

# 平成28年度入学者後期選抜 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 期日

平成28年3月10日(木)

## 2 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

## 3 実施検査時間

- ・受付 8:40～8:50
- ・諸注意 8:50～9:00
- ・面接 9:10～
- ・実技検査は、面接終了後専攻種目ごとに実施

## 4 実技検査場所

- ・飯山高等学校北キャンパス

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北竜温泉スキー場 (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・ピロティ
陸上競技	大体育館

※ 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

※ 傷害保険は全ての種目について、本校で加入します。

### (1) スキー

ア 実技項目 (アルペン) 場所: 大体育館及びトレーニングルーム

＜状況により北竜温泉スキー場 (会場までの送迎は学校側で行います。)＞

- a 20mシャトルラン
- b 立ち5段跳び
- c 上体起こし
- d 懸垂
- e 垂直跳び

※ S A Jポイント・チルドレンポイント・全国中学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においてフリー滑走での実技検査を行います。

なお、雪上におけるフリー滑走の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。

イ 実技項目（クロスカンントリー） 場所：大体育館及びトレーニングルーム

- a 20mシャトルラン
- b 立ち5段跳び
- c 上体起こし
- d 懸垂
- e 垂直跳び

ウ 実技項目（ジャンプコンバインド） 場所：大体育館及びトレーニングルーム

- a 20mシャトルラン
- b 立ち5段跳び
- c 上体起こし
- d 懸垂
- e 垂直跳び

(2) 剣道 場所：格技室

実技項目

- 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 場所：小体育館及びピロティ

実技項目

【共通課題】（ソフトボール）

- 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 フィルディング

(4) 陸上競技 場所：大体育館

実技項目

- 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
- c 垂直跳び
- d メディシンボール投げ（3kgボール）
  - ・前投げ・後投げ