

北山高等学校

令和4年度推薦入学（普通科・部活動活性化枠推薦） 実技表現について

実施場所： 本校グラウンド

※雨天時は本校体育館で実施予定。室内用のシューズも必ず持参すること

1 共通表現（ 野球・陸上競技 ）

	表現内容	実施回数等	備考
1	反復横跳び	20 秒× 1	
2	上体起こし	30 秒× 1	
3	長座体前屈	2 回	

2 表現別

《 野球表現 》 晴天時：北山高校野球場 雨天時：本校体育館

\*ソフトボールを使用します

	表現内容		実施回数等	雨天時
1	打撃	・トスバッティング ・ロングティバッティング	20 球程度	トスバッティング
2	守備	・ノック形式	15 球程度	ノック形式(ソフトボール使用)
3	走力	・50m 走	1 回	20m 走

《 準備する物 》

\*体育着（中学校の体育着）

\*アップシューズ（屋外用・屋内用）両方

\*グラブ、スパイクは持参して下さい

《 陸上競技表現 》 晴天時：北山高校スタンド前 雨天時：武道場

	表現内容	実施回数等	備考
1	ミニハードル	5 回	
2	バウンディング	1 回	
3	選択種目（1 種目）	走 1 回 投 3 回	100m・1500m・砲丸・ジャベリック・円盤 (雨天時種目変更あり)

《 準備する物 》

\*体育着（中学校の体育着）

\*アップシューズ（屋外用・屋内用）両方

\*スパイク