令和８年度版

教科書準拠

# 最新 中学校 保健体育 ノート

教師用
解答集









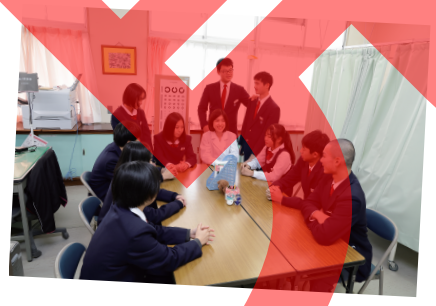
教授用資料

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

中学校の保健体育では，私たちが生涯にわたって，スポーツに親しみ，健康で生き生きとした生活を送るための基礎となることがらを学びます。
このノートは，教科書の内容をよりよく理解し，学んだ知識を身につけるのに役立つよう工夫されています。自分1人でも取り組むことができるので，問題を考えながら要点を整理していきましょう。





## 本書の使い方

### 課題をつかむ

教科書の内容に対応した導入の課題です。
学習のはじめに取り組んでみよう。

### 要点を整理しよう

問題を解きながら，要点を整理しよう。

### POINT 授業のポイントをまとめよう

板書や先生の説明のポイントを記入しよう。

### 資料

学習に関連する統計資料やコラムを読んで知識を広げよう。

### 学習のまとめ

教科書の内容に対応したまとめの課題です。
学習したことを確認したり，生かしたりしよう。

### 章のまとめ

学習の成果をチェックしよう。

表紙デザイン：アップライン株式会社
表紙イラスト：石川日向
本文イラスト：落合恵子，落合恒夫，イラストレーターズモコ，村上モトヒロ，ERC，(有) 彩考，(株) サンビジネス
本文レイアウト：株式会社明昌堂
写真：アフロスポーツ
編集協力：株式会社錦栄書房

最新 中学校
保健体育ノート 1

# もくじ

体育理論①

## 運動やスポーツの多様性


1 運動やスポーツの必要性と楽しさ …… 2
2 運動やスポーツへのかかわり方 …… 4
3 運動やスポーツの多様な楽しみ方 …… 6
●章のまとめ …… 8


保健①

## 健康な生活と病気の予防①


1 健康の成り立ち …… 12
2 運動と健康 …… 14
3 食事と健康 …… 16
4 休養・睡眠と健康 …… 18
●章のまとめ …… 20


保健②

## 心身の発達と心の健康


1 体の発育・発達 …… 24
2 呼吸器・循環器の発育・発達 …… 26
3 生殖機能の成熟（1） …… 28
4 生殖機能の成熟（2） …… 30
5 性への関心と性情報への対処 …… 32
6 知的機能・情意機能の発達 …… 34
7 社会性の発達と自立 …… 36
8 自己形成 …… 38
9 欲求とその充足 …… 40
10 心と体のかかわりとストレス …… 42
11 ストレスへの対処のしかた …… 44
12 実習 リラクセーションの方法 …… 46
●章のまとめ …… 48


体育実技


1 体つくり運動 …… 52
2 器械運動 …… 54
3 陸上競技 …… 58
4 水泳 …… 62
5 バスケットボール …… 64
6 ハンドボール …… 66
7 サッカー …… 68
8 バレーボール …… 70
9 卓球 …… 72
10 ソフトテニス …… 74
11 バドミントン …… 76
12 ソフトボール …… 78
13 柔道 …… 80
14 剣道 …… 82
15 すもう …… 84
16 ダンス …… 86

体の記録・体力の記録 …… 88
●身体測定の記録
●新体力テストの記録
●体力バランス表

新体力テストの得点表と総合評価


＜愛知県保健体育資料＞

※体育実技の内容は，「ステップアップ中学体育」に準拠しています。

見本

運動やスポーツの多様性　教科書p.6-7

# 1 運動やスポーツの必要性と楽しさ

## 課題をつかむ

あなたや，あなたのまわりの人はどんな運動やスポーツをおこなっているでしょうか。意見を出しあってみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．「課題をつかむ」であげた運動やスポーツについて，なぜおこなっているのか，その理由を出しあってみよう【思・判・表】。**

**2．運動やスポーツはどのようにして生まれてきたのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

人間は，健康を（① 維持 ）するという（② 必要性 ）とともに，（③ 楽しさ ）や喜びを求めて運動やスポーツを生みだし，工夫してきた。

**3．運動やスポーツには，どのような楽しさがあるのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

① 相手と（ 競争 ）する楽しさ。
② 目標となる記録や技を（ 達成 ）する楽しさ。
③ 自然に（ 親しむ ）楽しさ。
④ 仲間と（ 交流 ）する楽しさ。
⑤ 感情を（ 表現 ）する楽しさ。

**4．スポーツの意味は，時代とともにどのように変化してきたのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1) もとは「(① 遊ぶ )，気晴らしをする」という意味。
(2) 19世紀には「(② 運動競技 )」という意味が中心になる。
(3) こんにちでは，健康や楽しみを求めて（③ 自発的 ）におこなわれる（④ 身体活動 ）という広い意味になり，そこには，武道や（⑤ ダンス ），野外活動，健康体操なども含まれる。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

## ●運動やスポーツは必要性と楽しさから生まれた

・健康維持の追求

人間にとって動くことは，生きていくうえで必要不可欠。

→健康を維持する，運動不足を解消する。

・楽しさの追求

相手と競争する。　記録や技を達成する。

自然に親しむ。　仲間と交流する。

感情を表現する。

## ●スポーツの意味は広がる

・スポーツの意味

前近代：遊ぶ，気晴らしをする→近代：運動競技→こんにち：健康や楽しみを求めて自発的におこなわれる身体活動

・人びととスポーツとのかかわり

生涯にわたってスポーツに親しむ生涯スポーツの考え方が広まっている。

### 資料 これもスポーツ？

あなたは「ブリッジ」という競技を知っていますか？　ブリッジはトランプを使ったカードゲームで，高い思考能力を用いて競われるため，マインドスポーツ（頭脳スポーツ）と呼ばれています。スポーツというと，体を動かして競いあう活動をイメージする人が多いと思いますが，ブリッジは「アジア版オリンピック」ともいわれるアジア競技大会の正式種目となっているのです。



また，近年ではコンピュータゲームを用いるｅスポーツが，国民スポーツ大会の文化プログラムとして開催されるようになっています。

時代とともに変化してきたスポーツの意味は，今後も変化していくのかもしれません。

### 学習のまとめ

運動やスポーツはどのようなことから生みだされたのか，２つ書き出してみよう【知・技】。

| | |
|---|---|
| 健康を維持する必要性 | 楽しさの追求 |

見本

運動やスポーツの多様性　教科書p.8-9

# 2 運動やスポーツへのかかわり方

## 課題をつかむ

東京マラソンには約３万８千人のランナーが参加します。では，ランナーを支えるボランティアは何人くらい参加していると思いますか。①～③の中から正しいと思う答えを選ぼう【思・判・表】。

- □ ①約３千人
- □ ②約９千人
- □ ③約３万８千人

## 要点を整理しよう

**1．私たちは，ふだんの生活の中で，スポーツとどのようにかかわっているのだろうか。自分や友だち，家族のことなども考えながらあげてみよう【思・判・表】。**

**2．運動やスポーツには「する」「みる」「支える」「知る」といった多様なかかわり方があります。それぞれ，どのようなことを意味しているのか，簡単に説明してみよう【知・技】。**

(1) する（ 例：実際にスポーツをおこなうこと。 ）
(2) みる（ 例：スポーツを観戦すること。 ）
(3) 支える（ 例：スポーツをする人やみる人を支えること。 ）
(4) 知る（ 例：スポーツについて調べたり情報を集めたりすること。 ）

**3．「する」「みる」「支える」「知る」について，バスケットボールの体育授業でのかかわり方の例として適切なものを線で結ぼう【知・技】。**

| | |
|---|---|
| (1) する | ①審判をする。得点係をする。 |
| (2) みる | ②ゲームをする。 |
| (3) 支える | ③バスケットボールの歴史やルールを調べる。 |
| (4) 知る | ④ゲームをみる。 |

**4．地域でのスポーツへのかかわり方には，さまざまなものがあります。もし，自分がかかわるとしたら，どのようなかかわり方ができるか，考えてみよう【思・判・表】。**

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●多様なかかわり方**

・する：実際にスポーツをおこなうこと→例）全力でプレイする選手

・みる：スポーツを観戦すること→例）観客，視聴者

・支える：する人やみる人を支えること→例）大会スタッフ，ボランティア

・知る：スポーツ情報を収集すること→例）試合結果を調べる人

**●だれでもかかわることができる**

・学校でのかかわり方

⇒体育の授業，学校行事，運動部活動などでいろいろなかかわり方ができる。

・地域でのかかわり方

⇒サポーターとして応援したり，ボランティアとして子どもたちにスポーツを指導したりする。

・職業としてのかかわり方

⇒プロスポーツ選手，保健体育教師など，職業としてかかわる。

見本

## 資料 「ともにたたかう」という支え方

オリンピックなどの国際的なスポーツ大会でメダル獲得をねらう選手やチームのそばには，技術，トレーニングコーチ，管理栄養士，医療スタッフ，動作やゲームを分析するスタッフなど大勢の専門家がいて，選手やチームを支えています。スタッフは大会に同行することもあれば，遠い日本でデータを解析していることもあります。サポートチームのメンバーを結びつけているのは世界のトップに立つという『夢』。大勢の専門家たちが，それぞれに自分の専門性を生かして選手とともにたたかっています。



## 学習のまとめ

体育実技の授業で，運動やスポーツの「する」「みる」「支える」「知る」について，どんなことができるか発表しよう【思・判・表】。

| | |
|---|---|
| する | 跳び箱運動をする など |
| みる | 映像で模範となる技をみる など |
| 支える | 用具や場の準備をするなど |
| 知る | 技のポイントを知るなど |

運動やスポーツの多様性　教科書p.10-11

# 3 運動やスポーツの多様な楽しみ方

## 課題をつかむ

体育の授業や地域のスポーツクラブの活動などには，どんな楽しさがあると思いますか。意見を出しあってみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．運動やスポーツには，健康を維持する楽しみ方があります。（　　）にあてはまることばをいれよう**【知・技】。

健康を維持するために運動やスポーツをおこなうときには，体を動かす（① 心地よさ ）を味わったり，体の動きを（② 高める ）ことを楽しんだりすることができる。

**2．運動やスポーツには，競いあう楽しみ方があります。（　　）にあてはまることばをいれよう**【知・技】。

(1) ルールや（① マナー ）を守りながら（② フェア ）にたたかう楽しみ方。

(2) 勝敗にかかわらずおたがいの健闘を（③ 称える ）楽しみ方。

(3) だれもが参加できるように，ルールや用具を（④ 工夫 ）しながら競いあう楽しみ方。

**3．運動やスポーツには，仲間と協力する楽しみ方があります。（　　）にあてはまることばをいれよう**【知・技】。

仲間と（① 喜び ）を分かちあうときなど，おたがいの（② 違い ）やよさを認めあい，仲間とともに課題を（③ 達成 ）していく楽しみ方がある。

**4．運動やスポーツを楽しむために必要な能力としてどのようなものがあるかあげてみよう**【知・技】。

自分に適した楽しみ方を見つける力　ルールや用具などを工夫する力　うまくコミュニケーションをとる力　メンバーで役割を分担する力　など。

**5．継続して運動やスポーツを実践するために，意欲のほかに３つの「間」を確保することが有効です。この３つの「間」とは何か，記入しよう**【知・技】。

※順不同

| | | |
|---|---|---|
| 仲間 | 空間 | 時間 |

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

## ●運動やスポーツの多様な楽しみ方

・健康

体を動かす心地よさを味わう。体の動きを高めることを楽しむ。

・競技

フェアにたたかう。勝敗にかかわらず健闘を称えあう。ルールや用具を工夫する。

・交流

おたがいの違いやよさを認めあい，仲間とともに課題を達成する。

## ●豊かなスポーツライフを実現するために

・中学生のいまから，運動やスポーツを楽しむために必要な能力を高める。

例）楽しみ方を見つける力

ルールや用具などを工夫する力

コミュニケーションをとる力

役割を分担する力

・意欲的に取り組むことに加えて，仲間，空間，時間を確保する。

➡身近な施設やスポーツに関する情報を積極的に活用する。

見本

### 資料 ホノルルマラソンは健康のための大会？

世界有数のリゾート地ハワイで開催され，日本の多くのランナーが「一度は走ってみたい憧れの大会」にあげるホノルルマラソンですが，この大会は「長距離をゆっくり走ることは，心臓病の予防とリハビリに非常に効果的である」という心臓病専門医の考えにもとづいて始まった，健康市民マラソンの元祖といえる大会です。




健康の維持・増進を目的として始まったホノルルマラソンですが，現在では，ハワイの美しい景色を楽しみながら走る人，仲間との交流を楽しみながら走る人，競争を楽しむ人など，さまざまな人がさまざまな楽しみ方で参加する大会になっています。

### 学習のまとめ

あなたが住んでいる地域にはどんなスポーツ施設や，スポーツに関する情報があるか，調べてみよう【思・判・表】。

| スポーツ施設 | スポーツに関する情報 |
| --- | --- |
| | |

**知識・技能**　次の問題に答えて，知識や技能が身についたか確認しよう。

## 運動やスポーツの必要性と楽しさ　▶教科書P.6〜7

**1．人びとが運動やスポーツをおこなう理由について，（　　）にあてはまることばをア〜キから選び，記号を書きなさい。**

運動やスポーツは，(①　ウ　) を解消し (②　カ　) を維持するのに役立つため。また運動やスポーツは，相手と (③　オ　) する，目標となる記録や技を (④　イ　) する，(⑤　キ　) に親しむ，仲間と (⑥　エ　) する，感情を (⑦　ア　) するなどの楽しさを求めておこなうことができるため。

ア．表現　イ．達成　ウ．運動不足　エ．交流　オ．競争　カ．健康　キ．自然

## 運動やスポーツへのかかわり方　▶教科書P.8〜9

**2．①〜⑪は，運動やスポーツへのかかわり方のどれにあたるか，（　　）にあてはまるものをア〜エから選び，記号を書きなさい。**

① 水泳大会で記録測定係をする。(　ウ　)
② 週３回，テニススクールに通う。(　ア　)
③ 次の授業でおこなうバドミントンのルールを予習する。(　エ　)
④ テレビでマラソン大会を観戦する。(　イ　)
⑤ 学校の運動部活動で卓球をする。(　ア　)
⑥ 野球選手に関するデータを調べる。(　エ　)
⑦ ボランティアで地域の子どもたちにスポーツ指導をおこなう。(　ウ　)
⑧ スタジアムでプロ野球を観戦する。(　イ　)
⑨ マラソン大会のときに，目が不自由な参加者をトイレに案内する。(　ウ　)
⑩ 球技大会のサッカーに出場する。(　ア　)
⑪ 球技大会で審判をする。(　ウ　)

ア．する　イ．みる　ウ．支える　エ．知る





見本

**3．「する」「みる」「支える」「知る」について，学校の運動会でのかかわり方の例を１つずつ書きなさない。**

①す　る

例：綱引きに参加する。リレーに参加する。

②み　る

例：競技を観戦する。

③支える

例：記録を集計する。

④知　る

例：新競技に関する情報をインターネットで調べる。

## 運動やスポーツの多様な楽しみ方　▶教科書P.10〜11

**4．（　　）にあてはまることばをア〜カから選び，記号を書きなさい。**

⑴　健康を維持するための運動やスポーツでは，体を動かす（①　ウ　）を味わう，体の動きを（②　カ　）などの楽しみ方がある。

⑵　競いあうときは，（③　オ　）やマナーを守りながらたたかう，勝敗にかかわらずおたがいの健闘を（④　ア　）などの楽しみ方がある。

⑶　仲間と協力する運動やスポーツでは，おたがいの（⑤　エ　）やよさを認めあい，仲間とともに（⑥　イ　）を達成していく楽しみ方がある。

**ア．称える　イ．課題　ウ．ここちよさ　エ．違い　オ．ルール　カ．高める**

**5．次の各文の内容が正しい場合には○，まちがっている場合には×を書きなさい。**

【 × 】①健康を維持するための運動やスポーツは苦しいものなので，体を動かすここちよさは味わえない。

【 ○ 】②球技大会のサッカーでは，勝敗にかかわらずおたがいの健闘を称えあって楽しむことができる。

【 × 】③陸上競技のリレーには決められたルールがあるので，体育の授業でもそのルールをかえて楽しむことはできない。

【 ○ 】④野外活動では，仲間とともに課題を達成していく楽しさも味わえる。

【 ○ 】⑤グループでリーダーや用具係，記録係などの役割を分担して活動することは，運動やスポーツを楽しむために必要な能力を身につけることにつながる。

【 ○ 】⑥身近に利用できる施設をさがしたいときには，地域の広報紙が役立つ。

見本

**思考・判断・表現**　学んだことを活用して，次の問題に取り組もう。

**1．次の３つの場面で運動やスポーツにどのようにかかわることができるか考えよう。**

| | | |
|---|---|---|
| 学校（運動会） | す　る | ・リレーや綱引きに出場 |
| | み　る | ・同級生や下級生の競技の観戦 |
| | 支える | ・審判，記録集計 など　・コツを教える |
| | 知　る | ・新競技の情報収集　・ルールを知る |
| 地域 | す　る | ・スポーツ少年団の選手 |
| | み　る | ・スポーツクラブの応援　・家族の応援 |
| | 支える | ・指導者　・クラブの運営 |
| | 知　る | ・選手のこと　・相手選手 |
| 職業 | す　る | ・Jリーグ，Bリーグ，Vリーグ，相撲　など |
| | み　る | 【「する」を支える】・保健体育教師，スポーツインストラクター，用具メーカー，栄養士，スポーツ科学研究者　など |
| | 支える | 【「みる」「知る」を支える】・スポーツライター，スポーツカメラマン，スポーツ解説者　など |
| | 知　る | |

