

## ●「文化・スポーツ等特別推薦」における実技検査内容について

内容（種目等）		検査日	検査会場	検査内容		持参するもの
アーチェリー	男女	1月26日（土）	柔道場	1 体幹バランス ・目隠し片足立ち ・サイドブリッジ ・ハンド&ニー 2 素引きによる確認 ・射形（フォーム） ・フルドロー保持		・運動着
剣道	男女		剣道場	1 素振り ①正面 ②左右面 ③跳躍 2 基本うち ①面 ②小手・面 ③小手・胴 ④小手・面・胴 ⑤小手・面・面 3 切り返し 4 互角稽古		・剣道着、袴（はかま） ・竹刀 ・防具一式
硬式テニス	男女		テニスコート （雨天時：体育館）	1 ストローク（フォアハンド、バックハンド） 2 ボレー（フォアハンド、バックハンド） 3 スマッシュ 4 サービス 5 ラリー（シングルスコート使用）		・運動着 ・テニスシューズ （雨天時は体育館シューズ） ※必ずテニスシューズと体育館シューズの両方を持参すること ・テニスラケット
硬式野球	男		グラウンド （雨天時：体育館）	1 ソフトボール投げ 2 50m走 3 キャッチボール（ソフトボールで実施） ※晴天でも、グラウンド不良の場合には検査内容を変更することがある。	雨天時 1 バスケットボール投げ 2 20m走 3 キャッチボール （ソフトボールで実施）	・運動着 ・運動靴（屋外用） （雨天時は体育館シューズ） ※必ず運動靴と体育館シューズの両方を持参すること
バスケットボール	女		体育館	1 シャトルラン 2 ドリブルシュート 3 攻防（1対1、2対2、3対3など） 4 シューティング		・運動着 ・バスケットボールシューズ （体育館シューズも可）
陸上競技	男女		全天候舗装トラック、 グラウンド又は コンクリート製走路 （雨天時：体育館）	全員共通 ①50m走（スターティングブロック、全天候舗装トラック用スパイク使用可） ②立ち五段跳び ③メディシンボール両手伸身前投げ及び後ろ投げ ※晴天でも、グラウンド不良の場合には検査内容を変更することがある。	雨天時 ○基礎体力テスト 1 立ち幅跳び 2 反復横跳び 3 メディシンボール投げ（両手伸身前投げ及び後ろ投げ）	・運動着 ・運動靴（屋外用） （全天候舗装トラック用スパイク使用可） （雨天時は体育館シューズ） ※必ず運動靴と体育館シューズの両方を持参すること