

令和5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）

前期日程 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