**2．運動やスポーツをどのようにおこなったときに楽しいと感じるか，グループで話しあおう。**

［意見の例］

・１対１でやるスポーツよりチーム対抗のスポーツのほうが楽しい。

・人と競争するのではなく，自分のペースで体を動かせるようなときは楽しい。

**●あなたの考え**

例）みんなが楽しめるようにルールを工夫しておこなったときが楽しい。など

**●友だちの意見を聞いて気づいたこと**

見本

**主体的に学習に取り組む態度**　体育理論①の学習への取り組みを振り返ろう。

**1．体育理論①の学習活動を振り返って，よりよく学べたか自分で評価しよう。また，その活動を通して新たに気づいたことや自分の考えが広がったことがあれば書いてみよう。**

●教科書のグラフや表などの資料を調べる活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●ワークシートなどに考えを記入する活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●発表や話しあいの活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

**2．もっと調べたい・もっと考えたいと思った学習や，自分の生活に生かしたいと思った学習に✓をつけて（いくつ選んでもよい），選んだ理由を書こう。**

□運動やスポーツの必要性と楽しさ

□運動やスポーツへのかかわり方

□運動やスポーツの多様な楽しみ方

・選んだ理由

見本

健康な生活と病気の予防①　教科書p.18-19

# 1 健康の成り立ち



## 課題をつかむ

自分は健康だと思いますか。あてはまるものにチェックをして，その理由も発表しよう【思・判・表】。

- □ ①健康である。
- □ ②健康ではない。
- □ ③どちらともいえない。

➡ ①～③だと思う理由

## 要点を整理しよう

**1．健康は，どのような状態であるときに成り立つのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

健康は，（① 主体 ）（自分自身）と（①）を取り巻く（② 環境 ）の両方が良好な状態であるときに成り立つ。

**2．下のような状況の場合，主体と環境はどのような状態になっていると考えられるか，関連するものを線で結ぼう【知・技】。**

(1) インフルエンザが流行しているときに人ごみに出かけ，感染してしまった。
(2) 夜間工事の騒音がうるさくて睡眠不足になった。
(3) 暴飲暴食をして，おなかをこわしてしまった。

- ①環境が悪い。
- ②主体が悪い。
- ③主体も環境も悪い。

**3．健康や病気にかかわる要因は，下のように分類することができます。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1) **主体の要因**　※②順不同

①年齢，性，抵抗力，遺伝などの私たちの（ 体 ）に備わっている要因。
②運動，食事，休養・睡眠などの生活上の（ 習慣 ）や（ 行動 ）。

(2) **環境の要因**　※①順不同

①温度，湿度や有害化学物質などの（ 物理的 ）・（ 化学的 ）環境の要因。
②ウイルスや細菌などの（ 生物学的 ）環境の要因。
③人間関係，保健・医療機関，健康保険制度，バリアフリーなどの（ 社会的 ）環境の要因。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

**●健康の考え方**

健康にはさまざまな考え方，とらえ方がある。

・病気と結びつけたとらえ方　・生きがいや充実感を重視したとらえ方

**●健康の成り立ち**

・主体（自分自身）と主体を取り巻く環境の２つの側面から成り立っている。

・主体と環境の両方が良好な状態のときに健康が成り立つ。

**●主体の要因**

①体にもともと備わっている要因

②生活上の習慣や行動

⇒自分の意志や努力で変えられるものがある。

**●環境の要因**

①物理的・化学的環境

②生物学的環境

③社会的環境

⇒自分でよりよい環境をめざすこと，よりよい環境となるよう社会に働きかけることが，健康につながる。

見本

## 資料 公的医療保険制度

保険証は，正式名称を「健康保険被保険者証」といって，健康保険に加入して保険料を納めている人に，納付先から発行される証明書のことです。日本ではすべての国民に対して，公的な医療保険制度への加入が義務づけられています。

これは，あらかじめお金（保険料）を出しあって積み立てておき，実際に医療を受けたときに，医療費の支払いにあてる仕組みです。患者はかかった医療費の原則１～３割を支払えばすむので，支払う金額が安くなります。日本では，日本の保険証があれば全国どこでも医療を受けることができます。

このような日本の医療保険制度は，世界保健機関（WHO）からも高く評価されています。

## 学習のまとめ

教科書P.19のＡさんの昨日のようすを読んで，なぜかぜをひいたのか，①～④を主体の要因と環境の要因に分けてみよう【思・判・表】。

| | |
|---|---|
| 主体の要因 | ①，③ |
| 環境の要因 | ②，④ |

健康な生活と病気の予防①　教科書p.20-21

# 2 運動と健康

## 課題をつかむ

次の活動のうち，バスケットボールを10分間おこなったときと同じ運動量になるのはどれだと思いますか。①～③の中からあてはまると思うものを選ぼう【思・判・表】。

- □ ①料理をする30分
- □ ②犬の散歩をする30分
- □ ③自転車に乗る30分

## 要点を整理しよう

**1．運動をすることで，体の機能が発達したり，体や心の健康にさまざまな効果をもたらしたりします。それぞれどのような効果があるのか，（　　）にあてはまることばを入れよう【知・技】。**

**(1)　体の機能の発達**

走ったり跳んだりするような運動をすることで，（①　骨　）はじょうぶになり，筋肉も太くなる。また，ジョギングや水泳など，（②　持久的な運動　）を続けることで，呼吸器・循環器の働きも発達する。

**(2)　体の健康への効果**

適度な運動は体力や体の（③　抵抗力　）を高め，疲れにくい体をつくることに役立つ。また，運動では多くのエネルギーが消費されるため，肥満や（④　生活習慣病　）などの予防に効果がある。

**(3)　心の健康への効果**

運動することによって，（⑤　気分転換　）になったり，（⑥　ストレス　）が軽減したり，達成感が得られたりするなど心の健康にもよい効果が得られる。

**2．こんにちでは，健康を保持増進するのに必要な運動量を確保しにくくなっています。運動量を確保するためには，どのようなことが必要なのだろうか【知・技】。**

例：年齢や生活環境に応じた運動習慣を身につける必要がある。

**3．運動量を確保するためには，運動やスポーツに親しむほかに，日常生活ではどのようなことが有効だろうか。教科書の内容をまとめよう【知・技】。**

例：階段を使う。なるべく歩く。掃除や洗濯など家事を手伝う。　など

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●運動と体の発達**

・運動をすることで体の機能は発達する。

⇒骨や筋肉，呼吸器・循環器など。

**●体への効果**

・体の抵抗力の向上，肥満の防止，生活習慣病の予防など。

**●心への効果**

・気分転換，ストレスの軽減，コミュニケーションの機会など。

**●現代社会と運動の必要性**

・必要な運動量の確保がしにくくなっている現代。

⇒年齢や生活環境に応じた運動習慣を身につける必要性がある。

**●適切な運動量の確保**

・日常生活の中で意識的に体を動かすことが有効。

⇒体育の授業や地域のスポーツクラブでの活動，家事などの手伝いなど。

見本

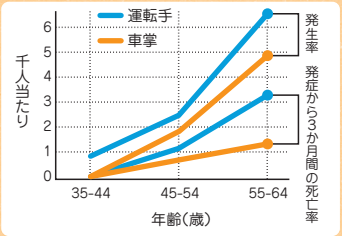
## 資料 階段で心臓病予防?!

ロンドンバスは赤い２階建てのバスが主流です。２階席からは町がよく見渡せるので，観光にはもってこいですが，切符を売る車掌は階段を昇ったり下ったりと大忙し。毎日階段でトレーニングをしているようなものです。一方，運転手は運転席に座りっぱなしで，体はほとんど動かしません。このことに注目して，ロンドンバスの従業員で心筋梗塞発作を起こした人の35歳～64歳までを10歳ずつにわけて調べた結果，運転手は車掌と比べて，どの年代でも心筋梗塞発作を起こしやすいことがわかりました。

このほかにも自転車や徒歩で仕事をする郵便配達員と，座ったまま仕事をする電話取扱者を比較した結果でも，同様の結果だったということです。

特別なトレーニングである必要はありません。日常生活の中で体を動かすことが重要なのです。

ロンドン２階建てバスの運転手と車掌の心臓病発生率と死亡率




Morris JN, et al. Lancet 1966.

## 学習のまとめ

自分の運動習慣の改善点と改善方法を考えてみよう【思・判・表】。

| 改善点 | 改善方法 |
| --- | --- |
| | |

健康な生活と病気の予防①　教科書p.22-23

# 3 食事と健康

## 課題をつかむ

教科書P.22のグラフ「朝食と健康状態の関係」からどんなことがよみ取れるか，意見を出しあおう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．私たちの健康にとって，食事はどのような役割を果たしているのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

私たちの体は，たんぱく質やカルシウム，鉄などの（①　栄養素　）がもとになってつくられている。また，炭水化物や脂質は，脳や心臓，肺などの活動や，スポーツなどで体を動かすための（②　エネルギー　）を生みだす。こうした（①）や（②）を，（③　食事　）によって体の中にとりいれている。

**2．栄養素やエネルギーをとりすぎたり不足したりすると，さまざまな健康問題が起きます。それぞれ，どのような問題が起こるのか整理しよう【知・技】。**

①とりすぎ（　例：肥満になる。　など　）

②不　　足（　例：体の各器官がじゅうぶんに発育できない。やせになる。　など　）

**3．女性のやせが引き起こす問題をあげてみよう【知・技】。**

（　例：貧血。無月経。不妊症。骨粗しょう症。　など　）

**4．健康にとって大切な役割を果たしている食事ですが，健康によい食事のとり方があります。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**　※②③は順不同

⑴　1日3回，（①　主食・主菜・副菜　）を基本に，栄養素をかたよりなくとる。

⑵　体に必要なエネルギー量は，（②　性　），年齢，体の大きさ，（③　運動量　）などによって異なるので，自分に必要なエネルギー量を知り，（④　過不足　）なく体にとりいれる。

⑶　朝食をとると（⑤　体温　）が上がり活動しやすくなる。また，就寝直前に夕食をとると，翌朝の食欲がなくなったり，栄養素が使われず（⑥　太ったり　）することがあるので，（⑦　規則正しい　）食習慣を身につけることが大切である。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●食事の役割**

・体をつくったり，体を動かしたりするための栄養素やエネルギー。

⇒食事によって体の中にとりいれている。

**●栄養素・エネルギーの過不足**

・栄養素の過不足

⇒体の器官の発育不全，体力の低下など。

・エネルギーの過不足

⇒肥満，やせ，体力低下など。

⇒女性のやせ…無月経，不妊症，骨粗しょう症につながる。

**●バランスのよい食事**

・１日３回，主食・主菜・副菜を基本に，なるべく多くの食材を組みあわせる。

**●適切なエネルギー量**

・自分に必要なエネルギー量を知り，過不足なく体にとりいれることが必要。

**●規則正しい食事のリズム**

・朝食をとる，就寝直前に食べないなど。

⇒中学生のいまのうちから，適切な食事のとり方を心がけよう！

見本

## 資料 女性と体脂肪

下の表は，体脂肪計メーカー（タニタ）の，体脂肪率の基準値です。この表をみると，一般的に女性は男性に比べて体脂肪率が高く，体脂肪率の標準値も男性より高く設定されています。これは，脂肪細胞が分泌するレプチンというホルモンが女性ホルモンの分泌を促すので，女性の正常な排卵やホルモン分泌には，一定量の体脂肪が不可欠だからです。

ところが，過度なダイエットなどにより体脂肪率が低下してしまうとレプチンの分泌が抑えられ，ついには無月経になってしまいます。女性は一般的に体脂肪率15%以下で50%，10%以下で100%の人が無月経になるといわれています。また無月経で女性ホルモンが正常に分泌されないと，骨にカルシウムが吸収されなくなり，骨粗しょう症になる可能性も高まります。しかし，脂肪が多ければよいわけではなく，肥満も無月経などのリスクを高めるので，適正な体脂肪率を保つことが重要です。

体脂肪率の基準値（18～39歳）　（単位%）

| | やせ | 標準（やや細め） | 標準（やや太め） | 軽肥満 | 肥満 |
|---|---|---|---|---|---|
| 男性 | ～10 | 11～16 | 17～21 | 22～26 | 27～ |
| 女性 | ～20 | 21～27 | 28～34 | 35～39 | 40～ |

## 学習のまとめ

健康的な食習慣が身についているか，チェックしてみよう【思・判・表】。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ①朝食は毎日食べている。 | はい | いいえ | ④米（パン），肉や魚，野菜をバランスよく食べている。 | はい | いいえ |
| ②１日３食，食べている。 | はい | いいえ | ⑤カルシウムや鉄をできるだけ多くとるようにしている。 | はい | いいえ |
| ③夜食はとらないようにしている。 | はい | いいえ | ⑥運動量にあったエネルギーをとるようにしている。 | はい | いいえ |

健康な生活と病気の予防①　教科書p.24-25

# 4 休養・睡眠と健康

## 課題をつかむ

これまでの経験から，次の点について振り返ってみよう【思・判・表】。

①どのようなときに「疲れた」と感じたか。

②そのときに，自分の体や心にどんな変化があったか。

## 要点を整理しよう

**1．疲労はどのように感じられるのか。身体的にあらわれるもの，精神的にあらわれるものについて，具体的な状態をあげよう【知・技】。**

①身体的（　例：眠い。頭が重い。肩がこる。目がしょぼつく。　など　）

②精神的（　例：いらいらする。考えがまとまらない。気分が落ちつかない。　など　）

**2．疲労のあらわれ方や，疲労が体や心にもたらす健康問題について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　疲労のあらわれ方は，原因となっている活動の（①　質　）や量によって，また温度や湿度，まぶしさやうるささなどの（②　環境条件　）によって異なる。さらに，一人ひとりの身体的な能力や作業への慣れ，（③　意欲　）や達成感などによっても差があらわれる。

(2)　疲労が解消されずにたまると，体の（④　抵抗力　）が低下したり，情緒が（⑤　不安定　）になったりするなど，体や心の健康がそこなわれることがある。また，（⑥　注意力　）や判断力が低下して事故やけがにつながることもある。

**3．疲労の回復には，休養と睡眠が有効です。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　**休養による疲労回復**

疲労を感じたら（①　体　）と頭を休める。軽い運動で体を動かしたり，好きなことをして（②　気分転換　）をはかることも疲労の回復に効果的である。

(2)　**睡眠による疲労回復**

睡眠は疲れをとるだけでなく，眠っている間に（③　成長ホルモン　）が分泌されるなど，健康や発育に重要な役割を果たしている。睡眠の（④　質　）が低下すると，生活に影響が出る場合があるので，中学生の生活には（⑤　早寝早起き　）の睡眠習慣が適している。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●疲労とそのあらわれ**

・長時間の運動や学習，作業など。
⇒疲労（身体的／精神的）

・さまざまな心身の変化としてあらわれる。

・環境条件，個人にまつわる条件などによってあらわれ方に違いが出てくる。

**●疲労がもたらす健康問題**

・体の抵抗力の低下，情緒が不安定になる，注意力や判断力の低下など。

**●休養による疲労回復**

・運動や作業をやめ，体と頭を休める。

・軽い運動や好きなことをする。⇒気分転換

**●睡眠による疲労回復**

・睡眠は疲労の回復にもっとも効果がある。

・健康や発育に重要な役割。

**●調和のとれた生活**

・年齢や生活環境などに応じた適切な運動と食事，休養・睡眠に気を配る，調和のとれた生活が大切。

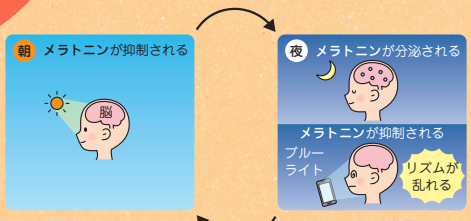
見本

## 資料 光と睡眠の関係

人の体には「体内時計」という1日のリズムをつくりだす仕組みがあり，光によってそのリズムが調整されています。朝，太陽の光を浴びると脳が覚醒し，夜暗くなると「メラトニン」という眠気をうながすホルモンが分泌され，自然と眠くなっていきます。

しかし，夜遅くまでスマートフォンやパソコンの画面を見ていると，強い光によって脳が「まだ昼間だ」と勘違いし，メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果，寝つきが悪くなったり，睡眠の質が下がったりします。

質のよい睡眠をとるには，朝はしっかり自然光を浴び，夜は強い光を避けることが大切です。睡眠は集中力や体調にも影響します。自分の生活リズムを見直して，よりよい毎日をめざしましょう。




## 学習のまとめ

教科書P.25のAさんとBさんのようすを読んで，それぞれにアドバイスをしてみよう【思・判・表】。

**Aさんへ**　例）まだ，試験までは日にちがあるよ。焦らないで適度に気分転換するとよいと思うよ。

**Bさんへ**　例）夜眠れなくなるから，スマホはふとんに持っていかないようにした方がいいよ。

**知識・技能**　次の問題に答えて，知識や技能が身についたか確認しよう。

## 健康の成り立ち　▶教科書P.18〜19

**1．健康や病気にかかわる要因①〜⑯について，主体の要因にはAを，環境の要因にはBを書きなさい。**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ①遺伝 | （ A ） | ②ウイルス | （ B ） | ③食事 | （ A ） |
| ④健康保険制度 | （ B ） | ⑤休養・睡眠 | （ A ） | ⑥温度 | （ B ） |
| ⑦年齢 | （ A ） | ⑧体の抵抗力 | （ A ） | ⑨人間関係 | （ B ） |
| ⑩有害化学物質 | （ B ） | ⑪運動 | （ A ） | ⑫細菌 | （ B ） |
| ⑬喫煙 | （ A ） | ⑭性 | （ A ） | ⑮放射線 | （ B ） |
| ⑯動物 | （ B ） | | | | |

**2．主体・環境の状態と健康との関係について，①〜③にあてはまる例をア〜ウから選び，記号を書きなさい。**

①主体はよいが，環境に原因がある。　（ ウ ）
②環境はよいが，主体に原因がある。　（ ア ）
③主体と環境の両方に原因がある。　（ イ ）

**ア．衛生的なところで暮らしているが，暴飲暴食によって下痢をした。**
**イ．厳しい暑さの中で運動して，熱中症になった。**
**ウ．元気だった人が，衛生的でない地域に旅行したら下痢をした。**

## 運動と健康　▶教科書P.20〜21

**3．（　　）にあてはまることばをア〜カから選び，記号を書きなさい。**

(1)　走ったり跳んだりするような運動をすることで，骨はじょうぶになり，（① ア ）も太くなる。また，ジョギングや水泳など，（② カ ）な運動を続けることで，呼吸器・循環器の働きも発達する。
(2)　適度な運動は体力や（③ ウ ）を高め，疲れにくい体をつくることに役立つ。
(3)　運動では多くのエネルギーが消費されるため，（④ エ ）や生活習慣病などの予防に効果がある。
(4)　運動することによって，（⑤ オ ）になったり，達成感が得られたりするなど（⑥ イ ）にもよい効果がある。

