

学校独自選抜資料の概要

1 実施する学校独自選抜資料等

科名	選抜段階	学校独自選抜資料	実技検査等に関する事前調査票への記載事項
普通	I	実技検査	実技検査の種目及び水泳・陸上競技については専門種目、バレーボール・ソフトボール（女）・サッカー（男）・野球（男）・バスケットボール（女）についてはポジションを記載する。

2 日程 3月6日（水）

実技検査

時間	内容	備考
12:00～12:45	更衣・昼食	係の指示に従って更衣。控室にて昼食・待機
12:45～13:00	注意伝達・健康チェック	実技検査実施上の注意の伝達、健康チェック
13:00～13:15	移動	実施検査会場に移動
13:15～14:45	種目別実技検査	実技検査を実施。実技検査終了後、整理運動、健康チェックを行う※進行により早く終了する場合もある
14:45～15:15	移動・更衣	更衣場所に移動して更衣
15:15～	下校	

3 学校独自選抜資料の概要

実技検査（種目別検査）

種目名	検査内容・携行品
所要時間	
場所【雨天時】	
水泳	1 準備運動 2 体幹（プランク、スタビライゼーション） 3 長座体前屈 4 上体起こし 5 シャドースイム（鏡の前で4種目のストロークを実演） 6 活動意欲、活動状況等聞き取り 【携行品】体育着、体育館シューズ
60分	
体育研修室	
陸上競技	1 準備運動 2 ① 長距離（1,000m走） ② 短距離・跳躍（50m走、立幅跳び） ③ 投てき（ハンドボール投げ、立幅跳び） 3 整理運動 4 活動意欲、活動状況等聞き取り （雨天時）（全種目共通）
90分	
グラウンド 【体育館・体育研修室】	
	1 準備運動 2 ① 上体起こし ② 長座体前屈 ③ 反復横跳び ④ 踏み台昇降 3 整理運動 4 活動意欲、活動状況等聞き取り 【携行品】体育着（ユニフォームも可）、スパイク、グラウンドシューズ 体育館シューズ（雨天時）

バレーボール (女)	1 準備運動
90分	2 パス (二人組オーバー・アンダーハンドパス)
体育館	3 レシーブ (二人組レシーブ)
	4 サーブ
	5 スパイク
	6 ゲーム形式
	7 整理運動
	8 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ ボールは5号球を使用する
	【携行品】 体育着 (ユニフォームも可)、体育館シューズ (バレーボールシューズも可)、サポーター
バレーボール (男)	1 準備運動
90分	2 パス (二人組オーバー・アンダーハンドパス)
体育館	3 対人レシーブ
	4 サーブ
	5 スパイク
	6 ゲーム形式
	7 整理運動
	8 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ ボールは5号球を使用する
	【携行品】 体育着 (ユニフォームも可)、体育館シューズ (バレーボールシューズも可)、サポーター
新体操 (女)	1 準備運動
90分	2 徒手要素 (ジャンプ、ピボット・バランス・柔軟)
体育館	3 個人演技 (フープ、クラブ、リボン、ロープ、ボール) いずれか1種目
	4 活動意欲、活動状況等聞き取り
	【携行品】 レオタード (試合用)、手具、キャップシューズ、個人演技の曲
テニス	1 準備運動
60分	2 ストローク
テニスコート	3 ボレー・スマッシュ
【ダンス場】	4 サービス
	5 整理運動
	6 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ ボールは硬式球を使用する (雨天時はスポンジボール)
	【携行品】 体育着 (ユニフォームも可)、ラケット、テニスシューズ、体育館シューズ (雨天時)
ソフトボール (女)	1 準備運動
75分	2 キャッチボール (塁間)
グラウンド	3 ティーバッティング
【駐輪場】	4 ベースランニング (雨天時：反復横跳び)
	5 活動意欲、活動状況等聞き取り
	【携行品】 体育着 (ユニフォームも可)、グローブ、スパイク、運動靴 (雨天時)
剣道	1 準備運動
75分	2 素振り (上下素振り・正面素振り・跳躍素振り)
武道場	3 基本打突 (面打ち・小手打ち・胴打ち・二段打ち・切り返し)
	4 応用打突 (打ち込み・出頭技・応じ技)
	5 整理運動
	6 活動意欲、活動状況等聞き取り
	【携行品】 剣道着、防具、竹刀、防寒着

サッカー（男）	1 準備運動
90分	2 個人技術（リフティング・ドリブル・キック・パス）
グラウンド	3 個人技術（シュート・対人プレー）
【講堂】	4 チーム戦術（ミニゲーム）
	5 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ GK（キャッチング・キック・ゲーム）
	【携行品】 体育着（ユニフォームも可）、サッカーシューズ、すね当て、 体育館シューズ（雨天時）、キーパーの場合はキーパーグローブ
野球（男）	1 準備運動
90分	2 キャッチボール（塁間）
グラウンド	3 トスバッティング（雨天時：ティーバッティング）
【体育館・駐輪場】	4 フィールドイング
	5 塁間走
	6 整理運動
	7 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ 本校で用意するソフトボール3号球とソフトボール用バットを使用する
	【携行品】 体育着（ユニフォーム及び練習着は不可）、グローブ（硬式用又は軟式用も可）、スパイク、体育館シューズ（雨天時）
バスケットボール（女）	1 準備運動
75分	2 ドリブル
体育館	3 パス（ショートパス・ロングパス）
	4 シュート（スリーポイントシュート、ジャンプシュート、レイアップシュート）
	5 整理運動
	6 活動意欲、活動状況等聞き取り
	※ ボールは6号球を使用する
	【携行品】 体育着（ユニフォームも可）、体育館シューズ（バスケットボールシューズも可）

4 注意事項

- (1) 実技検査は、当該種目に関する適性、技能、表現、活動意欲を評価します。スピード、距離及びタイムを競うものではありません。
- (2) 病気・けがなど、健康上の問題がある場合、運動を伴う実技検査は受けられません。
なお、実技検査の追検査は行いません。
- (3) 実技検査中の負傷等については会場校が応急措置を行います。運動を伴う実技検査を受検する場合には、傷害保険への加入をおすすめします。
- (4) 必要に応じて、昼食・水筒（飲料）・防寒着等を準備してください。

5 問い合わせ先

浜松市立高等学校 電話 053 - 453 - 1105