

令和7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7年2月10日 (月)

3 場 所

長野県飯山高等学校

※アルペンは状況によりスキー場にて実技検査を実施します。(会場までの送迎は学校側で行います。)

4 日 程

受付	8:40～	8:55
点呼、諸注意	8:55～	9:10
入室	9:10～	9:20
学力検査	9:25～10:10	(検査Ⅰ)
	10:25～10:55	(検査Ⅱ)
移動・更衣		～11:30
実技検査	11:30～	

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を実施する場合は、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