**ア．筋肉　イ．心の健康　ウ．体の抵抗力　エ．肥満　オ．気分転換　カ．持久的**

見本

## 食事と健康 ▶教科書P.22〜23

**4．①〜④の栄養素が不足した場合に起こる可能性のある健康問題をア〜エから１つずつ選び，記号を書きなさい。**

①鉄（ エ ） ②たんぱく質（ ア ） ③カルシウム（ イ ） ④ビタミンA（ ウ ）

ア．体力の低下，筋肉量の減少。
イ．骨・歯の発育不良。
ウ．視力の低下，抵抗力の低下，皮膚病。
エ．貧血，疲れやすい，息切れ。



## 休養・睡眠と健康 ▶教科書P.24〜25

**5．次の各文の内容が正しい場合は○を，間違っている場合は×を書きなさい。**

【 × 】①心身の疲労を感じても，休まず運動や学習，作業を続けると疲労は回復しやすいので，休憩しないほうがよい。

【 ○ 】②疲労の回復には，好きなことをするなど，気分転換をはかるのも効果的である。

【 ○ 】③積極的休養とは，体を軽く動かして血液の循環をよくし，疲労の回復をうながす休養のことである。

【 × 】④疲労の回復にもっとも効果があるのは入浴である。

【 × 】⑤就寝直前までスマートフォンを使っていても，中学生では睡眠の質が低下することはない。

【 ○ 】⑥健康を保つための調和のとれた生活には，運動と食事，休養・睡眠に気を配る必要がある。

**6．睡眠のリズムと成長ホルモンの分泌について，（ ）内の正しいほうの記号を○で囲みなさい。**

⑴ 眠りには，深い眠りと浅い眠りがあり，80 〜 (①ア．110分 イ．180分) の周期の中で交互にあらわれる。

⑵ 成長ホルモンは，眠りに入ってすぐの (② ア．浅い イ．深い) 眠りのときにもっとも (③ア．多く イ．少なく) 分泌され，体の成長や (④ ア．体力向上 イ．疲労回復) などをうながす。



見本

**思考・判断・表現**　学んだことを活用して，次の問題に取り組もう。

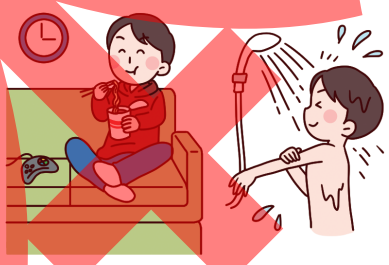
**1．Aさんの休日の過ごし方①～③を読んで，どのようなところに問題があるか，書きだそう。**

①朝起きたのが遅かったので，朝と昼のご飯をあわせて11時に食べた。主食・主菜・副菜のバランスがよくなるように食べた。



例）朝，起きるのが遅い。朝食と昼食をあわせて１回ですませている。など

②夕方の塾まで時間があったので，ゲームをして過ごした。15時になっておなかが空いたので，カップラーメンを食べた。塾から帰宅したあと，汗をかいていなかったのでシャワーだけの入浴ですませた。



例）運動していない。おやつの食べすぎ。入浴せずにシャワーですませている。など

③夕食のあと，インターネットで動画をみていたら，学校の宿題をやり忘れたことに気づいた。あわてて宿題をすませて，ベッドに入ったときは24時を過ぎていた。



例）宿題を忘れていて，夜寝るのが遅くなったこと。など

**2．あなたなら，Aさんにどのようなアドバイスをしますか。「運動」「食事」「休養・睡眠」という語句を使って答えよう。**

1で書き出した問題点を改善できるアドバイスを考えよう。



例）毎日を健康に過ごすには，適切な運動，栄養のバランスのとれた食事，十分な休養・睡眠が大事。ゲームをしたりネットで動画ばかり見ていないで運動すること。食事は一日三度規則正しくとること。しっかり睡眠時間を確保して一日の疲れをとること。など

見本

**主体的に学習に取り組む態度**　保健①の学習への取り組みを振り返ろう。

**1．保健①の学習活動を振り返って，よりよく学べたか自分で評価しよう。また，その活動を通して新たに気づいたことや自分の考えが広がったことがあれば書いてみよう。**

●教科書のグラフや表などの資料を調べる活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●ワークシートなどに考えを記入する活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●発表や話しあいの活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

**2．もっと調べたい・もっと考えたいと思った学習や，自分の生活に生かしたいと思った学習に✓をつけて（いくつ選んでもよい），選んだ理由を書こう。**

□健康の成り立ち　□運動と健康

□食事と健康　□休養・睡眠と健康

・選んだ理由

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.32-33

# 1 体の発育・発達

## 課題をつかむ

私たちは，一生に２回身長が急に伸びます。１回目は赤ちゃんのころです。それでは，２回目はいつでしょうか。あなた自身にあてはまる時期を①～④から選ぼう【思・判・表】。

- □ ①小学校3・4年生のころだった。
- □ ②小学校5・6年生のころだった。
- □ ③いまがそうだ。
- □ ④まだこれからだ。

## 要点を整理しよう

**1．私たちの体は，どのように発育・発達していくのか，（　　）にあてはまることばや数字をいれよう【知・技】。**

(1)　私たちの体は，生まれてから（①　20　）歳ごろまで発育を続ける。

(2)　身長や体重などが急に発育する時期（発育急進期）が一生のうちで（②　2　）度ある。

(3)　第２発育急進期は（③　思春期　）にあたる。

(4)　第２発育急進期は，多くの場合（④　女　）子が（⑤　男　）子より早く始まる。

(5)　子どもから（⑥　大人　）へ移り変わる，中学生期の生活のしかたが，将来の体を形づくるのに影響する。

**2．体の各器官は，発育・発達の始まる時期や程度に個人差があります。思春期に急速に発育・発達する器官と，それまでに発育・発達する器官をあげよう【知・技】。**

(1)　思春期に発育・発達する器官　例：骨。筋肉。肺。心臓。精巣。卵巣。　など

(2)　それまでに発育・発達する器官　例：脳。脊髄。へんとう。胸腺。　など

**3．思春期における，よりよい発育・発達のために，気をつけることを２つあげよう【知・技】。**

例：喫煙，飲酒，薬物乱用や，病気やけがを引き起こす危険な行動を避ける。

例：運動や食事，休養などの調和のとれた健康的な生活を送る。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●発育急進期**

⇒身長や体重などが急に発育する時期

・一生のうちで２度ある。

・１度目（第１発育急進期）生まれてから幼児期にあたる。２度目（第２発育急進期）思春期にあたる。

・第２発育急進期は女子が男子より早く始まる。

**●中学生期の大切さ**

・２度目の発育急進期と重なる。

この時期の生活のしかたが重要！⇒将来の体を形づくるのに大きく影響。

**●体の発育・発達のしかた**

・思春期：多くの器官が急速に発育・発達する時期。⇒骨や筋肉，肺や心臓，生殖器など。

・脳や脊髄は思春期までにすでに発育・発達している。

・それぞれ違う速さで発育・発達→個人差がある。

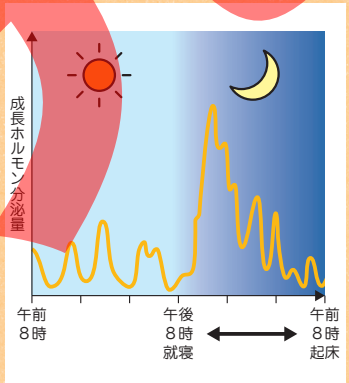
**●よりよい発育・発達のために**

・望ましい発育・発達を妨げるような生活行動を避け，調和のとれた健康的な生活を送ることが大切。

## 資料 発育と睡眠

成長期の体を大きく育てるためには，十分な睡眠が欠かせません。眠っているあいだに「成長ホルモン」が多く分泌され，骨や筋肉の発達を助け，けがの回復や疲労回復にも役立ちます。

特に夜10時から深夜2時ごろは分泌が盛んになる時間帯といわれています。昔から「寝る子は育つ」といわれるのは，科学的にも根拠があるのです。夜更かしが続くと成長ホルモンが出にくくなり，発育や健康に影響することがあります。睡眠は休養だけでなく，体を成長させるための大切な時間なのです。




## 学習のまとめ

これからさらによりよい発育・発達をするために，いまの生活でどこを改善するとよいでしょうか。運動，食事，休養・睡眠から考えてみよう【思・判・表】。

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.34-35

# 2 呼吸器・循環器の発育・発達

## 課題をつかむ

あなたの呼吸数と心拍数をはかってみよう。そして，赤ちゃんや長距離選手の呼吸数と心拍数と比べてみよう【思・判・表現】。

| | 呼吸数 | 心拍数 |
|---|---|---|
| 赤ちゃん | 40～50回/分 | 120～140回/分 |
| あなた | （　　）回/分 | （　　）回/分 |
| 長距離選手 | 8～10回/分 | 30～50回/分 |

## 要点を整理しよう

**1．呼吸の働きにかかわる器官と，循環の働きにかかわる器官を書き出してみよう【知・技】。**

(1)　**呼吸の働きにかかわる器官**　例：鼻。のど（気管）。気管支。肺。肺胞。横隔膜。　など

(2)　**循環の働きにかかわる器官**　例：心臓。動脈。静脈。毛細血管。　など

**2．呼吸器はどのような働きをして，どのように発育・発達するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　**働き**：（①　酸素　）を体内に取りこみ，体の中でできた（②　二酸化炭素　）を体外へ出す呼吸の働きをしている。

(2)　**発育・発達**：（③　肺胞　）の数が増えたり，肺全体が大きく発育する→（④　肺活量　）（1回の呼吸で体内に取りこめる空気の量）が多くなる→（⑤　呼吸数　）が成長とともに減る。

**3．循環器はどのような働きをして，どのように発育・発達するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　**働き**：全身の細胞に酸素や（①　栄養素　）を送り，細胞から出された二酸化炭素や（②　老廃物　）を回収する血液循環の働きをしている。

(2)　**発育・発達**：心臓の（③　収縮　）する力が強くなるなど心臓の働きが発達→一度に心臓から送り出せる（④　拍出量　）が増える→（⑤　心拍数　）が成長とともに減る。

**4．呼吸器・循環器の働きを高める運動とは，どのような運動だろうか【知・技】。**

例：（ジョギングや水泳などの）持久的な運動。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

## ●呼吸器が発育・発達する

・呼吸器：鼻，のど（気管），気管支，肺など。酸素を体内に取りこみ，二酸化炭素を体外へ排出する呼吸の働き（ガス交換）。

・呼吸器の発育・発達：肺全体が大きくなる→肺活量が増大→呼吸数が減少

## ●循環器が発育・発達する

・循環器：心臓，動脈，静脈，毛細血管など。全身に酸素や栄養素を送り，二酸化炭素や老廃物を回収する働き（血液循環）。

・循環器の発育・発達：心臓の働きが発達→拍出量が増大→心拍数が減少

## ●運動は呼吸器・循環器の働きを高める

・思春期は呼吸器・循環器の働きが急速に発達。
⇒持久的な運動（ジョギングや水泳などの「息がはずむような運動」）の継続が効果的。

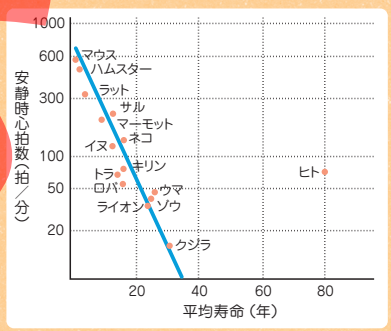
見本

### 資料 心拍数と寿命

グラフは安静時心拍数（対数表示）と各動物の平均寿命の関係を示していますが，大きな動物ほど「心拍数が少なく寿命が長い」，小さな動物ほど「心拍数が多く寿命が短い」ことが読み取れます。

ある研究は「一生の総心拍数は一定」で，「約7億回前後拍動できるようにプログラムされているかのようだ」と報告しています。例えば，心拍数500回/分以上のマウスの寿命は約2年ですが，心拍数15～20回/分のクジラの寿命は30～32年といわれています。

しかし，ヒトだけは例外で，心拍数70回/分，寿命は約80年で，総心拍数は約30億回になります。それは，現代人は文明社会の中で，健康管理や医療の恩恵を受けて生活しているからだと考えられています。




Levine,H.J.JACC Vol.30(4),1997.より作成

### 学習のまとめ

あなたの生活の中で，呼吸や循環の働きを高める運動や活動にはどのようなものがあるか，あげてみよう【思・判断・表】。

# 3 生殖機能の成熟（1）

心身の発達と心の健康　教科書p.36-37

## 性ホルモンの働き，女子の生殖機能の発達

### 課題をつかむ

子どもから大人に成長すると，男女の体はどのように変化しますか。小学校での学習を振り返り，教科書P.36の①～⑨までの変化を「A.男子」「B.女子」「C.どちらにもある」に分けて記号で記入しよう【知・技】。

①（　　）　②（　　）
③（　　）　④（　　）
⑤（　　）　⑥（　　）
⑦（　　）　⑧（　　）
⑨（　　）

### 要点を整理しよう

**1．思春期になると，私たちの生殖にかかわる働きは，どのように成熟していくのだろうか。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1) 思春期になると，脳の（① 下垂体 ）から（② 性腺刺激ホルモン ）が分泌されるようになり，その刺激によって（③ 生殖器 ）が発育し，（④ 生殖機能 ）が発達する。

(2) 男子は，（⑤ 精巣 ）から（⑥ 男性ホルモン ）が分泌されるようになる。

(3) 女子は，（⑦ 卵巣 ）から（⑧ 女性ホルモン ）が分泌されるようになる。

(4) ホルモンの作用によって大人の男女の体つきと（⑨ 機能 ）がつくりあげられる。

(5) このような変化が起こる時期には（⑩ 個人差 ）がある。

**2．女子は生殖の働きの成熟にともなって，排卵が起こり月経が始まります。（　　）にあてはまることばや数字をいれて，排卵と月経のしくみを整理しよう【知・技】。**

**●排卵**

(1) ホルモンの働きによって（① 卵巣 ）の中で卵子が一定の間隔で（② 成熟 ）する。

(2) (②) した卵子が (①) の外に出る。これを排卵という。

**●月経**

(1) 子宮内膜が充血して厚くなり，（③ 受精卵 ）を育てるのに適した状態をつくる。

(2) 卵子は（④ 卵管 ）を通って（⑤ 子宮 ）に向かう。

(3) 卵子が（⑥ 受精 ）しないと，子宮内膜がはがれ落ちて体の外に出される。これを月経という。月経は，約（⑦ 25 ）日から（⑧ 38 ）日の周期で起こる。

(4) 初めての月経を（⑨ 初経 ）という。その時期には（⑩ 個人差 ）がある。

(5) (⑨) は，新しい（⑪ 命 ）を生みだせる体へと成熟したしるしである。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

**●性ホルモンの働き**

・思春期：生殖器は性ホルモンの作用によって発育。

・脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌される。

⇒精巣からは男性ホルモンが，卵巣からは女性ホルモンが分泌される。

⇒大人の男女の体つきと機能がつくりあげられていく。

・男子…精巣では精子がつくられる。

・女子…卵巣では卵子がつくられる。

※変化が起こる時期には個人差がある。

**●卵子の成熟と排卵**

卵巣の中で卵子が一定の間隔で成熟し，卵巣の外に出される。＝排卵

**●月経**

⇒受精が起こらなかった場合，厚くなった子宮内膜がはがれ落ちて膣から血液とともに排出されること。

＊初めての月経を初経という。＊初経の時期には個人差がある。

＊初経は新しい命を生み出せる体へと成熟したしるし。

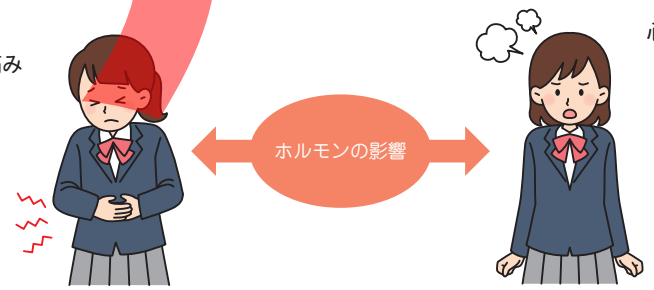
＊月経前にいらいらしたり，心が不安定になることがある。⇒月経前症候群

## 資料 月経時の体と心の変化

月経にともなって，体と心の両方に影響があらわれることがあります。体への影響としては，下腹部や腰の痛み，頭痛，だるさ，眠気などがあらわれることがあります。これは，子宮が内膜を排出するために収縮したり，ホルモンの働きによって体の状態が変化したりするためです。また，心への影響として，イライラしたり落ち込みやすくなったりすることがあります。これもホルモンの変化による自然な反応であり，病気ではありません。

このような体と心への影響のあらわれ方や程度には個人差があります。月経時の体や心の変化を正しく理解することは，自分の健康を管理するうえで大切です。また，男子にとっても，これらの変化を知っておくことは，友人や周囲の人を思いやる態度につながります。

体への影響
・下腹部や腰の痛み
・頭痛
・だるさ
・眠気　など




心への影響
・イライラする
・落ち込みやすくなる　など

印刷不可

心身の発達と心の健康　教科書p.38-39

# 4 生殖機能の成熟（2）

## 男子の生殖機能の発達，受精と妊娠

### 課題をつかむ

あなたは，妊娠が始まるのはいつからだと思いますか。①～③の中から正しいと思うものを選ぼう【知・技】。

- □①卵子と精子が受精したとき。
- □②受精卵が子宮の中に着床したとき。
- □③胎児（赤ちゃん）の心臓の働きが確認したとき。

### 要点を整理しよう

**1．男子の生殖にかかわる働きは，どのように成熟していくのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)（①　ホルモン　）の働きによって，（②　精巣　）で精子がつくられるようになる。

(2) 精子と，（③　精のう　）や前立腺から出る分泌液とが混ざったものが（④　精液　）である。

(3)（④）が尿道を通り体の外へ放出されることを（⑤　射精　）という。これは心身の（⑥　性的　）な興奮や刺激によって起こる。初めての（⑤）を（⑦　精通　）という。

