投てき距離は、落下点を投てきラインの定点から測定し、1cm 単位で記録する。

(2)投てき時に上体をひねったり、左右に傾けたりした場合はファールとする。また、投てき後に投てきラインを踏み越した場合やボールの落下点が投てきゾーンから外に出た場合もファールとする。

(3)ファールの試技は記録なしとする。

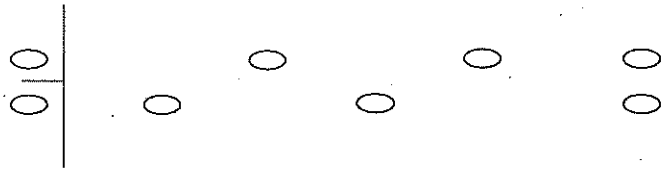
(4)練習 1 回の後、連続して 2 回の試技を行い、試技の最高投てき距離を記録とする。2 回ともファールの場合は 1 回に限り試技を認める。

ボール：

男女共にバスケットボール 6 号を使用する。

2.連続交互跳び

「両脚で前方に踏み切った後は、左右どちらかの脚を交互に使用し、男女共立ち 5 段の跳躍を行う。



図．連続交互跳びの例

測定方法：

(1)跳躍距離は、スタートラインに最も近い着地点をスタートライン中央から測定し、1cm 単位で記録する。

(2)跳躍の際、スタートラインを踏む、または踏み越した場合は、ファールとする。

(3)ファールの試技は記録なしとする。

(4)練習 1 回の後、1 回ずつ計 2 回の試技を行い、試技の最高跳躍距離を記録とする。2 回ともファールの場合は、1 回に限り試技を認める。

3.方向変換走

「スタートの合図後、図のように指定された数字の順に、1 辺 6mの正方形の頂点に置かれた標的を手で接触し、ゴールする。

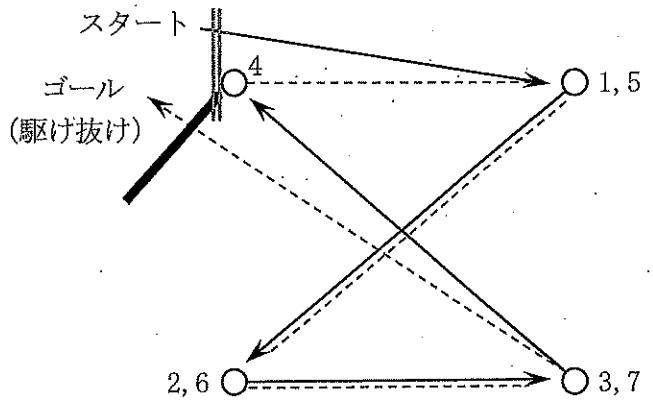


図. 方向変換走（スタート、ゴール、接触の順番）
実線（——）：1 週目、破線（-----）：2 週目

測定方法：

(1)「位置について、ピッ(笛)」の合図でスタートし、ゴールするまでの時間を 0.01 秒単位で計測、0.1 秒単位（1/100 秒切り捨て）で記録する。

(2)標的に接触しなかった場合、標的に手以外で接触した場合は、ファールとする。

(3)ファールの試技は記録なしとする。

(4)練習 1 回の後、1 回ずつ計 2 回の試技を行い、試技の最少タイムを記録とする。2 回ともファールの場合は、1 回に限り試技を認める。

標的：

高さ 30cm 程度のミニコーンを使用する