

保健体育専修入学期前課題

1. ATAMA+

保健体育専修学習範囲（国語のみ）

・教師になるにあたり、漢字の読み書きについては当たり前のようにできなければなりませんので、特に漢字の読み書きはできるようにして下さい。また、文章構成なども実習日誌作成などで能力が求められますので練習するようにしましょう。

2. 技能課題

今年は公募及び指定校以外は実技試験がありませんでしたので皆さんの運動能力が分かりません。入学して4月には秀明大学保健体育専修既定のスポーツテストを行います。また、実技課題として鉄棒やマット運動、ウエイトトレーニングがありますので各自得意分野は継続的に伸ばし、不得意分野は練習をして来てください。

実技課題例（2025年例。2026年は変更となる可能性もあります）

4月 スポーツテスト

50m走・100m走・立ち幅跳び・反復横跳び・ハンドボール投げ・持久走（男子1500m、女子1000m）

*持久走に関しては、7月にもう一度行い既定の記録をクリアできない場合は、夏休みに入ることができません。

ウエイト試験（7月に行います）

男子 ベンチプレス 体重の1.25倍を1回挙上

スクワット 体重の2倍を1回挙上

女子 ベンチプレス 体重の0.85倍を1回挙上

スクワット 体重の1.5倍を1回挙上

*こちらは体組成計を使って体の体脂肪から筋肉量まで全て計測し、重さを決めていきます。こちらも体重に対する既定の記録をクリアできない場合は、夏休みに入ることはできません。

*「水泳は授業及び、課題もあるので泳げない学生、苦手な学生は練習をしておくように。」（秀明大学のプールは水球専用プールとなりますので水深2mプールとなります。台を置いて調整はしますが、泳げるよう準備をしておいてください）

上記の他に縄跳びや鉄棒など各種課題実技がありますので基礎体力や基礎筋力がなければ対応できません。技は感覚的にすぐに覚えることはできますが筋力や持久力はすぐには向上しませんので、入学前までに各自トレーニングを積んできてください。

保健体育専修主任
大賀圭造