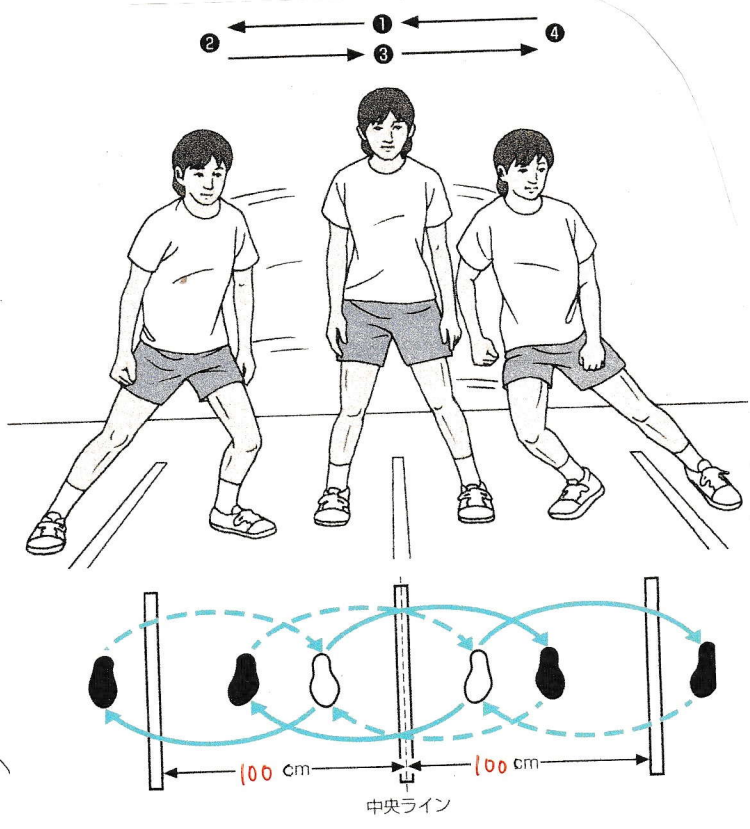


反復横とび

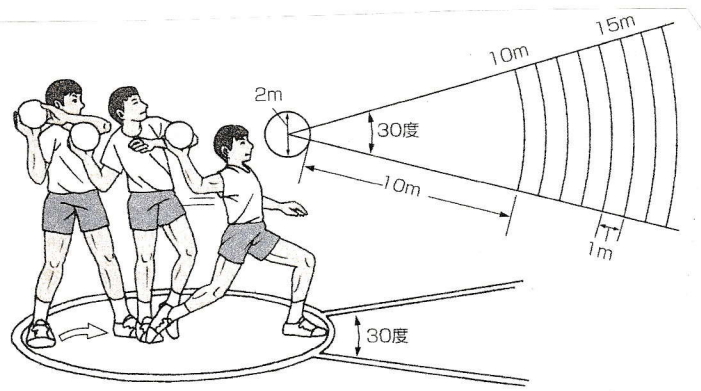
(中央)ラインをまたいで立ち、「始め」で(右)のラインを越すか触れるかするようにサイドステップする。

同じように(中央)ラインに戻り、(左)のラインまでサイドステップし、再び(中央)ラインに戻る。

これらの運動を(20)秒間行い、線を何回通過したかを記録する。



ハンドボール投げ



直径(2)mの円内から図の範囲内にハンドボールを投げる。

投げ方は(自由)であるが(円を踏ん)たり、(円外に出たり)してはいけない。

記録は(m)単位とし、未満は切り捨て、2回実施して良い方の記録をとる。