検証のために作成したテスト問題

**「運動の行い方に関する知識」についてのテスト問題**

側方倒立回転について，やり方の正しいほうを〇で囲みましょう。

【開始時】

　・両手を上げて（正面を向いて・横を向いて）立ち，体を進行方向へ振り下ろし

　ながら，片脚を振り上げる。

【回転時】

　・両手を（①・②）のように着く。

　・回転しているときは，（おへそ・両手の間）を見る。

　・足が虹を描くように膝を伸ばして回転する。

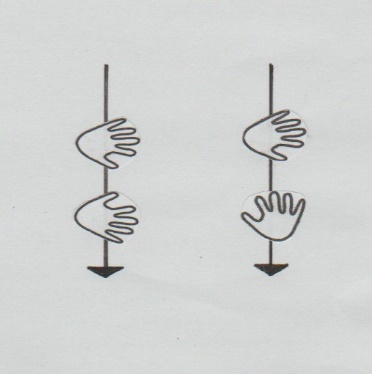
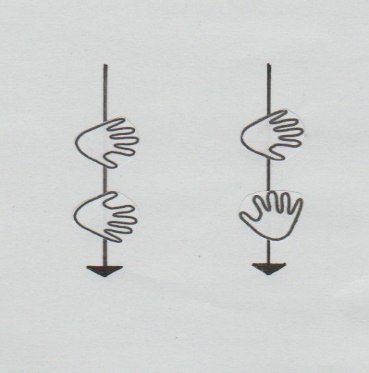
【終了時】

　・最初に着く足の足先が（着いた手の方向を向く・もう一方の足と平行になる）

　ように着地する。

①

②



※【終了時】の設問については，書籍等，資料によって見解が異なるため，検証対象から

　除外した。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 側方倒立回転で次のことに困ったときの練習方法に〇を付けて下さい。 | | | | |
| **①「足，手，手，足，足」のリズムがとれない。** | |  | **②腰が上がらない。** | |
| 写真 | 写真 | 写真 | 写真 |
| かえるの足打ち | 川とび | お腹に力を入れて  体を反る練習 | お腹に力を入れて  脚を振り上げる練習 |
| **③体を支えられない。** | | **④着地が乱れる。** | |
| 写真 | 写真 | 写真 | 写真 |
| 壁よじ登り | ゴムひもを使っての練習 | 壁逆立ちから  横に着地する練習 | 30㎝のはばで  立ち上がる練習 |

**「課題解決の仕方に関する知識」についてのテスト問題**

※③の設問については，事前事後で正答を変更したため，検証対象から除外した。