(4)（⑦）を経験することは，新しい（⑧　命　）を生みだせる体へと成熟したしるしである。

**2．受精と妊娠のしくみについて，（　　）にあてはまることばや数字をいれよう【知・技】。**

**●受精**

(1)（①　膣内　）に放出された精子は，子宮を通り（②　卵管　）をめざす。

(2)（③　排卵　）された卵子が（②）へと運ばれてきている。

(3) この卵子の中に精子が入ると受精が成立する。

(4) 受精した卵子を（④　受精卵　）という。

(5) 精子の受精能力は，射精後約（⑤　3　）日，卵子の受精能力は，（③）後約（⑥　1　）日である。

**●妊娠**

(1)（④）は子宮へ運ばれ，（⑦　子宮内膜　）に着いて深く根を下ろし（⑧　発育　）を始める。これを（⑨　着床　）といい，妊娠の始まりである。

(2) 受精から（⑨）までは，約（⑥）週間かかる。

(3) 妊娠すると（③）が起こらなくなり，（⑩　月経　）が止まる。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

## ●精子の生成と精液

精子…ホルモンの働きにより精巣でつくられる。

精液…精のうや前立腺から出る分泌液が混ざったもの。

## ●射精…精液が尿道を通り体の外へ放出されること。

・心身の性的な興奮や刺激によって起こる。

・初めての射精＝精通

1回の射精…2～3mlの精液が射出され，約3億個の精子が含まれている。

・起こる時期には個人差がある。

＊新しい命を生み出せる体へと成熟したしるし。

## ●受精と妊娠

・精子：膣内→子宮
　卵子：卵巣→排卵　→卵管で出会う

・精子が卵子に入ると受精が成立。

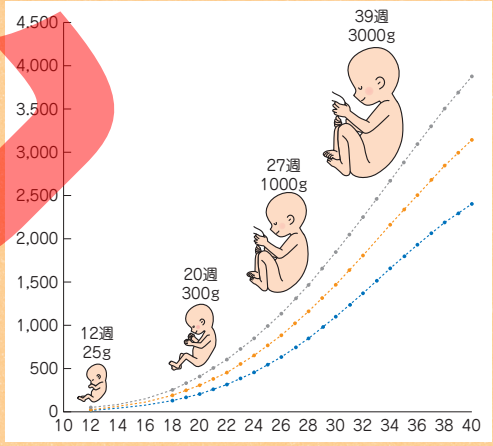
⇒受精が可能なのは約3億分の1の精子のみ。

・受精成立後の卵子を受精卵という。

・受精卵が子宮内膜で発育を始めることを着床といい，妊娠の始まり。

### 資料 胎児の成長

受精卵は子宮に着床してから成長を続けます。妊娠8週ごろの胎児はまだ1.5～2cmほどで，重さは数gにすぎませんが，20週ごろには20cmを超え，体重は300gほどになり，母体のおなかのふくらみも目立ち始めます。39週ごろには，身長は50cm前後，体重は3000g前後にまで成長し，約40週で生まれてきます。胎児の発育は，生命の不思議を実感できる大切な過程です。




### 学習のまとめ

初経や精通を経験する時期がほかの人と違って心配している友だちがいるとします。

その友だちにどんな言葉をかけてあげたいと思いますか【思・判・表】。

例）初経や精通を経験する時期には個人差があって，早い人もいれば遅い人もいるから気にする必要はないよ。など

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.40-41

# 5 性への関心と性情報への対処

## 課題をつかむ

教科書P.40のAさんのつぶやきと，同じような経験をしたり聞いたりしたことがありますか。どうしてAさんはこのように感じたのか，想像してみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．思春期にあらわれる性意識の変化を２つあげてみよう【知・技】。**

異性への関心が高まる。

強い性的欲求が起こる。

**2．思春期における性意識について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)（①　生殖　）の働きの発達とともに起こる性意識の変化は，大人に近づく思春期の自然な（②　心　）のあらわれである。

(2) 性意識の変化の時期や（③　感じ方　）には性差や（④　個人差　）がある。

**3．性意識の違いを理解しないと，相手を傷つけたり自分が傷ついたりしてしまうことがあります。そうしたことにならないためには，どのような関係をつくることが大切なのか，要点をまとめてみよう【知・技】。**

例：(自分と相手の将来を考えて）たがいに尊重し，高めあえる関係をつくることが大切。

**4．性情報へは適切に対処をすることが重要です。どのように対処したらよいのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

（①　性　）にかかわる被害を受けたり，（②　犯罪　）に巻きこまれたりしないためにも，性情報へ適切に対処する必要がある。そのためには，身のまわりにある性情報が（③　正しい　）かどうかを（④　判断　）し，起こる結果を（⑤　予測　）したうえで理性をもって行動を（⑥　選択　）することが重要である。

見本

## POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●性について意識が芽生える**

・思春期になると「性意識」に変化があらわれる。
　⇒異性への関心，強い性的欲求
・変化の時期や，感じ方には性差・個人差がある。
　⇒心と体は人それぞれ多様であることを理解し，たがいに尊重しあうことが大切。

**●性情報への対処が重要である**

・性情報：正しい情報・誤っている情報が存在する。
　⇒正しい情報→保健所や教育相談センター，専門家への相談などで入手可能。
・誤った情報→インターネットや雑誌，友人や先輩などの情報源に多い。
　⇒性にかかわる被害につながることも。
・性情報への適切な対処
　⇒身のまわりにある性情報が正しいかどうかを判断する。
　　その情報がもとで何が起きてしまうのかを予測する。
　　一時的な感情に流されず，理性をもって行動選択する。

### 資料 性の多様性

「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか。レズビアン（Lesbian），ゲイ（Gay），バイセクシュアル（Bisexual），トランスジェンダー（Transgender）の４つの頭文字を取ったもので，性の多様性を表す表現のひとつです。このほか，自分の性のあり方が特定の枠に当てはまらないクエスチョニング（Questioning）を加えた「LGBTQ」や，LGBTQのいずれにも当てはまらない多様な性を含めた「LGBTQ＋」といった表現もあります。

性のあり方は，「体の性」「心の性」「好きになる性」「表現する性」の４つの要素の組み合わせで成り立っていると考えられています（教科書p.42参照）。この４つの要素をもとに「LGBT」を考えると，図のように整理できます。

「LGBT」以外にもさまざまな性のあり方があり，性の多様性を一人ひとりの個性ととらえ，たがいに認めあい，寄り添うことが重要です。

| Lesbian レズビアン | Gay ゲイ | Bisexual バイセクシャル | Transgender トランスジェンダー |
|---|---|---|---|
| 心の性と好きになる性が女性で一致 | 心の性と好きになる性が男性で一致 | 好きになる性が心の性に対して両性（異性・同性） | 体の性に対し心の性が不一致，違和を感じる |

### 学習のまとめ

資料③（教科書P.41）の性情報の入手先を，「情報の入手のしやすさ」「情報の具体性」「情報の正確性」という視点で確認してみよう【思・判・表】。

| 情報の入手しやすさ | 情報の具体性 | 情報の正確性 |
|---|---|---|
| どの入手先も，「学校」以外は，点で信頼できる | 比較的情報は入手しやすいが，情報の具体性や情報源であるとはいいきれない。 | 正確性という |

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.44-45

# 6 知的機能・情意機能の発達

## 課題をつかむ

小学校の卒業式などで「うれしいけど，さみしい」といった複雑な感情を抱いたことがあると思います。ほかにどんな複雑な感情があるかあげてみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．心の働きは脳で営まれ，脳とともに発達します。脳の発達にはどのようなことが必要なのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　じゅうぶんな栄養や（①　睡眠　）。

(2)　成長していく中で経験する多くのできごとや人との（②　かかわり　）。

(3)　新しい（③　知識　）。

(4)　こうしたさまざまな（④　刺激　）を受けて，脳の（⑤　神経回路　）が発達する。

**2．心は，脳の働きである知的機能と情意機能のまとまりとしてとらえることができます。知的機能と情意機能とは，どのような働きなのかまとめよう【知・技】。**

(1)　**知的機能**（　例：ことばを使う。記憶する。考える。理解する。判断する。　など　）

(2)　**情意機能**（　例：感情（うれしさや悲しさ）。思い。　など　）

**3．心の働きである知的機能と情意機能は，どのように発達していくのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　**知的機能の発達**：多くのことばを覚えたり使えるようになったりするだけではなく，それらのことばによって，より（①　複雑　）なことがらを考える，（②　推理　）する，それを他人に（③　説明　）するということが含まれる。また日常生活や（④　学習　）で活用することによって，さらに発達がうながされる。

(2)　**情意機能の発達**：身近な人たちと喜びや悲しみを（⑤　共有　）したり，読書や映画鑑賞で（⑥　感動　）したりする経験は，感情を豊かなものにする。また，（⑦　達成感　）や充実感は，（⑧　自信　）をもたらし，やり遂げようとする（⑨　意欲　）が発達していく。このように，人や社会との豊かな（⑩　かかわり　）や，（⑪　努力　）してものごとに取り組む中で少しずつ発達していく。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●脳の発達**

・栄養，睡眠，運動＋さまざまな刺激（多くの経験，人とのかかわり，新しい知識など）。

⇒神経回路の発達：成長するにつれ機能的でむだの少ない回路が形成される。

**●さまざまな脳の働き**

・知的機能：ことばを使う，記憶する，考える，理解するなど。

・情意機能：うれしさ，悲しさ，楽しさ，好き，嫌い，意欲など。

**●知的機能の発達**

・いろいろな能力が発達する時期や，よく発揮される時期には違いがある。

・日常生活や学習で活用することによって，さらに発達がうながされる。

**●情意機能の発達**

・感情の共有や，感動した経験など→感情は複雑で豊かなものになる。

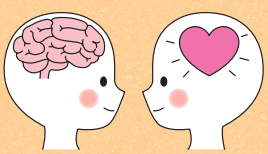
・目標に向かって努力することなどによる達成感・充実感→自信・意欲などの発達につながる。

・人や社会との豊かなかかわり→感情をより豊かに。

## 資料 心は脳に宿る

心をシンボル化する際には，心臓の形をあらわすハートマークがよく使われます。また，「胸が熱くなる」「胸を躍らせる」「胸に描く」「胸が痛む」など，心情を胸と関連づけて表現する慣用句は少なくありません。

このように，かつて心は胸（心臓）に宿っていると考えられていました。しかし現代では，心は脳に宿るという考え方が一般的です。また，近年，脳の活動を調べる画期的技術が登場したことによって，心の働きと脳の関係を解明する研究が進んでいます。



## 学習のまとめ

「考える」ということばと「思う」ということばには，どのような違いがあるのでしょうか。（　）に「考える」または「思う」をいれたあと，グループでその違いを話しあってみよう【思・判・表】。

①休み時間に何をして遊ぶか（考える）

②転校した友だちをなつかしく（思う）

③試合の作戦を（考える）

例）「思う」はその時どきの感情や，直感的に思いついたことを表現するときに使用されることが多く，「考える」は論理的に考えたことなどに使われることが多いのではないか。

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.46-47

# 7 社会性の発達と自立

## 課題をつかむ

相手のことを思いやれたと感じたり，周囲の人から「主体性が出てきたね」といわれたりすることはありますか。それはどんなときだろう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．心の働きの１つである社会性とはどのようなことか，教科書から抜き出してみよう【知・技】。**

（　主体性や協調性，責任感など，社会の中で生きていくために必要な態度や行動のしかた。　）

**2．社会性はどのように発達するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

社会性の発達には，さまざまな人との（①　かかわりあい　）が不可欠である。その人たちとよい関係をつくり（②　維持　）していくために，相手の話に耳を傾けたり，相手の立場を考え（③　尊重　）したりすることや，自分の気持ちを上手に（④　伝える　）ことが大切である。そのための（⑤　方法　）を身につけることで，よりよい人間関係を築くことができる。

**3．最近の自分を振り返って，以前と比べて自立できてきたと思えることと，これから自立してやっていきたいことをあげてみよう【思・判・表】。**

(1)　自立できてきたと思えること

(2)　これから自立してやっていきたいこと

**4．社会性を身につけることと，独立した個人として自立していくことは，どのように関係しているのだろうか。社会性と自立の関係をまとめてみよう【知・技】。**

例：社会と適切にかかわりながら，主体的に考え行動する。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●社会性とは**

社会性：社会の中で生きていくために必要な態度や行動のしかた

・主体性，協調性，責任感。　・身だしなみを整える。　・その場にふさわしい行動をとる。など

**●社会性の発達**

・さまざまな人とのかかわりあいが不可欠。

・自分の気持ちを上手に伝えることも大切。⇒そのための方法を身につけておく。

**●成長と自立**

・思春期…自立の傾向が強まる。

・親や周囲の大人への依存状態への……，疑問・反発⇔頼りたい，甘えたい気持ち

⇒心が複雑にゆれうごく＝自立に向けて成長しているあらわれ。

**●社会性と自立**

社会性の発揮

＝周囲の人に相談してアドバイスをもらったり，頼ったりするなど，社会と適切にかかわりながら，自分自身で主体的に考え，行動すること。

＝本当の自立

## 資料 ミラーニューロン

野球やサッカーの試合を観戦していると，まるで自分が対戦しているかのように力が入ったり，応援しているチームが勝つと自分のことのように喜びを感じたりすることがあります。こうした心の働き＝共感には，脳の中の特定の神経細胞が関係しているといわれています。

1990年代にイタリアの研究者によって発見されたこの神経細胞は，「ミラーニューロン」と名づけられました。他者の気持ちを推測し共感できるのは，他者と同じ行動を自分がしたらどうなるかというシミュレーションをミラーニューロンがおこなっているからではないか，とも考えられています。

## 学習のまとめ

Aさんは仲のよい友だちから「今度の日曜日，いっしょに遊ぼうよ」と誘われました。期末テストが１週間後に迫っているので勉強を優先したいのですが，どのように断れば，Aさんの気持ちは相手に上手に伝わるでしょうか。Aさんの①～③の対応（教科書P.47）について，友だちの反応を考えてみよう【思・判・表】。

① 例）強く拒絶されたと感じて悲しむ，怒る（気持ちを上手に伝えられなかった例）。

② 例）Aさんがどうしたいのかわからず，困惑する（気持ちを上手に伝えられなかった例）。

③ 例）誘ったことを喜んでもらえてほっとする。断られた理由もわかり，Aさんの提案を受け入れる（気持ちを上手に伝えられた例）。

見本

# 8 自己形成

心身の発達と心の健康　教科書p.48-49

## 課題をつかむ

中学生になって，新しい友だちができたり，学校や地域でスポーツを経験したりしてきました。小学生のころの自分と比べて，「成長したな」と実感できるところはどこですか。思い浮かぶことをあげてみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

**1．思春期は，自分という人間について理解する自己認識が深まる時期です。いまの自分について，①性格（例：せっかち，ねばり強いなど）や，②好きなこと，興味・関心があること（例：読書が好き，サッカーが好き，歴史に興味があるなど）について考えてみよう【思・判・表】。**

①

②

**2．自己形成とは，どのようなことか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　自分自身を（①　客観的　）に見つめられるようになっていく。

(2)　同時に，それぞれの（②　違い　）を理解できるようになる。

(3)　そうしたことを通して，（③　価値観　）（自分なりにものごとを考え，判断し，行動するための基準）が，自分自身の中に形づくられていく。こうした過程を（④　自己形成　）という。

**3．自己形成を促進するためには，どのようなことが必要なのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

さまざまな人の（①　生き方　）にふれたりして，（②　視野　）を広げ，自分の知らないものの見方・（③　考え方　）を学び，（④　興味　）・（⑤　関心　）を広げること。

順不同

**4．自己形成は，社会性の発達と大きくかかわっています。それはなぜだろうか【知・技】。**

例：どちらも，多様な経験によってうながされるものだから。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

**●思春期には自己認識が深まる**

・思春期：興味・関心，行動範囲が広がる→新たな自分に気づく，自分自身について考える→自己認識（自分についての理解）が深まる

**●自己形成とは**

・他人との比較，行動の振り返り→自分自身を客観視できるようになる→さまざまな人の立場・考え方などの違いを理解→自分なりの基準（価値観）の形成→自己形成

**●自己形成の促進**

・視野を広げる。

・自分の知らないものの見方・考え方を学ぶ。

・興味・関心を広げる。

**●社会性の発達と自己形成**

・自己形成と社会性の発達は大きくかかわっている。

⇒多様な経験，試行錯誤の繰り返しが自分をつくっていく。

うれしいこと，楽しいこと，成功

くやしいこと，悲しいこと，失敗

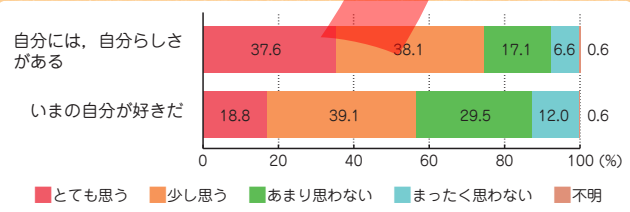
大切な人との出会い，別れ，など。

## 資料 自己受容

ありのままの自分を，そのまま受け入れることを，自己受容といいます。人は誰でも，あまり認めたくない自分の性格や特徴，経験などをもっています。それを否定せずに受け入れることは「自分らしさ」を育むことにつながります。

また，そうすることは，自分自身に足りない部分や，改善が必要な点などについて改めて考え，向き合うためのきっかけにもなるのです。

自分自身に対する考え（中学2年生，2022）




国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和４年度調査）」より作成

## 学習のまとめ

「課題をつかむ」で成長を実感できるようになったところには，どのような要因がかかわっているか，考えてみよう【思・判・表】。

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.50-51

# 9 欲求とその充足

## 課題をつかむ

けんさん，あおいさん，こうたさんが「～したい」「～が欲しい」と思っていることをあげました(教科書P.50)。こうした思いを分類するとすれば，どのように分けられるでしょうか。グループで話しあってみよう【思・判・表】。

［けんさん］①眠りたい。②ケーキが食べたい。③ペットを飼いたい。［あおいさん］④早く給食を食べたい。⑤漫画家になりたい。⑥チームでレギュラーになりたい。［こうたさん］⑦パティシエになりたい。⑧テストで満点取りたい。⑨Aさんと友だちになりたい。

