

令和8年度入学者再募集 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3月25日（水）

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（会場までの送迎は学校側で行います。）

4 日 程

受付 8：40～8：50

諸注意 8：50～9：00

面接 9：10～

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 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