

# 基礎体力テストについて

下記の項目で「基礎体力テスト」を実施します。なお、入学試験日当日、**運動に適した服装と屋内シューズを持参してください。**屋外で使用していたシューズを屋内シューズとして使用することはできません。屋内シューズを忘れた際には、素足、靴下を履いたまま、など自己判断でご対応頂く事となります。また、その際の怪我などの責任は負いかねます。

握力	上肢の筋力を代表する尺度として測定する。握力計を使用する。
垂直とび	脚筋を主とした瞬発力を測定する。
反復横とび	敏捷性を捉える目的で、20秒間にサイドステップ動作を何回繰り返すことができるかを測定する。
長座体前屈	柔軟性を測定する。長座姿勢から身体を前屈させて、前屈の度合いを長さで測定する。