

実技テスト詳細

■スポーツ科学部 総合型選抜 (体力評価型)

体力プロフィールテスト 下記の6種目の中から、3種目の選択が必須です。但し、I群とII群から必ず最低1種目を選択すること。(全て体育館で実施する)

I群 握力、立ち幅とび、10mシャトルラン **II群** シャトルスタミナテスト、反復横とび、長座体前屈

●選択するテスト種目は出願時に申請する必要があります。申請後は原則として種目の変更はできません。

出願後が等により申請した種目は実施できなくなったが、他の種目なら実施できる場合は、診断書を提出して種目を変更することができます。その際には事前に入試部まで連絡してください。

■2027年度 体力プロフィールテスト評価表

各種目の得点は評価表のとおりです。最終得点は、3種目における得点の合計を1.5で割って算出します(100点満点で小数点以下切り捨て)。

男子得点							女子得点						
I群			II群				I群			II群			
得点	握力(kg)	立ち幅跳び(cm)	10mシャトルラン(秒)	SST(m)	反復横跳び(点)	長座体前屈(cm)	得点	握力(kg)	立ち幅跳び(cm)	10mシャトルラン(秒)	SST(m)	反復横跳び(点)	長座体前屈(cm)
50	61以上	270以上	8.6以下	531以上	69以上	64以上	50	38以上	204以上	9.3以下	487以上	62以上	63以上
45	58~60	262~269	8.8~8.7	521~530	66~68	61~63	45	36~37	199~203	9.5~9.4	477~486	59~61	60~62
40	55~57	254~261	9.0~8.9	511~520	62~65	58~60	40	34~35	193~198	9.8~9.6	468~476	57~58	57~59
35	52~54	246~253	9.2~9.1	501~510	59~61	54~57	35	32~33	187~192	10.0~9.9	459~467	55~56	54~56
30	49~51	238~245	9.3~9.3	491~500	55~58	51~53	30	30~31	181~186	10.2~10.1	449~458	53~54	51~53
25	46~48	230~237	9.5~9.4	481~490	52~54	48~50	25	28~29	175~180	10.4~10.3	440~448	51~52	48~50
20	43~45	222~229	9.7~9.6	471~480	48~51	45~47	20	26~27	169~174	10.7~10.5	431~439	48~50	45~47
15	40~42	214~221	9.9~9.8	461~470	45~47	41~44	15	24~25	164~168	10.9~10.8	422~430	46~47	42~44
10	37~39	206~213	10.0~10.0	451~460	41~44	38~40	10	22~23	158~163	11.1~11.0	412~421	44~45	39~41
5	36以下	205以下	10.1以上	450以下	40以下	37以下	5	21以下	157以下	11.2以上	411以下	43以下	38以下

I群



○握力

- 電子握力計を使用する。
- 握力計の表が外側になるように持つ。この時、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握り幅を調節する。
- 直立姿勢で、両足を自然に開き、両腕を下げた状態で、握力計が身体や衣服に触れないように注意しながら、力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。
- 測定中は、声を出してはいけない。
- 左右交互に2回ずつ測定して、左右それぞれ良い方の記録を平均する。



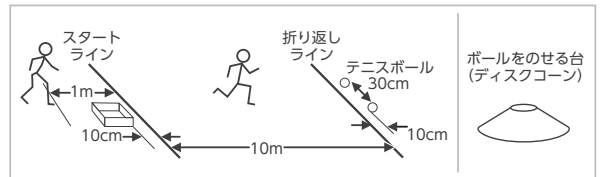
○立ち幅とび (文部科学省方式に準ずる)

- マットの手前(50cm)の床に貼られたラインテープを、踏み切り線とする。
- 両足を軽く開き、つま先が踏み切り線に触れないようにして踏み切り線の中央に立つ。
- 両足で同時に踏み切って前方へとび、マット上に着地する。
- 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置とを結ぶ直線の距離を計測する。
- 2回実施して良い方の記録をとる。
- 「踏み切り前に少しでも足が動いた」場合はファールとする。
- 「着地後に身体が動くなど、計測地点が分からなくなった」場合はファールとする。



