令和６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　実施要領

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