## 要点を整理しよう

**1．「課題をつかむ」であげた，さまざまな思いを欲求といいます。欲求とはどのようなことか，まとめてみよう【知・技】。**

例：行動の原動力となる，脳で営まれる心の働きの１つ。

**2．欲求には，①生理的欲求と，②心理社会的欲求があります。それぞれどのような欲求か，まとめてみよう【知・技】。**

①
例：人間が生物として生きていくためになくてはならない欲求。

②
例：社会生活をする中であらわれてくる欲求。

**3．欲求が満たされないときにはどのようなことが起こるのか，(　　)にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　欲求が満たされず，(①　いらいら　)したり，(②　落ちつかなく　)なったりする状態を(③　欲求不満　)という。

(2)　いくつかの欲求が(④　同時　)に起こったとき，どちらを選択するか(⑤　悩む　)ことを(⑥　葛藤　)という。

**4．欲求が充足されない状態が長く続くと，心身の健康をそこなうことがあります。そうならないためには，どのようなことが必要か，まとめてみよう【知・技】。**

例：(自分の気持ちを冷静に見つめる，周囲の状況をよく理解する，欲求を別の形や小さな形にして満たすなどして)
自分の欲求を適切にコントロールすることが必要。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●心と欲求**

・欲求：「～したい」「～が欲しい」などの脳で営まれる心の働きの１つ＝行動の原動力

**●生理的欲求**

・人間が生物として生きていくために必要不可欠な欲求。

⇒食事，睡眠，運動，排泄，生殖など。

**●心理社会的欲求**

・社会生活をする中であらわれてくる欲求。

⇒承認，所属，自立，愛情など。

**●欲求の充足**

・欲求の充足に向けた努力，挑戦。

⇒自己形成，自己実現につながる。

・欲求は心の成長に不可欠。

**●欲求のコントロール**

・欲求不満や葛藤が生じた場合，長く続くと，心身の健康をそこなうことや，生活や人間関係に影響することがある。

・まずは欲求を自覚し，その後，実現の可能性や，適切な実現方法を検討することが大切。

## 資料 混乱する脳

思春期には，ドーパミンという神経伝達物質が脳内に満ちあふれます。ドーパミンの働きが強くなると，物事に対する好奇心や欲求などの情動が高まり，いろんなことに興味をもち，好奇心からさまざまなことを試してみたくなります。

大人になると，こうした欲求や感情の高まりを前頭葉によってコントロールできるようになります。しかし，思春期の脳は，この領域が未成熟なため，危険な行動，衝動的な欲求を判断し，ブレーキをかけることができず，混乱してしまうことがあるのです。




## 学習のまとめ

これまで感じたことのある欲求を思い出し，その欲求が適切に満たされたとき，どのような努力や挑戦をしていたか，書いてみよう【思・判・表】。

| 欲　求 | そのときの取り組み |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.52-53

# 10 心と体のかかわりとストレス

## 課題をつかむ

小学校では，心と体がたがいに影響しあっていることを学びました。心が体に与える影響，体が心に与える影響にはどんなものがあったでしょう。小学校での学習を振り返ってみよう【思・判・表】。

| 心が体に与える影響 | 体が心に与える影響 |
| --- | --- |
| | |

## 要点を整理しよう

**1．心と体はどのように影響しあっているのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

(1)　不安で気持ちが（①　沈んで　）いるときに（②　軽い運動　）をすると，重い気分が解放されて（③　さわやかな　）気持ちになる。

(2)　大勢の人の前で発表するとき，（④　緊張　）で脈拍が（⑤　速く　）なる，手のひらや腋の下に（⑥　汗　）をかく，口が（⑦　渇く　）ことがある。

(3)　心と体は，（⑧　脳　）と体の諸器官が（⑨　自律神経　）や（⑩　ホルモン　）を通して影響しあっていて，こうした心と体が影響しあうことを（⑪　心身相関　）という。

※⑨と⑩は順不同

**2．ストレスとは，どのような状態のことをいうのか，まとめてみよう【知・技】。**

例：まわりから刺激を受けて，心や体に負担がかかった状態。

**3．ストレスの原因は，人によって違います。自分がストレスだと感じることをあげて，それがまわりの人もストレスだと感じているかどうか，確認してみよう【思・判・表】。**

**4．ストレスには２つの側面があり，適切に対処する必要があります。ストレスの２つの側面とはどのような側面か，要点をまとめてみよう【知・技】。**

例：適度なストレスは，心の成長にとって有意義なものとなる。

例：過度なストレスや，長く続くストレスは，心身に望ましくない影響をおよぼす。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

**●心と体の関係**

・軽い運動をする。

⇒重い気分が解放されてさわやかな気持ち（体から心へ）。

・大勢の前で発表しなければならないとき。

⇒緊張で脈拍が速くなるなど（心から体へ）。

**●心身相関とは**

・脳と体の諸器官が自律神経やホルモンを通して影響しあうこと。

**●ストレスとは**

・ストレス：まわりからさまざまな刺激を受けて，心や体に負担がかかった状態。

⇒同じストレスの原因でも，個人差や心身の状態によって感じ方が異なる。

**●ストレスの２つの側面**

・適度なストレスは，心の成長にとって有意義なもの。

・ストレスが大きすぎたり，長く続いたりすると，心身に望ましくない影響が出ることがある。

⇒ストレスに気づき適切に対処する必要。

## 資料 PTSDって何？

強烈なショック体験，あるいは強い精神的ストレスにさらされると，心のダメージとなって，時間がたってからもその経験に対して強い恐怖を感じることがあります。これをPTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）といいます。震災などの自然災害，火事，事故，暴力や犯罪被害などがその一因といわれていて，突然，怖い経験を思い出す，不安や緊張が続く，めまいや頭痛がある，眠れないといった症状が出てきます。それが何か月も続くときは，PTSDの可能性があります。

PTSDかもしれないと思ったら，どうしたらよいでしょうか。１人で我慢せず，思い切って相談窓口のある施設に連絡を取ってみてください。




## 学習のまとめ

あなたはふだん，どのようなストレスを経験していますか。また，そのストレスがどのような影響をおよぼすと思うか考えてみよう【思・判・表】。

見本

心身の発達と心の健康　教科書p.54-55

# 11 ストレスへの対処のしかた

## 課題をつかむ

悩みや不安があって落ちつかないとき，ふだんどう対処することが多いか，これまでの経験を振り返ってみよう【思・判・表】。

## 要点を整理しよう

1．「課題をつかむ」であげた対処のしかたについて，まわりの人はどう対処するのかを聞いて，同じところや違うところをまとめよう【思・判・表】。

| 同じところ | 違うところ |
| --- | --- |
| | |

2．ストレスへの対処のしかたで，もっとも確かな方法は何か，２つあげよう【知・技】。

（　ストレスの原因を克服する。　）（　ストレスの原因を回避する。　）

3．受けとめ方を見直すこともストレスへの対処法の１つです。これまでに，受けとめ方を見直して，ストレスに対処したことを思い出して書いてみよう【思・判・表】。

4．これまでにあげたストレスへの対処のしかたのほかに，どのようなものがあるか，３つあげよう【知・技】。

（　例：信頼できる人や専門家に相談する。気分転換をする。リラクセーションをする。規則正しい生活を送る。コミュニケーションの方法を身につける。　など　）

5．「心と体のかかわりとストレス」（P.42）の設問３であげた自分のストレスに，どの対処方法を用いて，どのように対処したらよいか，考えてまとめよう【思・判・表】。

見本

# POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

**●原因に対処する**

・ストレスの原因を克服あるいは回避する→もっとも確かな方法。

例）人間関係というストレッサーに対して→コミュニケーションの方法を身につける。

**●受けとめ方を見直す**

・失敗したとき，「全然だめだった」と落ち込む。

⇒本当にそうか，見直してみる→「うまくいった部分もあった」と受け止め方を見直す→前向きな気持ちになれる。

**●信頼できる人や専門家に相談する**

・友達や家族，先生など信頼できる人，医師やスクールカウンセラーなどの専門家への相談。

**●気分転換やリラクセーションなどをする**

・読書や音楽，スポーツなどで気分転換。

・入浴や体ほぐしの運動などでリラクセーション。

・ふだんからの規則正しい生活（睡眠・休養などの調和のとれた生活）も大切。

※ストレスの原因，自分やまわりの状況におうじて，いろいろな方法を使い分ける必要がある。

## 資料 ストレスのサイン

心身の健康を守るためには，ストレスのサインに気づいて早めに対処することが重要です。

【心のサイン】

●不安や緊張が高まって，イライラしたり怒りっぽくなったりする。

●ちょっとしたことで驚いたり，急に泣き出したりする。

●気分が落ち込んで，やる気がなくなる。

●人づきあいが面倒になって避けるようになる。

【体のサイン】

●肩こりや頭痛，腹痛，腰痛などの痛みが出てくる。

●寝つきが悪くなったり，夜中や朝方に目が覚める。

●食欲がなくなって食べられなくなったり，逆に食べすぎたりする。

●下痢したり，便秘したりする。

●めまいや耳鳴りがする。




## 学習のまとめ

教科書P.55の「学習のまとめ」を読んで，AさんやBさんの受けとめ方以外の考え方ができないか，意見を出しあい，いろいろな可能性を考えてみよう【思・判・表】。

| Aさん | Bさん |
| --- | --- |
| 例)キャプテン本人が「Aさんのことが嫌い」といったわけではないので,根拠は不十分であり落ち込むことはない。など | 例）一度一緒に遊べなかっただけで「仲間はずれにされている」と考えるのは早い。など |

見本

# 12 実習 リラクセーションの方法

心身の発達と心の健康　教科書p.56-57

## 要点を整理しよう

**1．リラクセーションについて，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。**

（① ストレス ）によって心身に不調があらわれたとき，（② 体 ）の緊張をほぐすことで，（③ 気分 ）を楽にすることができる。リラクセーションにはさまざまな方法があるが，代表的なものに（④ 呼吸法 ），（⑤ 体ほぐしの運動 ），筋肉を（⑥ リラックス ）させる方法がある。こうした方法を身につけることで，（①）による心身の負担を軽くすることが期待できる。　※④と⑤は順不同

**2．呼吸法をおこなう際の注意すべき点や上手におこなうポイントを２つあげよう【知・技】。**

例：衣服をゆるめて楽な姿勢をとり，息を吐くことから始める。

例：かぜをひいていたり，ぜんそくなどがあって，鼻での呼吸が苦しい場合は，無理にやらない。

**3．体ほぐしの運動のおこない方について，（　　）にあてはまることばを入れよう。【知・技】**

(1)　筋肉を（① ゆっくり ）動かす。

(2)　体を動かす（② 楽しさ ）や（③ 心地よさ ）を味わいながらおこなう。

※②と③は順不同

**4．筋肉をリラックスさせる方法をおこなう際の注意すべき点や，上手におこなうポイントを２つあげよう【知・技】。**

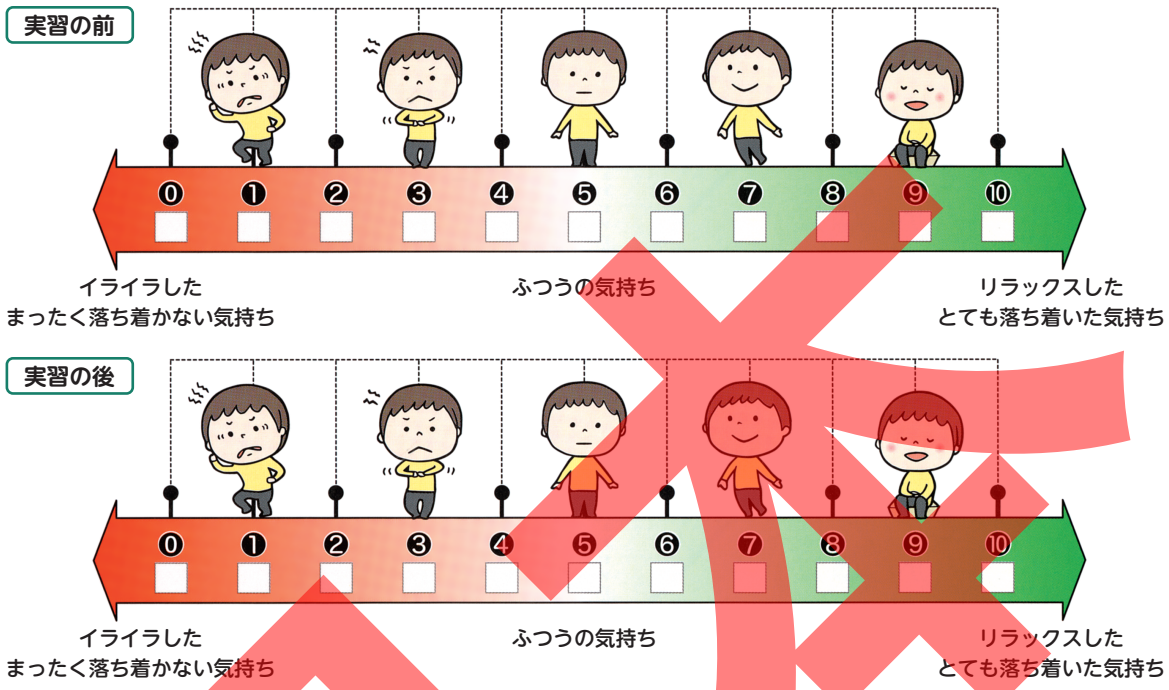
例：意識して力をいれて筋肉を緊張させる。

例：力の抜ける「ジワーッ」としたここちよい感じを味わう。

見本

## 実習の前後の気分を把握しよう

まん中の❺が，いつものふつうの気分だとすると，あなたの気分はどのあたりですか。近いところの数字にチェックをいれて，実習の前後で比べてみよう。




＊気分尺度「こころのダイアグラム」（作成代表・坂入洋右，発行・アイエムエフ株式会社）より一部転載

### 資料 リラクセーションのポイント

みなさんは，緊張したりイライラしたり，逆に眠かったりダルかったりして，自分の心や体が思うようにならないことがありませんか。そんなときは無理してがんばろうとしても，うまくいかず，かえってストレスがたまってしまいます。その理由は，ストレス反応にかかわっている自律神経系は，心で意識してコントロールすることが難しいからなのです。

そこで，自分の体，呼吸や筋肉をうまく使って，まず体の状態を整えることができると，自律神経系を通して，心まで整ってきます。試験や試合などであがってしまったときも，落ち着こうとして焦ると逆効果なので，深呼吸したり，肩の力を抜いたりするほうが効果的です。つまり，「体から心を整える」ということです。

もう１つの大切なポイントは，「体と心を見守る：自己観察（Self-monitoring）」です。緊張しているときは呼吸が浅くなったり，ダルいときは姿勢が悪くなったりしていますが，そんなときも，無理にリラックスしようとする必要はありません。「力んでいるな」「疲れているな」と，自分の体と心を優しく見守ってあげてください。

### 学習のまとめ

それぞれの実習をおこなったあとの，自分の心と体の状態について，グループで話しあってみよう【思・判・表】。

見本

**知識・技能**　次の問題に答えて，知識や技能が身についたか確認しよう。

## 体の発育・発達　▶教科書P.32〜33
## 呼吸器・循環器の発育・発達　▶教科書P.34〜35

**1．次の文章の（　　）にあてはまることばをア〜オから選び，記号を書きなさい。**

(1)　私たちの体が急に発育する時期は，一生のうちで２度ある。２度目の（①　オ　）は思春期にあたり，その時期や程度には（②　イ　）がある。

(2)　呼吸器の発育・発達にともない，（③　エ　）が減っていく。循環器の発育・発達にともない，（④　ウ　）が減っていく。思春期に，ジョギングなどの（⑤　ア　）をおこなうと，呼吸器や循環器の発育・発達が促進される。

**ア．持久的な運動　イ．個人差　ウ．心拍数　エ．呼吸数　オ．発育急進期**

## 生殖機能の成熟(1)(2)　▶教科書P.36〜39
## 性への関心と性情報への対処　▶教科書P.40〜41

**2．次の文章の（　　）内の正しいほうの記号を○で囲みなさい。**

(1)　思春期になると，脳の下垂体から（①(ア)．性腺刺激ホルモン　イ．成長ホルモン）が分泌されるようになり，その刺激によって生殖器が発育し，生殖機能が発達する。その結果，（② ア．精のう　(イ)．精巣）からは男性ホルモン，（③(ア)．卵巣　イ．卵子）からは女性ホルモンが分泌されるようになり，大人の男女の体つきと機能がつくりあげられる。

(2)　生殖機能の発達とともに，異性への関心が高まったり，強い（④ ア．運動欲求　(イ)．性的欲求）が起こったりする。こうした性意識の変化の時期や感じ方には（⑤ ア．気温差　(イ)．個人差）がある。

## 知的機能・情意機能の発達　▶教科書P.44〜45

**3．①〜④について，知的機能の説明にはAを，情意機能の説明にはBを書きなさい。**

【 A 】①ことばを使う，記憶する，考える，理解するといった働き。

【 B 】②うれしさや悲しさといった感情や思い。

【 B 】③人や社会との豊かなかかわりや，努力してものごとに取り組む中で発達する。

【 A 】④日常生活や学習で活用することによって，さらに発達がうながされる。

見本

## 社会性の発達と自立 ▶教科書P.46〜47
## 自己形成 ▶教科書P.48〜49

**4．次の各文の内容が正しい場合は○を，まちがっている場合は×を書きなさい。**

【 ○ 】①主体性や協調性，責任感など，社会の中で生きていくために必要な態度を社会性という。

【 × 】②自立と社会性は無関係に発達する。

【 ○ 】③思春期には，自分という人間についての理解（自己認識）を深めていく。

【 × 】④自分の行動基準（価値観）をつくるためには，特定の人とのみ深くかかわったほうがよい。

## 欲求とその充足 ▶教科書P.50〜51

**5．生理的欲求にはAを，心理社会的欲求にはBを書きなさい。**

【 A 】①眠りたい。

【 B 】②親から独立したい。

【 B 】③自分のすぐれたところを認めてもらいたい。

【 A 】④のどが渇いて水を飲みたい。

## 心と体のかかわりとストレス ▶教科書P.52〜53
## ストレスへの対処のしかた ▶教科書P.54〜55

**6．（　　）にあてはまることばをア〜ケから選び，記号を書きなさい。**

(1) 脳と体の諸器官は，（① エ ）やホルモンを通して影響しあう。このことを（② キ ）という。

(2) まわりから刺激を受けて，心や体に負担がかかった状態を（③ ア ）という。同じ原因でも，その感じ方や（③）に（④ オ ）は人によって違ちがう。

(3) （③）への対処のしかたには（⑤ ウ ）の克服や回避，（⑥ カ ）の見直し，信頼できる人への（⑦ ク ），読書やスポーツでの（⑧ ケ ），入浴などによる（⑨ イ ）といった方法がある。

| | | |
|---|---|---|
| ア．ストレス | イ．リラクセーション | ウ．原因 |
| エ．自律神経 | オ．対処する力 | カ．受けとめ方 |
| キ．心身相関 | ク．相談 | ケ．気分転換 |



