

前期選抜：令和4年度入学者選抜実技検査 実施内容

1) 共通テスト

① 20M走

② 立ち幅跳び

2) 専門種目テスト

陸上競技	スピードスケート	サッカー	バスケットボール
マークドリル ① 切り返しドリル ・ 60～80cm程度の間隔を1歩で越えていく	サイドジャンプ ・ スケーティング姿勢での左右ジャンプ、1m幅のラインを超えるように連続10回	パス&コントロール (ゴールキーパーはキャッチング) ・ 動きながらのインサイドコントロールとインサイドパス	シュート ・ ドリブルからの左右レイアップシュート ・ ストップジャンプシュート ・ セットシュート
② ギャロップドリル ・ 3～4m程度の間隔を2歩、タ・タンのリズムで越えていく	スクワットジャンプ ・ 腰に手を当てて膝関節角度90度から膝伸展のみで跳躍	4対4+ゴールキーパー スモールゲーム	3対3 スモールゲーム