

# 令和4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

令和4年2月8日 (火)

## 3 場 所

長野県飯山高等学校

| 専攻種目                                  | 場所   |
|---------------------------------------|--|
| スキー<br>(アルペン・クロスカントリー・ジャンプ<br>コンバインド) | 大体育館及びトレーニングルーム<br>アルペンは状況によりスキー場にて実技検査<br>(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 8:30~8:50

諸注意 8:55~9:05

### ・スキー専攻

実技検査 9:30~

面接 実技検査終了後実施

### ・剣道、野球、陸上競技

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。  
変更が発生した場合、学校を通じて連絡します。

## 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 30m走
  - b 反復横跳び
  - c キャッチボール
  - d バッティング
  - e フィールドイング
- } ソフトボール（1号球）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