見本

**思考・判断・表現**　学んだことを活用して，次の問題に取り組もう。

**1．思春期は，持久的な運動に取り組むのに適した時期だといわれています。「呼吸器」「循環器」「血液」「循環」ということばを使って，その理由を説明しよう。**

例）呼吸器や循環器の働きが急速に発達する思春期に，ジョギングや水泳など持久的な運動を継続しておこなうと，より多くの空気や血液を循環させるために，肺や心臓の発育・発達が促進されるから。など




**2．次のような原因でストレスを感じたとき，あなたはどのように対処しますか。対処の方法を記号で選び（いくつ選んでもよい），その方法を選んだ理由をあわせて書こう。正解・不正解はありません。**

●最近，成績が下がってきた。



対処の方法

例）ア，カ

その理由

例）最近，スマホで動画投稿サイトばかりを見ていて，勉強する時間も睡眠時間も少なくなっていたから。など

●仲のよい友だちとケンカしてしまった。



対処の方法

例）エ

その理由

例）元気のない自分に友だちが心配して声をかけてくれたのに，「うるさい！」と怒鳴りつけてしまったから。など

ア．原因に対処する
イ．受けとめ方を見直す
ウ．友だちや信頼できる人，専門家に相談する
エ．コミュニケーションの方法を身につける
オ．気分転換やリラクセーションをする
カ．規則正しい生活をする





見本

**主体的に学習に取り組む態度**　保健②の学習への取り組みを振り返ろう。

**1．保健②の学習活動を振り返って，よりよく学べたか自分で評価しよう。また，その活動を通して新たに気づいたことや自分の考えが広がったことがあれば書いてみよう。**

●教科書のグラフや表などの資料を調べる活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●ワークシートなどに考えを記入する活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

●発表や話しあいの活動

□よくできた　□できた　□もう少し

●新たに気づいたことや考えが広がったこと

**2．もっと調べたい・もっと考えたいと思った学習や，自分の生活に生かしたいと思った学習に✓をつけて（いくつ選んでもよい），選んだ理由を書こう。**

□体の発育・発達　□呼吸器・循環器の発育・発達　□生殖機能の成熟(1)

□生殖機能の成熟(2)　□性への関心と性情報への対処　□知的機能・情意機能の発達

□社会性の発達と自立　□自己形成　□欲求とその充足　□心と体のかかわりとストレス

□ストレスへの対処のしかた　□実習　リラクセーションの方法

・選んだ理由



見本

# 1 体つくり運動

ステップアップ中学体育p.6-29



## 体つくり運動の歴史を確認しよう

**1．体つくり運動の歴史について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　体を鍛えることの目的は，(①　健康　)のため，(②　教育　)のため，競技のため，軍事のためなど多様であり，古代の(③　ギリシャ　)や中国においても，(④　体操　)のようなことがおこなわれていた。　※①と②は順不同

(2)　日本の学校の中で(④)が実施され始めるのは，1878年以降である。体操伝習所という機関で(⑤　普通体操　)が実施されるようになり，それ以降，(①)や(②)のために体を動かすことが推奨されるようになる。その後，学習指導要領では長きにわたって(④)という名称が使われていたが，1998年以降は，(⑥　体つくり運動　)という名称になり，体を鍛えることのみならず，(⑦　心　)と体の両方に目を向けた幅広い運動のしかたを学習していくこととなった。

(3)　(⑧　ラジオ体操　)は，1928年に国民の健康の保持と(⑨　増進　)を目的としてつくられ，現在でも学校，職場，(⑩　地域　)において実施されている。

## 体つくり運動の意義を確認しよう

**2．体つくり運動の意義について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　技能の習得，記録の向上，(①　勝敗　)よりも，自分や仲間の(②　心　)と体に向きあい，体を動かす楽しさや(③　心地よさ　)を味わう運動である。

(2)　心身の状態に(④　気づく　)ことや仲間と関わりあうことの大切さ，また，(⑤　体力　)の向上のための方法や(⑥　運動の計画　)の立て方を学ぶ運動である。

(3)　学んだことを学校や(⑦　家庭　)での(⑧　実生活　)に生かすことが大切である。

## 体つくり運動にはどのような運動があるか確認しよう

**3．体の動きを高める運動について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

「体の(①　柔らかさ　)」「(②　巧み　)な動き」「力強い動き」「動きを(③　持続する　)能力」の４つを総称して「(④　体の動き　)」という。それぞれの動きを(⑤　高める　)ための運動をおこない，(⑥　調和　)のとれた(⑦　体力　)を高めることが大切である。

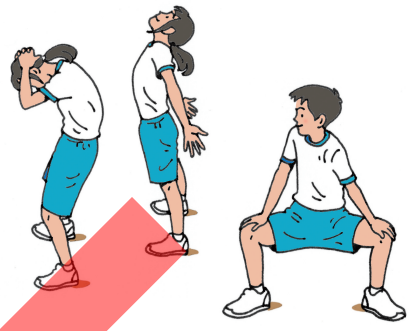
**4．心と体をほぐす運動について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

誰もが(①　簡単　)に取り組むことができ，仲間と(②　協力　)しながら楽しく，心と体が(③　弾む　)ような(④　軽快　)な運動をすることで，心と体の関係や(⑤　心身　)の状態に気づいたり，仲間と(⑥　積極的　)に関わりあうことができる。

見本

## 体の動きを高める運動の安全で効果的なおこない方を確認しよう

**5．1人でもできる「体の柔らかさを高める運動」について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1) 体の（① 状態 ）を確認しながら（② 可動範囲 ）を（③ 徐々に ）広げていく。決して（④ 無理 ）に広げない。

(2) ゆっくりと（⑤ 呼吸 ）しながらおこない，伸ばしている部位を（⑥ 意識 ）する。

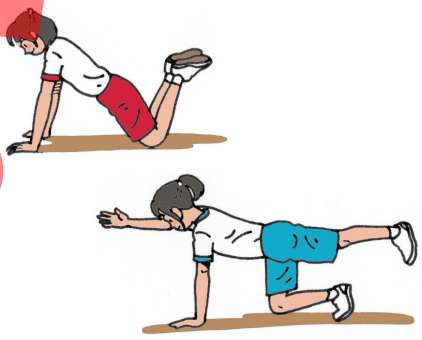
**6．1人でもできる「巧みな動きを高める運動」について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1) ゆっくりした動きから（① すばやい ）動き，小さな動きから大きな動き，弱い動きから（② 強い ）動きなどへと（③ 徐々に ）発展させながらおこなう。

(2) 特定の動きのみをくり返すのではなく，（④ 多様 ）な運動をおこなう。

**7．1人でもできる「力強い動きを高める運動」について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1) くり返すことのできる（① 最大 ）の回数や（② 時間 ）をふまえ，無理のない（③ 強度 ）を選ぶ。

(2) 体の状態を確認しながら，（④ 負荷 ）を徐々に上げていく。

**8．1人でもできる「動きを持続する能力を高める運動」について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



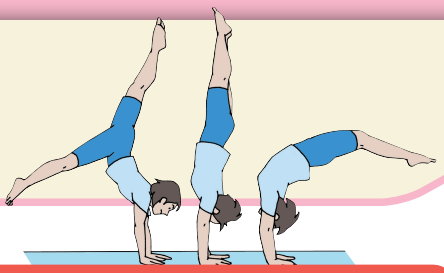
(1) （① 心拍数 ）や疲労感に応じて運動の（② 時間 ）と強度を選ぶ。

(2) 一定の強度を一定時間（③ 継続 ）しておこなうか，（④ インターバル ）トレーニングのように強度に緩急をつけておこなう。

見本

# 2 器械運動

ステップアップ中学体育p.30-59



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．器械運動の歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)「ドイツ体操の父」といわれる（①　ヤーン　）が，（②　トゥルネン　）という運動を考案し，若者の体を鍛える体操場をつくった。

(2) 日本選手がオリンピックに初めて参加したのは，第10回（③　ロサンゼルス　）大会である。

(3) 器械運動とは，（④　マット　），（⑤　鉄棒　），（⑥　平均台　），（⑦　跳び箱　）などの器械を使って，いろいろな技をできるようにしたり，美しさや（⑧　雄大さ　）などを競ったりして楽しむスポーツである。　※④～⑦は順不同

(4) ころがる，ぶら下がる，手をついて跳び越す，さかさになるなど，（⑨　日常生活　）では経験しない動きをすることで，体を（⑩　巧み　）に操作する能力が高まる。

(5) 技を組みあわせて（⑪　演技　）を構成し，発表会を楽しんだり，（⑫　集団　）で（⑪）して仲間と動きをあわせて楽しんだりできる。

(6) 腰を伸ばし，体をまっすぐにした姿勢を（⑬　伸身　），腰を曲げて，体を「く」の字にした姿勢を（⑭　屈身　）という。

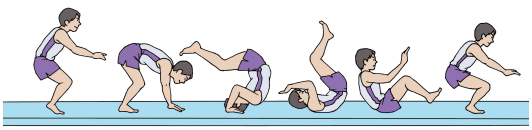
### マット運動

**2．今できる技を確認して，目標として選択した技を記入しよう。**

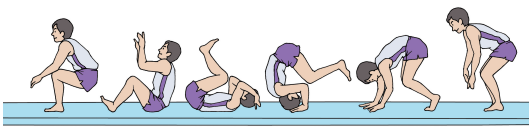
| | |
|---|---|
| なめらかにできるようにしたい技 | |
| 新しくできるようにしたい技 | |

**3．前転・後転の技のポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) **前転**：両手をついて（①　体重　）を足から手に移していき，（②　後頭部　）をついて体を支えながら，（③　背中　）を順々につけていく。足を引き寄せながら（④　上体　）を起こし，手を前に伸ばしながら立ち上がる。



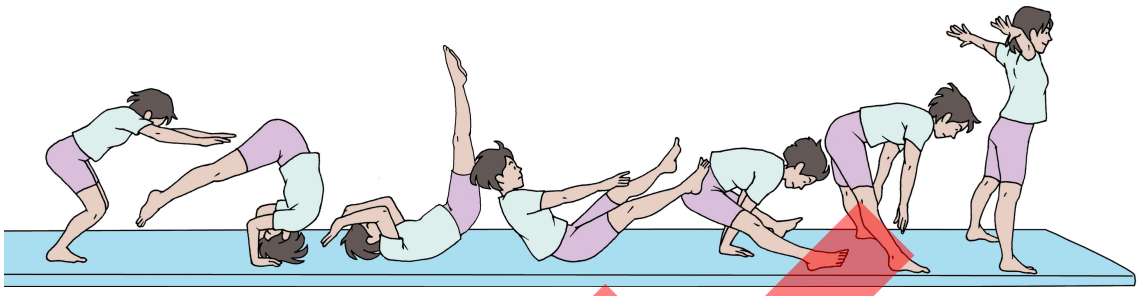
(2) **後転**：（⑤　腰　）がつくと同時に（④）を後方へたおし，（③）を順々につけながら，足を後方に（⑥　振り込む　）。（⑦　すばやく　）手をつき，手と（②）で体を支える。手でマットを押して（④）を起こして立つ。



記入例

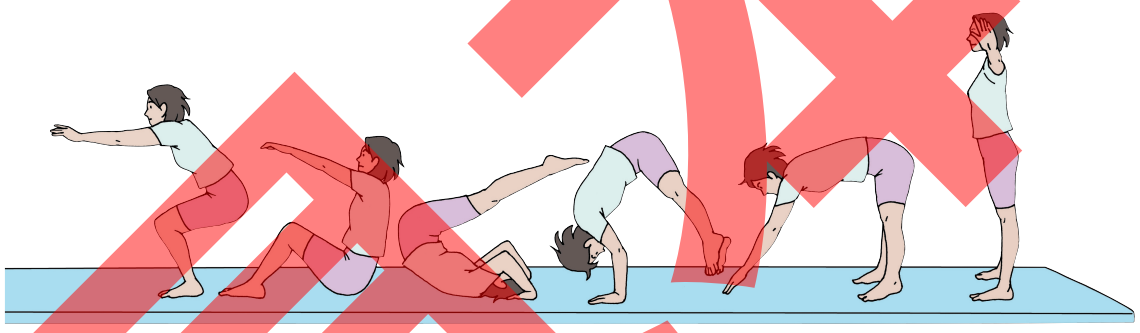
**4．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) **技の名称**（① 開脚前転 ）



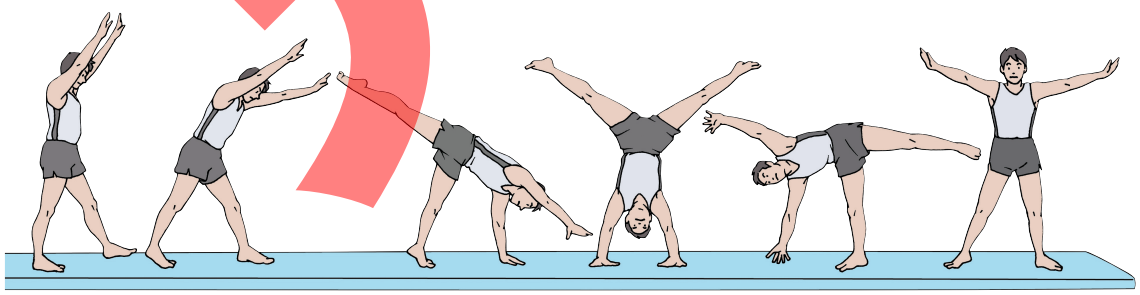
（② 腰 ）を高くするようにしっかりけって，両手で体を支え，脚を（③ 前方 ）に投げ出しながら回転し，マットにつく（④ 直前 ）に脚を（⑤ すばやく ）開く。脚の（⑥ 内側 ）に手をついて，体を前にたおし，マットを押して立ち上がる。

(2) **技の名称**（⑦ 開脚後転 ）



しゃがみながら体を後ろに引き，（②）がマットにつくと同時に上体を（⑧ 後方 ）へたおす。（⑤）マットに手をつき，脚を（⑧）に振り込んで回転する。手でしっかり支えて（⑨ 開脚 ）し，マットを押しながら立ち上がる。

(3) **技の名称**（⑩ 側方倒立回転 ）



軸足の（⑪ ひざ ）を曲げてしっかりふみ込んで，マットに（⑫ ハ ）の字に手をつき，（⑬ 逆足 ）を強く振り上げて（⑭ 側方 ）に回転する。振り上げた脚を手の（⑮ 近く ）につき，マットをしっかりと押しはなして起き上がる。

見本

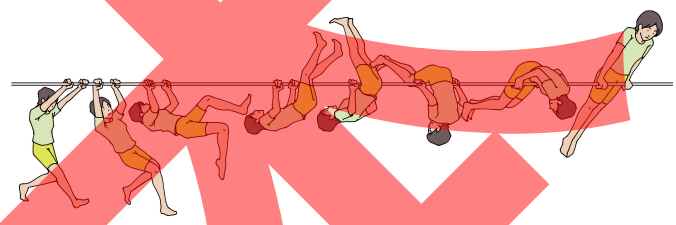
## 鉄棒運動

**5．今できる技を確認して，目標として選択した技を記入しよう。**

| | |
|---|---|
| なめらかにできるようにしたい技 | |
| 新しくできるようにしたい技 | |

**6．逆上がりの技のポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

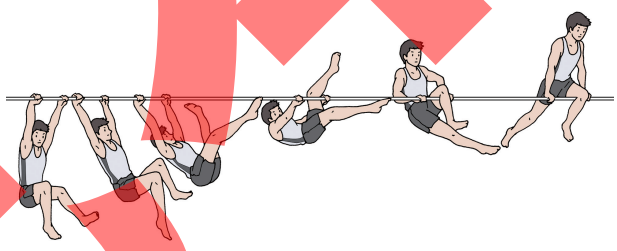
しっかりふみ込みながら（① 上体 ）をたおしていき，力強くふみ切る。ふみ切り足と反対の足を勢いよく振り上げ，鉄棒を腰に（② 引き寄せ ），腰をかける。足を下げながら腰を（③ 深く ）かけ，鉄棒を（④ にぎり ）直して（⑤ 背中 ）から起こす。



**7．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。**

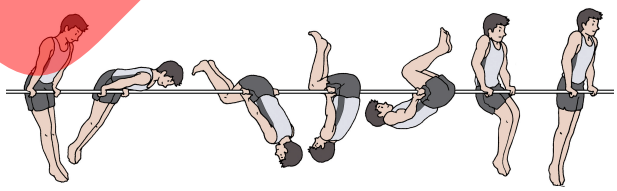
(1) **技の名称**（① ひざかけ上がり ）

鉄棒にぶら下がった感じで前にふみ込み，（② 振れ戻り ）にあわせて（③ 足先 ）を腕の間にいれ，鉄棒に（④ ひざうら ）をかける。手と（④）で鉄棒を引き寄せながら逆足を伸ばして後方へ大きく振って起き上がり，（⑤ にぎり ）直した手と（④）で鉄棒を押さえて支持する。



(2) **技の名称**（⑥ 前方支持回転 ）

（⑦ 背中 ）を伸ばして支持体勢になり，鉄棒を（⑧ 押した ）まま前へたおれ込む。（⑨ 腰 ）のカギでぶら下がり，（⑩ 上体 ）を大きく振り込む。鉄棒を（⑤）直して（⑨）に押しつけ，起き上がる。



