

# 令和8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8年2月9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)

諸注意、昼食・休憩の後

【剣道・野球・陸上競技】 面接、実技検査 の順に実施

【スキー】 実技検査、面接 の順に実施

## 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、S A J 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