

入学予定者講習会課題

人間科学科 一スポーツ健康コース

<事前課題>

レクリエーションに関する以下の動画とルール等を視聴して、リンク先の確認テストを実施してください。
当日は事前に学習したレクリエーションを実施します。
必ず運動ができる服装（ジャージ等）、上履き（高校で使用した靴で OK）を持参してください。

ロープ・ジャンプ・X

<https://www.recreation.jp/movie/article/227/2/13>

ロープ・ジャンプ・X | 動画 | レクぼ

長さ 10m のロープを使ったなわとびで、3 人以上であれば何人でも楽しめます。小さいグループでも、学校のクラス単位でも競い合えるのが魅力です。運動量もあり、子どもから壮年の方まで、幅広い人たちに人気があります。

www.recreation.jp

インディアカ

<https://www.recreation.jp/movie/article/177/2/13>

インディアカ | 動画 | レクぼ

「インディアカ」は羽根の付いた特殊なボール（「インディアカボール」と呼びます。）を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。インディアカボールは、ラケットなどを用いずに直接手で打ち合うことも大きな特徴です。

www.recreation.jp

<https://japan-indiaca.com/aboutindiaca/>

インディアカとは - 一般社団法人日本インディアカ協会 - Japan Indiaca

インディアカのルーツ。インディアカは、旧西ドイツで考案されたスポーツです。最初のインディアカは、1930 年代末にケルン（ドイツ）のドームに近いスポーツシューレ（スポーツ学校）で行われていました。

japan-indiaca.com

確認テスト

<https://forms.office.com/r/KQyTMuCC9c>