## 平均台運動

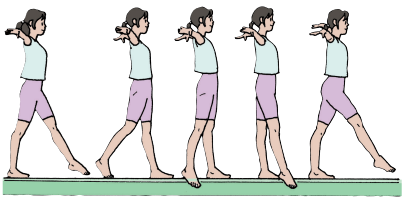
**8．今できる技を確認して，目標として選択した技を記入しよう。**

| | |
|---|---|
| なめらかにできるようにしたい技 | |
| 新しくできるようにしたい技 | |

見本

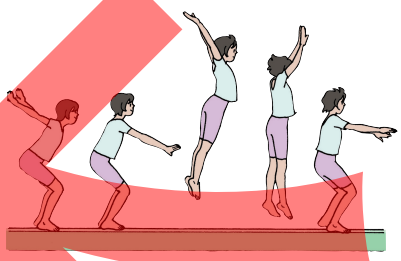
**9．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴　**技の名称**（①　前方歩　）



背すじを伸ばして立ち，（②　つま先　）で台を確かめながらふみ出し（③　重心　）をのせ，平均台のふちをこするようにして逆足を前に出して移動する。顔はつねに（④　正面　）を向き，視線のみ台へ。水平に上げた手は左右（⑤　均等　）に保つ。

⑵　**技の名称**（⑥　伸身跳び（両足ふみ切り）　）



（⑦　腕　）の振りと脚の（⑧　屈伸　）をあわせて両足でふみ切って台上を跳躍する。跳び上がったときには（⑨　伸身　）姿勢を示し，（⑩　ひざ　）と足首を使って柔らかく着台する。

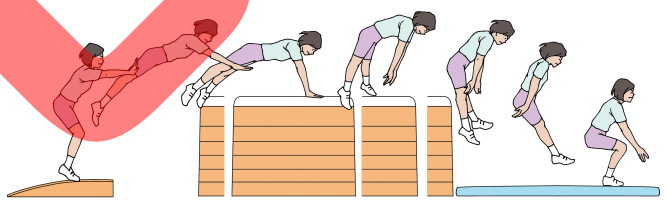
## 跳び箱運動

**10．今できる技を確認して，目標として選択した技を記入しよう。**

| | |
|---|---|
| なめらかにできるようにしたい技 | |
| 新しくできるようにしたい技 | |

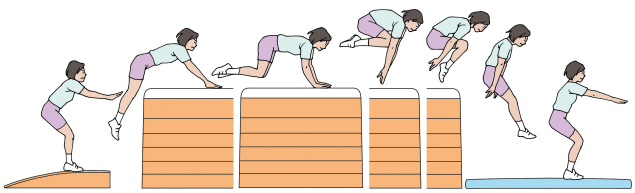
**11．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴　**技の名称**（①　開脚跳び　）



（②　上体　）を（③　腕　）の振りにあわせて振り込んで（④　肩　）より前で跳び箱に手をつく。（⑤　背中　）を引き上げて，跳び箱を力強く突きはなし，（②）を起こしながら着地点を見て，（⑥　ひざ　）を柔らかく使って着地する。

⑵　**技の名称**（⑦　抱え込み跳び　）



（②）を振り込んで着手後，（⑥）を（⑧　引きつけ　）ながら，跳び箱を力強く突きはなす。（②）を起こして着地点を見て，（⑥）を柔らかく使って着地する。

見本

# 3 陸上競技

ステップアップ中学体育p.60-85



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．陸上競技の歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な運動能力を競うことは古くからおこなわれており，紀元前776年には（①　ギリシャ　）で（②　オリンピア　）競技会がおこなわれていた。

(2)　陸上競技は，18世紀前半おもに（③　イギリス　）において普及・発展し，近代オリンピック第１回（④　アテネ　）大会の復活とともに世界各国に普及した。わが国には明治初期に伝えられ，オリンピックには1912年の第５回（⑤　ストックホルム　）大会に初参加した。

(3)　陸上競技は，「(⑥　歩く　)」「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的な運動である。より速く走る，より（⑦　遠く　）へ跳ぶなど自己の（⑧　記録　）に挑戦したり，仲間と（⑨　競争　）したりする（⑩　楽しさ　）や喜びを味わうことができる。

(4)　最大（⑪　スピード　）を高めて走ったり，（⑫　ペース　）を守って走ったり，リズミカルに走ったりする（⑬　技能　）や，（⑭　力強く　）ふみ切って跳ぶ（⑬）を身につける必要がある。

(5)　（⑮　練習法　）を工夫してよい動きや（⑯　フォーム　）を身につけると，（⑧）を伸ばす喜びを味わうことができる。また，複数の種目の（⑰　合計点　）で競ったり，グループ対抗で競ったりするなど，（⑱　競争のしかた　）を工夫すると，陸上競技の魅力をより味わうことができる。

**2．次の①～⑧の文章にあてはまる陸上競技の基本用語を（　　）に記入しよう。**

①　両手を地面について，しゃがんだ姿勢からスタートする方法。

②　どちらかの足を前に出し，立った姿勢からスタートする方法。

③　ハードル走のハードルとハードルの間。

④　リレーでバトンの受けわたしをおこなう区間。

⑤　ハードル走のスタートから１台目のふみ切りまでの区間。

⑥　つま先からかかとまでの長さ。

⑦　一定の時間内の歩数。

⑧　１歩の歩幅。

| | | | |
|---|---|---|---|
| (①　クラウチングスタート　) | | (②　スタンディングスタート　) | |
| (③　インターバル　) | | (④　テイクオーバーゾーン　) | |
| (⑤　アプローチ　) | | (⑥　足長　) | |
| (⑦　ピッチ　) | | (⑧　ストライド　) | |

見本

## 短距離走・リレー

**3．タイムを計って，記録の変化を確認しよう。**

| | 月　日 | 月　日 | 月　日 | 月　日 |
|---|---|---|---|---|
| 短距離走(　　)m | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 |
| リレー　(　　)m | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 |

**4．クラウチングスタートのおこない方について，(　　)にあてはまることばをいれよう。**

「用意（Set)」の姿勢では，肩がスタートラインの（① 真上 ）にくるようにする。1歩目をけり出すときは，ひざが（② 伸び切らない ）ようにし，（③ たおれ込み ）ながら加速して，徐々に体を起こす。

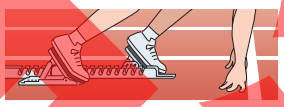


**5．下図のクラウチングスタートの足の位置による名称を（　　）に記入しよう。**

①( バンチ )スタート　②( ミディアム )スタート　③( エロンゲーテッド )スタート



足幅が狭いスタート



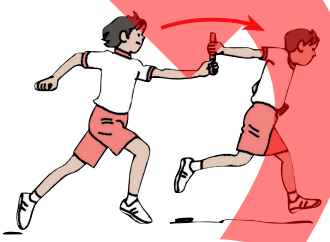
中間的な足幅のスタート

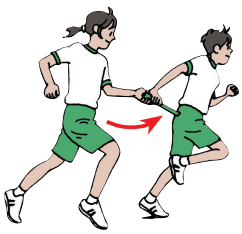


足幅が広いスタート

**6．下図のバトンパスの名称を（　　）に記入しよう。**

①（ オーバーハンド ）パス　②（ アンダーハンド ）パス





**7．走りながらのバトンパスのポイントについて，(　　)内の正しいほうの記号を○で囲もう。**

① メンバー全員が（ ア．緊張感をもって　(イ)．リラックスして ）走れるスピードでバトンを受けわたす。

② 受けわたすときに，手が（ (ア)．ぶれないように　イ．ゆれるように ）する。

③ 次走者の手のひらに（ ア．そっと置くように　(イ)．押しつけるように ）してわたす。

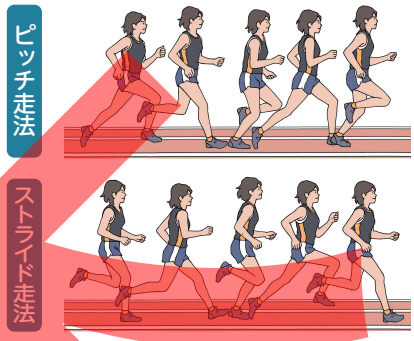
記入例

## 長距離走

**8．話しながら走れる最高のペースで走り，そのペースと走った直後の心拍数を記入しよう。**

| ペース | 1周（　　m） | 秒 | 心拍数 | 拍／分 |
|---|---|---|---|---|

**9．自分にあったピッチとストライドで走るために意識することについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**




(1)　ピッチ走法では，(①　リズミカル　) に腕を振り，(②　自然　) なストライドで走るとよい。

(2)　ストライド走法では，(③　しっかり　) と腕を振り，少し (④　大きな　) なストライドで走るとよい。

**10．長距離走の走り方やルールについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**

【 × 】①長距離走では，「位置について」「用意」の合図の後，ピストルの出発合図でスタートする。

【 ○ 】②ストライドが大きくなりすぎるとブレーキが大きく，疲労しやすい。

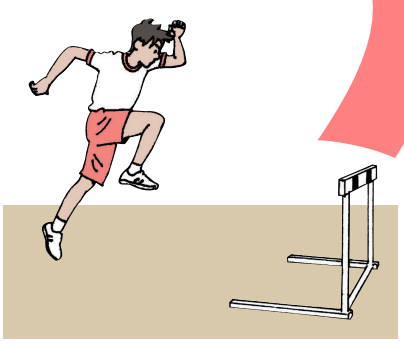
【 ○ 】③脚の振り出しすぎや，跳びはねすぎに注意するとよい。

## ハードル走

**11．50mハードル走のタイムと50m走（自己最高記録）のタイム差を記入しよう。**

| 50mハードル走のタイム | | 50m走のタイム | | タイム差 |
|---|---|---|---|---|
| 秒 | − | 秒 | ＝ | 秒 |

**12．ハードルをスムーズにこえるためのポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1)　ハードルの (①　近く　) からふみ切ると，(②　高く　) 跳び上がってしまったり，振り上げ脚をぶつけてしまうことになるので，(③　遠く　) からふみ切って，(④　低く　) すばやくハードルをこえる。

(2)　ハードルをこすときは (⑤　抜き脚　) をたたむようにする。

(3)　ふみ切る場所に (⑥　マーク　) をつけて練習すると，ふみ切りをあわせやすい。

見本

## 走り幅跳び

**13. 目標記録と実際の記録を記入しよう。**

−80 × | 50m走のタイム 秒 | + 1000 = | 目標記録 cm | | 実際の記録 cm |

**14. かがみ跳びについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



⑴ 遠くに跳ぶためには，(① スピード ) にのった助走，(② 走り抜ける ) ようなふみ切り，(③ 自然 ) な空中動作が大切である。

⑵ 助走は，(④ 前傾 ) しながら (⑤ 大きな ) ストライドで走り始め，徐々に (⑥ 上体 ) を起こし，(⑦ 目線 ) を上げて (⑧ リズム ) よく走る。

⑶ 少し (⑨ 重心 ) を落とし，助走の動きを生かして (⑩ 脚 ) を引き上げてふみ切る。

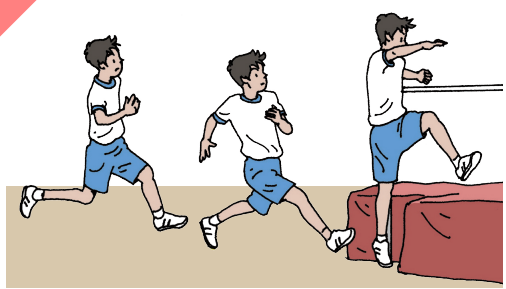
⑷ ふみ切った (⑪ 勢い ) で足と手をそろえていき，軽く (⑫ ひざ ) を曲げて着地する。

## 走り高跳び

**15. 目標記録と実際の記録を記入しよう。**

0.5× | 身長 cm | +120−10× | 50m走のタイム 秒 | = | 目標記録 cm | | 実際の記録 cm |

**16. リズミカルに助走するためのポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



① はじめは少し（ 大きめ ）のストライドで走る。

② 前傾しないように（ 上体 ）を起こす。

③ ふみ切り位置や（ 助走距離 ）を決めておくと助走が安定して跳びやすい。

④ ふみ切り位置はバーから（ 1m ）くらい離れた位置がよい。

**17. 力強くふみ切るためのポイントについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。**

① 後傾して（ ア．頭　　(イ)．重心 ）を下げる。

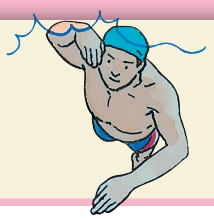
② （ (ア)．足うら全体　　イ．つま先だけ ）で地面を押すようにふみ切る。

③ 振り上げ脚をすばやく（ (ア)．引き上げる　　イ．下げる ）。

見本

# 4 水　泳

ステップアップ中学体育p.86-103



## 今できる泳法と距離を確認して，身につけたい泳法と目標距離を記入しよう

| | クロール | 平泳ぎ | 背泳ぎ | バタフライ |
|---|---|---|---|---|
| 今できる泳法と距離 | m | m | m | m |
| 身につけたい泳法と距離 | m | m | m | m |

## 歴史と特性を確認しよう

**1．水泳の歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　競技水泳は，1837年（①　イギリス　）において賞金レースがおこなわれるようになったのが始まりである。

(2)　水泳は，近代オリンピック第１回（②　アテネ　）大会から正式種目だった。日本のオリンピックへの初参加は，第７回（③　アントワープ　）大会からである。

(3)　第１回（②）大会では泳法は自由（自由形）だったが，第２回パリ大会で（④　背泳ぎ　）が，第３回セントルイス大会で（⑤　平泳ぎ　）が自由形から独立し，第16回メルボルン大会から（⑥　バタフライ　）が加わった。現在，自由形は1902年に登場した（⑦　クロール　）がおもに用いられている。

(4)　水泳は，水圧，浮力，（⑧　抵抗　）などの水の特性を利用して，「（⑨　浮く　）」「呼吸をする」「進む」などによって泳法が成立している運動である。続けて長く泳いだり，（⑩　速く　）泳いだり，（⑪　競争　）したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

(5)　各泳法で長く泳いだり，（⑩）泳いだりするためには，それぞれの泳法特有の手と足の動き，動きにあわせた（⑫　呼吸動作　）を身につける必要がある。

(6)　練習法を工夫してよい動きや（⑬　フォーム　）を身につけると（⑭　記録　）を伸ばす喜びを味わうことができる。また，複数の泳法で泳いだり，グループ対抗で（⑮　リレー　）をしたりするなど，（⑯　競争の仕方　）を工夫すると，水泳の魅力をより味わうことができる。

## 水泳の心得や注意することなどを確認しよう

**2．水泳の事故防止の方法について，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**

【 × 】①気温が低いときは，体温が下がらないように休けいをとらないで活動する。

【 ○ 】②目や耳の病気，体に傷があるときは，泳いではいけない。

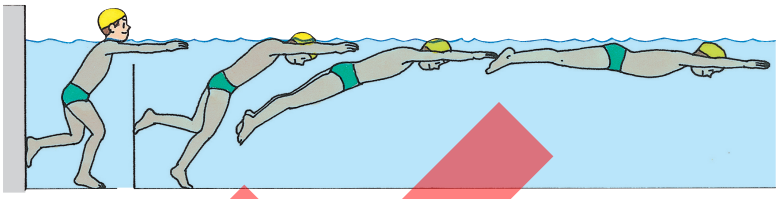
【 ○ 】③入水時は，足からゆっくり入り，水の冷たさや水圧になれる。

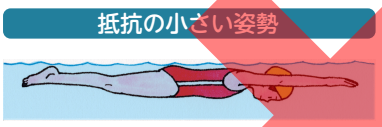
【 × 】④おぼれた人を見つけたときは，泳ぎに自信があればすぐに助けにいく。

見本

## 水泳の基本を確認しよう

**3．水泳の基礎練習である「けのび」について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**





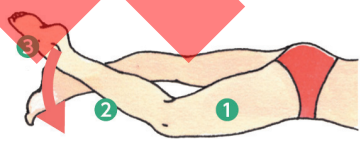


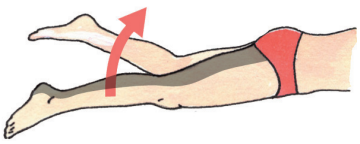


プールのかべの近くに立ち，（① 両手 ）を進行方向へ伸ばして片足か両足でかべをける。両足を持ち上げるように伸ばしながら（② 顔 ）を水中に入れ（③ ストリームライン ）をとって水中を（④ 伸び ）進む。（③）は抵抗の小さい姿勢，（⑤ ボディポジション ）は泳ぎ方に応じた姿勢のことであり，けのびはこれらの姿勢をつかむ大切な練習になる。

## クロールと平泳ぎの基本的な動きのポイントを確認しよう

**4．クロールのキックとストロークについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

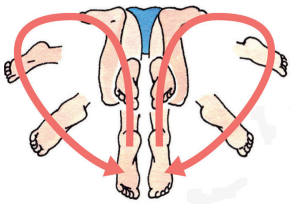


(1) ダウンキックは太ももから（① むち ）打つようにけり下ろし，太もも，（② ひざから下 ），足の順に力が伝わるようにする。アップキックはひざと（③ 足首 ）は伸ばしたまま太ももから持ち上げ，（④ 脚うら ）全体でけり上げる。

(2) ストロークは体の下で（⑤ S字 ）をえがくようなイメージで水をかく。手を（⑥ 肩の前 ）に入水し，肩を前に出しながら（⑦ 指先 ）を水面下20cmくらいに伸ばしたあと，ひじを曲げて（⑧ 体の下 ）を手でかく。その後，ひじを伸ばしながら水を（⑨ 後ろ ）に押す。

**5．平泳ぎのキックとストロークについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**



【 ○ 】①かえる足でけり出すときには，つま先が外を向くようにしっかり曲げる。

【 × 】②キックは，けり出しから水をけりはさむまで，同じ速度でおこなう。

【 × 】③ストロークは，キャッチからフィニッシュにかけて減速しておこなう。

【 ○ 】④ストロークは，逆ハート型をえがくようなイメージでおこなう。

【 × 】⑤ストロークのプルは，肩の後方まで手を引いて，できるだけ大きくおこなう。

見本

# 5 バスケットボール

ステップアップ中学体育p.106-127



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．バスケットボールの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)（①　冬季　）に室内でおこなうスポーツとして，1891年アメリカの国際YMCA体育教師（②　ネイスミス　）が考案した。当初は1チーム（③　9　）人，ルールは13条で（④　ドリブル　）という技術はなかった。

