

# 令和8年度 都立若葉総合高等学校

## 文化・スポーツ等特別推薦実技検査について

### 1 検査日と検査内容

令和8年1月27日（火）

種目ごとに個人面接・実技検査を行います。

### 2 個人面接の一部で実施する「自己PR」について

- 個人面接の一部で「自己PR」を実施します。
- 「自己PR」とは、発表形式で自分の優れた点や個性を表現することです。時間は1人2分以内です。
- 作品や楽器の持込みは可能ですが、それによる時間の延長はありません。
- PC等の通信機器は使用できません。
- その他、「自己PR」に必要とするものを含め、準備は受検者が時間内に行ってください。また、危険を伴うものや、他の受検会場の迷惑になるようなものは避けてください。
- 一般推薦を同時に志願する場合の自己PRの内容は、一般推薦と同じものでも異なるものでも、どちらでも構いません。

### 3 募集人数と文化・スポーツ等特別推薦の基準

種目	募集人数	文化・スポーツ等特別推薦の基準
陸上競技	男女・4	以下の全てに該当する者 1. 陸上競技の技術・能力に優れ、中学校の陸上競技部又は地域の陸上競技クラブ等に所属して活躍した者 2. 本校陸上競技部の活動方針を十分に理解している者 3. 上記に加え、入学後、学業と両立するとともに、3年間情熱をもって活動を継続できる者
サッカー	女・4	以下の全てに該当する者 1. サッカーの技術・能力に優れ、中学校又は地域のサッカークラブ等に所属して活躍した者 2. 本校女子サッカーチームの活動方針を十分に理解している者 3. 上記に加え、入学後、学業と両立するとともに、3年間活動を継続できる者
バスケットボール	男・2	以下の全てに該当する者 1. バスケットボールの技術・能力に優れ、中学校のバスケットボール部又は地域のバスケットボールクラブ等に所属して活躍した者 2. 本校バスケットボール部の活動方針を十分に理解している者 3. 上記に加え、入学後、学業と両立するとともに、3年間活動を真摯に継続できる者

## 4 種目ごとの実技検査の検査内容と持参するもの

種目	検査内容	持参するもの
陸上競技	<p>1 ハードルドリル      2 MB (メディシンボール) (前方・後方)      3 立ち五段跳び      4 30m加速走      5 選択して行うもの      (以下の2種目から1種目選択)      　・40秒走      　・100m走</p> <p>※ 晴天時でもグラウンド不良の場合は場所及び検査内容を変更することがある。</p> <p>雨天時</p> <p>1 立ち幅跳び      立ち五段跳び      2 体幹      3 ハードルドリル      4 ラダードリル      5 MB (メディシンボール) (前方・後方)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動着</li> <li>運動靴 (屋外用) (スパイク可)</li> <li>体育館シューズ</li> <li>飲み物</li> </ul> <p>※必ず運動靴と体育館シューズの両方を持参すること</p>
サッカー	<p>1 走力テスト      2 パス (ロングキック、ショートパス)      3 ドリブル (コーン間を抜く)      ※ ゴールキーパーはキャッチ・セービング      4 シュート      ※ ゴールキーパーはシュートストップ      5 ミニゲーム (受検人員が規定の人数を満たさない場合には実施しない。)</p> <p>雨天時</p> <p>1 走力テスト      2 パス (ロングキック、ショートパス)      3 ドリブル      ※ ゴールキーパーはキャッチ      4 シュート      5 ミニゲーム (受検人員が規定の人数を満たさない場合には実施しない。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動着</li> <li>サッカーシューズ</li> <li>すね当て</li> <li>ゴールキーパーはキーパーグローブ</li> <li>体育館シューズ (雨天時使用)</li> <li>飲み物</li> </ul> <p>※ サッカーシューズと体育館シューズの両方を持参すること</p>
バスケットボール	<p>1. フットワーク      2. ドリブルワーク      3. パスワーク      4. ドリブルシュート      5. ジャンプシュート      6. ランニングシュート      7. ミニゲーム (受検人員が規定の人数を満たさない場合には実施しない。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動着</li> <li>バスケットボールシューズ          (体育館シューズも可)</li> <li>飲み物</li> </ul>