

県立相模原弥栄高等学校 スポーツ科学科 特色検査（実技）受検の案内 [令和8年度用]

1. 実技検査について

①基礎身体運動技能（全受検者必須）※室内で実施予定

【検査内容】

走力（10m 2 往復走） 投力（バスケットボール投げ） 跳力（立ち幅跳び）

※ファールラインは2.5m四方

②専門競技運動技能（次の8専門種目の中から1種目を選択し受検する）

【専門種目】バレー、バスケット、バドミントン、サッカー、 陸上競技、剣道、ベースボール型実技、総合運動技能

【検査内容（概要）】※選択した種目の「技能検査」を実施する。

バレー パス、対人レシーブ、簡易ゲーム

バスケット パス、ドリブル、シュート、リバウンド、1対1、簡易ゲーム

バドミントン クリア、スマッシュ、ドロップ、スマッシュレシーブ、ロブの各ショット、
簡易ゲーム

サッカー
・フィールドプレイヤー（パス＆コントロール、簡易ゲーム）
・ゴールキーパー（セービング、キック、簡易ゲーム）

※荒天でグラウンドが使用できない場合、体育館で上記内容に準ずる
内容で実施する。

陸上競技
・短距離（200m走） 中長距離（1000m走）

・障害（50mハードル走）

・跳躍（走幅跳、または走高跳）※試技は2回

・投げ（砲丸投、またはジャベリックスロー、または円盤投）※試技は2回
以上の種目の中から1種目を実施する。

※障害の高さやインターバル、投げき物の重さは、中学生用に準ずる、
もしくは近いもの（距離）を使用する。

※荒天でグラウンドが使用できない場合、体育館で選択種目に準ずる
内容で実施する。

剣道 礼法、基本打突、立合

ベースボール型実技 ポジション別守備、フリー打撃

総合運動技能 上体おこし、20mシャトルラン、反復横跳び、

マット運動

（開脚前転→倒立前転→Y字バランス→伸膝後転→前方倒立回転跳び）

2. 受検当日の持ち物

〈全員必要なもの〉

受検票、運動着、室内用シューズ（基礎身体運動技能は室内で実施）

〈専門競技運動技能検査に必要なもの〉

専門種目	用意するもの
バレー	専用シューズ
バスケット	専用シューズ
バドミントン	専用シューズ、ラケット
サッカー	スペイク、すね当て、GKはGKグローブ
陸上競技	外用アップシューズ、専用シューズ（必要であれば）
剣道	剣道具、剣道着、袴、竹刀、面マスクかマウスシールド
ベースボール型実技	スペイク、グローブ
総合運動技能	基礎身体運動技能検査に準ずる

3. 実技検査種目選択について

インターネット出願の際に選択し、申し込む。