○10mシャトルラン

- スタートしてから10mを2往復するまでの時間を計測する。
- スタートラインの外側10cmにふたのないダンボール製の箱(およそA4サイズで高さ8cm程度の直方体)を置き、折り返しラインの外側10cmにテニスボールを30cmの間隔で2個置く。
- ボールは箱の真正面に置き、2つのボールはそれぞれ円錐台のディスクコーンにのせる。ディスクコーンのサイズは底面の直径約19cm、上の面の直径約5cm、高さ約5cmで、上の面は穴があいている(図参照)。
- 笛の合図後、スタートラインの後方1mの位置から自分のタイミングでスタートし、胸がスタートラインを通過した時点で計測を開始。スタートの姿勢はラインに近いほうの足が完全に地面に設置した状態からスタートする。折り返しラインへ走っていき、1個のボールを手でつかんで、スタートラインへ戻り、ボールを箱の中に置く。再び折り返しラインにボールを取りにいき、2つ目のボールを持ったまま、スタートラインを通過する。
- 「箱にボールを投げ入れる」、「ボールが箱から飛び出す」場合はファールとする。また、「折り返しラインのテニスボールをつかむときに、ディスクコーンに接触して、ボールが元の位置から転がり落ちた」場合もファールとする。

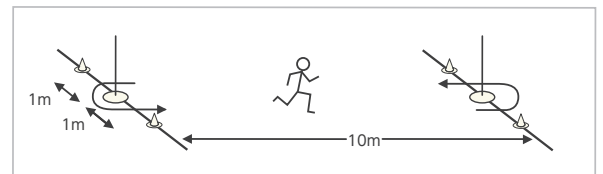


II群



○シャトルスタミナテスト

- 図のように10mの間隔でスタート位置と折り返し位置に高さ150cm以上のボール(ジグザグドリブル用のボールや旗のボールなど)を置く。
- 向かい合う2本のボール間に1mおきに目盛をつける。
- スタート時はボールの右側に立ち、ブザーの合図でスタートし、向かい側のボールへと走っていき、ボールをまわって折り返す。その折り返しを連続で3分間繰り返して、走った距離を1m単位で計測する。
- ボールをまわる距離は計測せず、1往復で20mとする。
- ボールの回り方は、右回り、左回り、8の字回りなど、どの回りかたでも構わないが、ボール横1mのコーンからは、はみ出さないように注意すること。
- ボールを倒した場合は、そのまま走り、次にそのボールをまわる時に、ボールを元の位置に立てる。
- 実施は1回とする。



○反復横とび (文部科学省方式に準ずる)

- 床の上に、100cmの間隔で3本のラインをひく。
- 中央ラインをまたいで立ち、電子音の合図で左右どちらかのラインを越すか、または踏むまでサイドステップし、次に中央ラインをまたぎ、さらに反対のラインを越すか、または踏むまでサイドステップする。
- 上記の運動を20秒間繰り返して、それぞれのラインを通過することに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- 2回実施して良い方の記録をとる。



○長座体前屈 (文部科学省方式に準ずる)

- 初期姿勢: 分厚い上着を脱ぎ、ゼッケン・手首の見えるような服装で行う。壁に尻・背・頭をぴったりと付ける。肩の力を抜いて、胸を張り、肩幅の広さで両手のひらを下にして両肘・手首を伸ばす。手のひらと親指で測定機の移動部分をつかむように持つ。
- 前屈動作: 測定員の合図で両手を移動部分から離さずにゆっくりと前屈する。反動をつけたり、膝が曲がらないよう注意する。最大に前屈した後、測定員の合図があるまでそのままの姿勢を保持する(2秒程度)。
- 2回実施してよいほうの記録をとる。
- 靴を脱いで実施する。

各種目の動画は右記のQRコードでご確認ください。

