

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

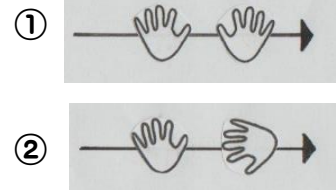
側方倒立回転について、やり方の正しいほうを○で囲みましょう。

【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。

※【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。

「課題解決の仕方に関する知識」についてのテスト問題

側方倒立回転で次のことに困ったときの練習方法に○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 cmのはばで 立ち上がる練習

※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。