

2026 年度学校教師学部入学者選抜における実技試験種目の詳細について

標記について、下記のとおり実施します。

必須種目

体力テスト

詳細：立ち幅跳び・反復横跳び・ハンドボール投げ

選択種目（下記①～③より出願時に 1 種目を選択）

① マット運動

参考動画：<https://youtu.be/oYBvzEyO3Bk>

詳細：倒立前転 → 開脚前転 → 側方倒立回転 → 伸膝後転 → 水平バランス

※倒立前転～水平バランスまでを一連の流れとして実施します。

② バスケットボール

参考動画：<https://youtu.be/bIzJJ6J2RJU>

詳細：チェストパス → チェストパスリターン → ジグザグドリブル → ドリブルシュート
→ 反対側のゴールにドリブルシュート

※チェストパス～反対側のゴールにドリブルシュートまでを一連の流れとして実施します。

③ ハードル走

男子参考動画：<https://youtu.be/CFP1zHj09qE>

女子参考動画：<https://youtu.be/KHR7EGQ4ZGo>

詳細：男子 8m インターバルを 3 台 高さ 91cm

女子 7m インターバルを 3 台 高さ 76cm

※体育館にて実施します。

※実技試験の練習について

受験生の皆さんが高校内、外で実技試験の練習をする際はケガなどしないよう安全な環境を確保した上で練習してください。

特にマット運動においては体育教員等、資格ある指導者の下で行うことを心がけてください。

以上