

## 2026 年度入学予定者講習会 スポーツ健康コース事前課題

氏名：\_\_\_\_\_

### <事前課題>

レクリエーションに関する動画（QR コード）を視聴して、以下の確認テストを実施して持参してください。当日答え合わせをした後に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 （URL：<https://www.recreation.jp/movie/article/227/2/13>）



<確認テスト> 動画を視聴して、① ～ ⑧に当てはまる適切な語句や数字を書きなさい。

問1. ロープ・ジャンプ・X で使用するロープの長さは（ ① ）m である。

問2. ロープ・ジャンプ・X は（ ② ）人以上で実施する。

問2. 記録は（ ③ ）×（ ④ ）で計算したポイント制で評価される。

問3. 記録は（ ⑤ ）回実施した各ポイントの（ ⑥ ）値とする。

問4. （ ⑤ ）回の中でロープの回し役は交代することが（ ⑦ ）。

問5. ロープ・ジャンプ・X の歴代最高記録は（ ⑧ ）ポイントである。

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