

## 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