

# 平成30年度入学者前期選抜 スポーツ科学科実技検査実施要領

長野県飯山高等学校

## 1 実施種目

- (1) スキー（アルペン・クロスカントリー・ジャンプコンバインド）
- (2) 剣道
- (3) 野球
- (4) 陸上競技

## 2 期 日

平成30年2月7日（水）

## 3 場 所

長野県飯山高等学校

専攻種目	場所
スキー （アルペン・クロスカントリー・ジャンプ コンバインド）	大体育館及びトレーニングルーム アルペンは状況によりスキー場にて実技検査 （会場までの送迎は学校側で行います。）
剣道	格技室
野球	小体育館及びピロティ
陸上競技	大体育館

## 4 日 程

受付 8：40～8：50

諸注意 9：05～9：15

スキー専攻

実技検査 9：30～

実技検査終了後 面接（注 全中の関係で、例年と変え、スキーは実技を先に行います）

剣道・野球・陸上競技専攻

面接 9：30～

実技検査 面接終了後専攻種目ごとに実施

※ 面接時間、実技検査の時間は受検者数によって変更があります。

## 5 専攻種目別実技検査内容

※ 傷害保険は本校で加入します。

- (1) スキー（アルペン・クロスカントリー・、ジャンプコンバインド共通）

- a 20mシャトルラン
- b 連続立ち3段跳び（両脚）
- c 上体起こし
- d 腕立て伏せ
- e 垂直跳び

※ アルペン専攻については、SAJポイント・ユースポイント・全国中学大会等の全国大会の競技実績を選抜資料の一部とします。但し、競技実績のない受検者については、選抜資料の一部として雪上でのスキーの実技検査を行います。会場までの送迎は学校側で行います

なお、雪上における実技検査の有無については、中学校を通して事前に連絡します。

- (2) 剣道

- a 切り返し  
・大きな切り返し ・早い切り返し
- b 基本技術 ・面打ち、小手打ち、胴打ち

- c 対人的技能
  - ・連続技 小手面、小手胴
  - ・応用技 小手返し面、面返し胴、面返し面、出小手
  - ・引き技 小手面～体当たり～引き面、引き小手、引き胴
- d 総合練習

(3) 野球

- a 18m走
  - b 反復横跳び
  - c マット運動
  - d 跳び箱
  - e キャッチボール
  - f バッティング
  - g フィールディング
- } ソフトボールを使用して実施

(4) 陸上競技

- a 往復走10m×2（タイム計測）か20mシャトルランのどちらかを選択
- b 立ち5段跳び（片足交互）
- c 垂直跳び
- d メディシンボール投げ（男子3kgボール、女子2kgボール）
  - ・両手前投げ
  - ・両手後投げ