

2021年度 国際武道大学体育学部 一般選抜（実技試験）

実技選択コード	種 目	準備するもの	試 験 内 容
1	柔 道	柔道衣	①受け身（後ろ受け身，横受け身，前受け身，前回り受け身） ②体捌き（右足前捌き，左足後ろ捌き，右足前回り捌き，左足後ろ回り捌き） ③固め技基本動作⇒補強運動（腋絞め，エビ，逆エビ，腰切り，足けり，足回し，足交差）
2	剣 道	剣道具一式，剣道着，袴，竹刀	①素振り（上下振り，斜め振り，空間打突，跳躍素振り「早素振り」） ②「打ち込み台」を活用して打ち込みを行います。（「送り足」で行つ。「踏み込み足」で行つ。）
3	弓 道	弓道具	近的座射 4 射，近的立射 4 射，計 8 射
4	な ぎ な た	なぎなた稽古着，袴	①一对多数（体捌き，八方振り，打突） ②打ち返し（空間打突による）
5	空 手 道	空手道衣	形演武（全日本空手道連盟 指定形 1・2の中から1つ，自由形から1つ 合計2つを演武）
6	合 気 道	合気道衣	後ろ受身，前方回転受身，後方回転受身，膝行，体捌き（送り足，歩み足，転換）
7	少 林 寺 拳 法	少林寺拳法 道衣	①基本諸法 ②法形（剛法，柔法 各 10 技） ※すべて単独で実施します。
8	陸 上 競 技	競技用の服装（ランニングパンツ，タイツ，スパイクシューズなど。（防寒対策可）	①～④から1種目を選択し，記録を計測。 ①100m 走 ②女子は 800m 走，男子は 1,500m 走 ③走り幅跳び（3回の跳躍） ④砲丸投げ（3回の投擲） ※砲丸は高校生用を使用します。 ※種目選択は試験当日に確認します。
9	器 械 運 動	競技用服装（Tシャツ，スパッツ可）	次の種目において，自由演技を構成・実施 ①マット運動 ②鉄棒運動（女子は段違い平行棒でも可） ③とび箱運動
10	水 泳	競泳または水球用水着水泳帽	ウォーミングアップ 30 分 ①タイム測定（競泳：100m 専門種目泳，水球：50m 速度泳） ②水泳基礎能力測定（シャトル泳 [反復泳]，立ち泳ぎ移動） ③水球のみ（水球基礎技能 [ドリブル⇒ドリブルシュート] [飛びつき技能（垂直・水平方向）]） ④水泳指導基礎技能（「浮き身」「下手演技（進まない平泳ぎ，足方向に進むキック泳）」）
11	ダ ン ス	ダンスウェア(Tシャツ，スパッツ可)，音楽再生機器（ipod など，ただし iphone の場合はコネクター持参）	①ウォーミングアップを兼ねたインプロ（即興ダンス 1 分程度） ②創作（持ってきた曲による 1 分程度の作品）
12	バスケットボール	室内用運動靴	①反復横跳び（20 秒） ②垂直跳び（2 回） ③レッグアンダークロスキャッチ（20 秒） ④マイカン（20 秒） ⑤ジグザグドリブルシュート（1 往復） ⑥スーパーマン（20 秒） ⑦ジャンプシュート（5 本） ⑧スリーポイントシュート（5 本）

実技選択コード	種 目	準備するもの	試 験 内 容
13	バレーボール	室内用運動靴	①測定（指高、垂直跳び、ブロックジャンプ、スパイクジャンプ） ②直上アンダーハンドパス連続 10 回 ③直上オーバーハンドパス連続 10 回 ④手投げスパイク（自分でトス） ⑤サーブ 5 本
14	ハンドボール	室内用運動靴	①体力測定 （上体起こし、レッグレイズ、腕立て伏せ、懸垂、バーピー、30m走、方向変換走、長座ハンドボール投げ） ②専門 ※コートプレーヤー 1：1（コーンに対しての動作のみ）、センターラインからゴールまで、ノーバウンドスロー（ステップ、ジャンプ）、ポジションシュート ※ゴールキーパー 方向指示に対するセービング、フットワーク、ボールコーディネーションテスト
15	ラグビー	スパイクシューズ （運動靴可）	①キックとキャッチ ②パス（ノーマル、ロング） ③2対1（人との対面なし） ④バックを使つてのコンタクト ⑤ポジショナルスキル
16	サッカー	スパイクシューズ 防寒具	①50m 走計測 ②ドリブル走計測：5m往復－10m往復－15m往復－20m 往復 ドリブル走計測 ③ロングキック計測 ④トラップ&キック（蹴り上げたボールをトラップして、ボールを止める。止めたボールを右のミニゴールか、左のミニゴールにキックする。） ⑤トラップ&シュート（蹴り上げたボールを止め、アンダー3タッチ以内にシュートを打つ。受験者が蹴り上げたボールの質からタッチ数を判断して、ゴールにシュートを打つ。）
17	硬式野球	グラブ スパイク	①ネットスロー ②ティーバッティング ③遠投 ④ベースランニング（1塁駆け抜け）（ダイヤモンド1周）
18	ソフトボール	グラブ スパイク バッティング用手袋	ウォーミングアップ（各自） ①ゴロ捕球（壁当て） ②スローイング（ネットスロー） ③ロングティーバッティング（ティースタンド使用） ④20m走 ⑤ピッチング（投手のみ）
19	バドミントン	ラケット 室内用運動靴	ウォーミングアップ ①サービス（ロングサービス、ショートサービス） ②ショット（シャトルを1～2m程打ち上げた後）ドライブ、ロブ、クリア、スマッシュ、ハイバック ③反復横跳び（20秒×2回） ④立ち幅跳び（2回） ⑤6方向（フロント、ミッド、リア）フットワーク
20	テニス （ソフトテニスを含む）	ラケット テニスシューズ（オールコート用） 雨天時室内用運動靴	グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、サービス、リターンなどの技術を壁打ちでチェックします。