(2) 1908年に（⑤　大森兵蔵　）が初めて日本に紹介し，1913年に来日した（⑥ F.H.ブラウン　）の指導で広く普及した。

(3) パスや（④）を使って相手コートに侵入し，一定時間内に相手バスケットにシュートして得点を競う（⑦　ゴール　）型の球技である。

**2．次の文章にあてはまるバスケットボールの基本用語を（　　）に記入しよう。**

① 攻撃側のこと。（　オフェンス　）

② どちらのチームにも所属していないボールのこと。（　ルーズボール　）

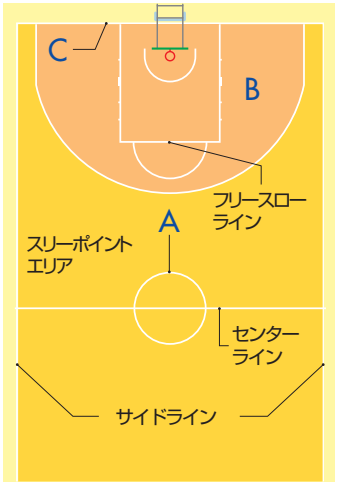
③ ルールで定められた動き方や制限時間に違反すること。（　バイオレーション　）

④ コートの外からコート内のプレイヤーにボールをパスすること。（　スローイン　）

⑤ 速攻のこと。（　ファストブレイク　）

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**3．バスケットボールのルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**




(1) 試合はAの（①　センターサークル　）で，（②　ジャンプ　）ボールで開始する。得点はスリーポイントエリアからのシュートが（③　3　）点，Bの（④　ツーポイント　）エリアからのシュートが2点，（⑤　フリースロー　）によるシュートが1点となる。得点後は，得点をいれられたチームがゴール下のCの（⑥　エンドライン　）から（⑦　スローイン　）で再開する。

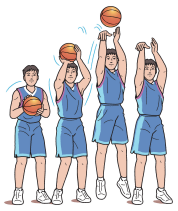
(2) トラベリングやダブルドリブルなどの反則の場合は，もっとも近いラインの外から（⑦）となる。シュートしようとする相手に対して，手や体で押す（⑧　プッシング　）や，つかんだり，押さえたりする（⑨　ホールディング　）などの反則をした場合は，（⑤）が与えられる。

見本

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

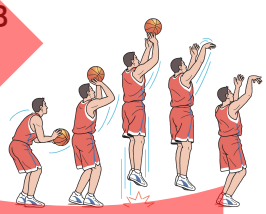
**4．図A～Cのシュート名を記入し，そのシュートの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

A



⑴　Aのシュート名（① セットシュート ）
　ボールを（② 頭 ）の上で構え，（③ 体全体 ）でボールを投げ上げるようにボールをはなつ。

B



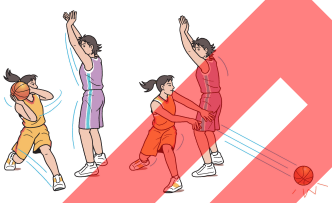
⑵　Bのシュート名（④ ジャンプシュート ）
　頭から足先まで一直線にして（⑤ 真上 ）にジャンプし，ジャンプがほぼ（⑥ 頂点 ）にさしかかるときにボールをはなす。

C

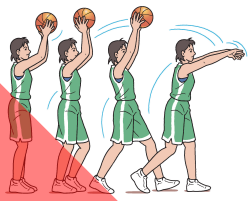


⑶　Cのシュート名（⑦ (アンダーハンドの)レイアップシュート ）
　1，2のステップでジャンプし，ボールをそっと（⑧ 置く ）ようにシュートする。

**5．下図のパス名とステップ名を（　　）に記入しよう。**



①（ バウンドパス ）



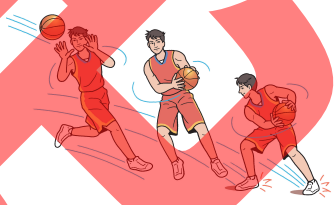
②（ オーバーヘッドパス ）



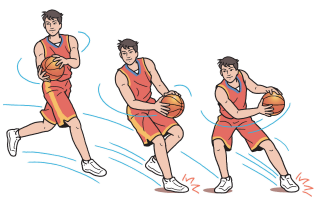
③（ チェストパス ）



④（ ピボット ）



⑤（ クイックストップ ）
※⑤は「ジャンプストップ」でも可



⑥（ ストライドストップ ）

## ゲームに必要な基本的な戦術ポイントを確認しよう

**6．基本的な戦術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴　限られた（① スペース ）を有効に使うために，ボールの近くにかたまらず広がって（② バランス ）をとって動く。

⑵　自分の守る相手を決めてマークする守備の方法を（③ マンツーマン ）ディフェンスと呼ぶ。

⑶　パスを受ける側は（④ 空いているスペース ）に走り込んでパスを受けやすくする。パスを出す側は，（④）に走り込んだチームメイトにパスを出す。

見本

# 6 ハンドボール

ステップアップ中学体育p.128-145



## 歴史と特性を確認しよう

**1．ハンドボールの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

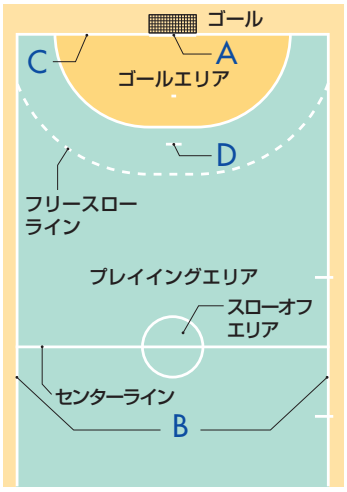
(1)　19世紀末から20世紀初めに，(①　デンマーク　)で冬季に室内でおこなうために考案された(②　7　)人制ハンドボールと，(③　ドイツ　)で(④　女性　)のための屋外競技だった(⑤　トーアバル　)をもとに，男女ともに楽しめるように改良された(⑥　11　)人制ハンドボールがおこなわれていた。

(2)　日本には1922年に(③)の(⑥)人制が伝わったが，(⑦　国際連盟　)への加盟をきっかけに世界的に普及していた(②)人制に統一された。

(3)　(⑧　片手　)でボールをつかめるという特性を生かして自由にボールを扱い，パスや(⑨　ドリブル　)を使って相手コートに侵入し，相手ゴールにシュートして得点を競う(⑩　ゴール　)型の球技である。

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**2．ハンドボールの試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**




(1)　試合は，コート中央からの(①　スローオフ　)で開始する。ボール全体がAの(②　ゴールライン　)を完全に通過したときに1点となる。得点後は，得点された側の(①)でプレーを再開する。

(2)　ボールがBの(③　サイドライン　)から出たときはボールが出た地点から，ゴールキーパー以外の防御側プレイヤーにふれてCの(④　アウターゴールライン　)から出たときは，ボールが出た地点に近いコーナーからスローインとなる。

(3)　ゴールキーパーにふれたボールが(④)から出たときや，攻撃側のボールが(④)から出たときは，(⑤　ゴールキーパースロー　)となる。

(4)　ボールを持って(⑥　4　)歩以上動くオーバーステップや，(⑦　3　)秒をこえてボールを持つオーバータイムなどの反則や，相手を押したり突いたりする(⑧　プッシング　)などの相手に対する反則をした場合は(⑨　フリースロー　)となる。

(5)　明らかな相手の得点チャンスを反則行為でじゃまをした場合などは，Dの(⑩　7　)mラインから直接シュートする，(⑩)mスローとなる。

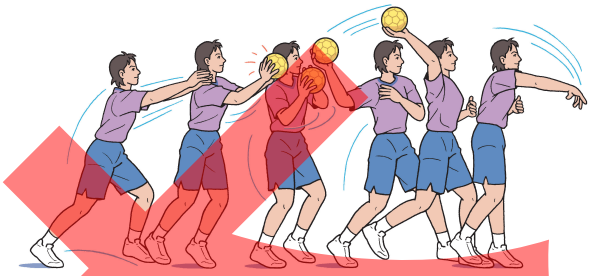
見本

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**3．下図のパス名とシュート名を記入し，それぞれの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) **パス名**　（① ショルダーパス（クイックパス） ）

手首を（② リラックス ）させ，手を大きく広げて（③ 親指 ）と小指だけでつかむ感じでボールを持つ。キャッチと同時に（④ すばやく ）バックスイングして，手首のスナップをきかせて，相手の（⑤ 胸 ）をめがけて投げるようにする。



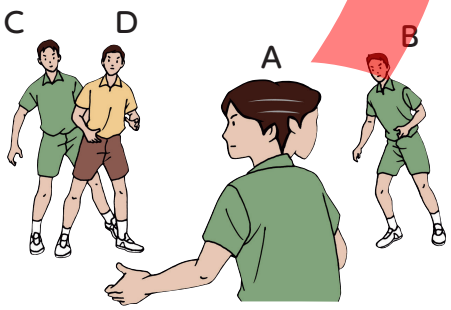
(2) **シュート名**（⑥ ジャンプシュート ）

足をたたきつけるように（⑦ ふみ切る ）と同時に，（⑧ ひじ ）を上げながら後ろに大きく引き，ひざを高く引き上げる。そのとき，ボールを持っていないほうの肩を（⑨ シュート ）方向に向ける。そして，体全体を（⑩ むち ）のようにしならせながら，スナップをきかせて腕を振り切る。



## ゲームに必要な基本的な戦術ポイントを確認しよう

**4．下図でDが相手ディフェンスで，Aがボールを持っています。この状況でA～Dはどのようなことをすればよいのか，それぞれについて記入しよう。**




A　例：味方や相手のいる場所や状況を確認して，BかCにパスをするか，シュートかドリブルかを判断する。

B　例：Aに対して，ノーマークであることを目，声，ジェスチャーで合図する。

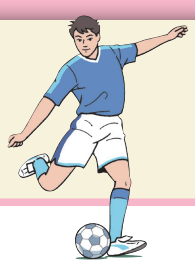
C　例：Aからパスを受けるために，相手のいないスペースに走り込む。

D　例：ボールを持っているAがノーマークなので，Aをマークしにいく。

見本

# 7 サッカー

ステップアップ中学体育p.146-165



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．サッカーの歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　12世紀ごろイギリスでおこなわれていた（①　フットボール　）が起源といわれる。18世紀にはイギリスの（②　パブリックスクール　）で盛んにおこなわれるようになった。その手軽さと（③　ルール　）の容易さ，競技のおもしろさから急速に普及し世界的に広がった。

(2)　日本には1873年にイギリス人の（④　ダグラス　）少佐によって紹介された。1993年，日本初のプロサッカーリーグ（⑤　Jリーグ　）が発足。以来，アジア初となる（⑥　日韓　）ワールドカップ開催，（⑦　女子　）ワールドカップ優勝など着実に実績を積み重ねている。

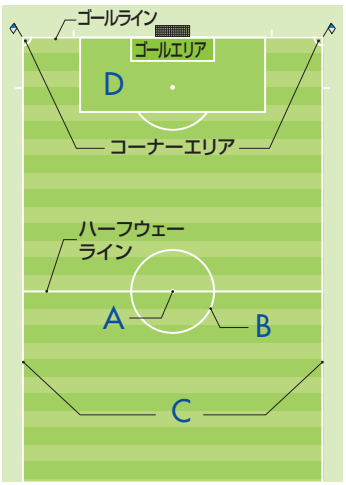
(3)　（⑧　手　）以外の足，頭などでボールを扱い，パスやドリブルを使って相手コートに侵入し，一定時間内に相手（⑨　ゴール　）にシュートして得点を競う（⑨）型の球技である。

(4)　（⑩　スローイン　）とは，タッチラインからボールを両手で頭上から投げ入れること，（⑪　センタリング　）とは，タッチラインに近い位置から，ゴール前にボールをけること，（⑫　クリア　）とは，相手の攻撃をかわすために，ボールを大きくけり出すことである。

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**2．サッカーの試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　試合は，Aの（①　センターマーク　）から（②　キックオフ　）で開始する。（②）の際，相手チームはボールがけられるまでBの（③　センターサークル　）に入れない。得点は1回のゴールインで1点となる。得点後は，得点された側の（②）でプレイを再開する。




(2)　ボールがCの（④　タッチライン　）から出たときはスローイン，攻撃側のボールがゴールラインから出たときは（⑤　ゴールキック　），最後に守備側のプレイヤーにふれてゴールラインから出たときは，ボールが出た位置に近いコーナーエリアから（⑥　コーナーキック　）となる。

(3)　ゴールキーパー以外のプレイヤーがボールを手または腕で操作したり，相手をけったり，押したりした場合は，（⑦　直接　）フリーキックとなる。Dの（⑧　ペナルティー　）エリア内で（⑦）フリーキックとなる反則をした場合は，（⑧）キックとなる。

白本

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**3．図A～Dのパスやシュートに使われるキックについて，そのキック名を記入し，おもにどのようなときに使われるキックなのか，特徴をア～エから選んでいれよう。**

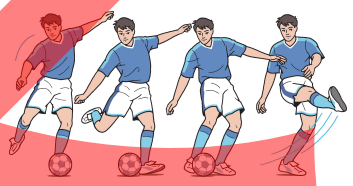
(1) Aのキック名（① アウトサイド ）キック
　特徴（② ア ）

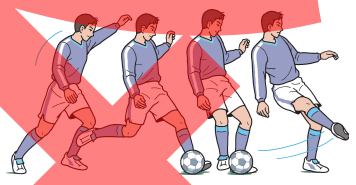
(2) Bのキック名（③ インフロント ）キック
　特徴（④ エ ）

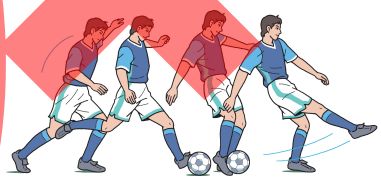
(3) Cのキック名（⑤ インサイド ）キック
　特徴（⑥ ウ ）

(4) Dのキック名（⑦ インステップ ）キック
　特徴（⑧ イ ）


A


B


C


D

ア．相手の意表をつくとき。
イ．距離が長く，強いボールをけるとき。
ウ．比較的距離が短く，正確なボールをけるとき。
エ．ボールにカーブをかけ，内側に巻き込んでいくパスやシュートをするとき。

**4．ドリブルについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**

【 ○ 】①足の内側でボールにタッチしながらおこなうドリブルは，ボールコントロールを優先させたいときに効果的である。

【 × 】②足のうらでボールをころがしておこなうドリブルは，左右に移動するときにだけ使う。

【 ○ 】③足の外側でボールを押し出すドリブルは，スピードを出しやすくフェイントに向いている。

## ゲームに必要な基本的な戦術ポイントを確認しよう

**5．基本的な戦術ポイントについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) ボールと（① ゴール ）が（② 同時 ）に見える場所にいると，うまく攻撃につながりやすい。

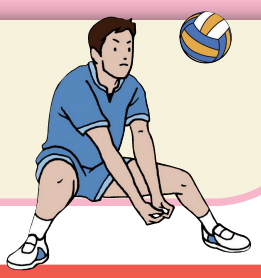
(2) ボールを持っていない人が，ボールに寄ってきて，（③ かたまって ）しまうとパスもドリブルもできないので，プレイできる場所をつくるために（④ 広がる ）ことが大事。

(3) シュート圏内で相手がボールを持っているときの守りは，相手と自分の（①）を結んだ線上を意識した位置取りをして（⑤ シュートコース ）を防ぎながら守る。

見本

# 8 バレーボール

ステップアップ中学体育p.166-185



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．バレーボールの歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)　1895年にアメリカのYMCA体育指導者の（①　モーガン　）が，テニスと（②　バスケットボール　）を参考に運動量の少ないスポーツとして考案した。

(2)　1949年に男子，1952年に女子の第1回世界バレーボール選手権大会が（③　6　）人制でおこなわれた。

(3)　（④　ネット　）をはさんで向かいあい，ボールを打ちあって，（⑤　一定　）の得点に早く到達することを競う（④）型の球技である。

(4)　（⑥　レシーブ　）とは，相手から打ち込まれたボールを受けることである。

(5)　（⑦　トス　）とは，アタックしやすいボールを上げることである。

(6)　（⑧　スパイク　）とは，ネットぎわに上げられたボールを，ジャンプして相手コートにたたきつけるように強く打つことである。

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**2．バレーボールの試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)　サーブは1回に（①　1本のみ　）で，（②　サービスゾーン　）からおこなう。ラリーに勝ったほうが，次のサーブをする。（③　レシーブ　）側がサービス権を得たら，ポジションを移動して（ローテーション），バックライトにきたプレイヤーがサーバーとなる。

(2)　ボールを（④　つかむ　），または投げる，体がアンテナや（⑤　ネット　）にふれる，ブロッカー以外のプレイヤーが（⑥　2　）回連続してボールにふれるなどの反則をした場合は，相手側に1点が与えられる。

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**3．アンダーハンドサーブについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**

【　○　】①アンダーハンドサーブは，打ちやすく，相手コートにいれやすいサーブである。

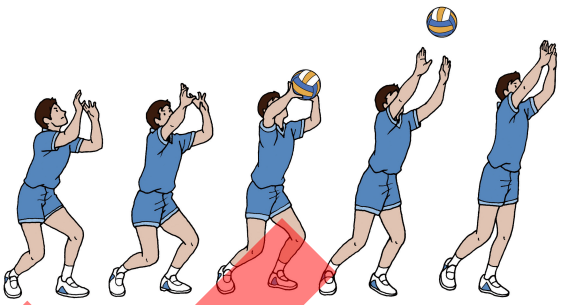
【　×　】②トスを高く上げると，サーブに勢いがつく。

【　×　】③打つ手を強くにぎって，できたげんこつでボールを打つ。

【　○　】④前足（打つ手と反対の足）に体重をのせるようにふみ込み，重心を移動しながら腕を振り出す。

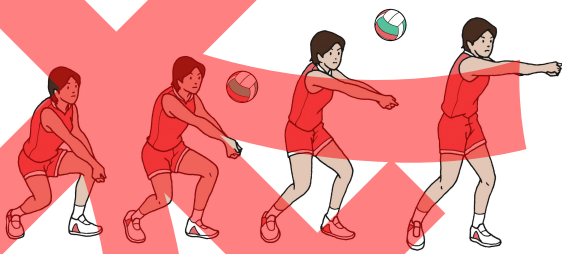
見本

**4．下図のパス名を記入し，そのパスの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1)　**パス名：**(①　オーバーハンド　)**パス**

(②　高い　)ボールをパスするときに使う。ボールの(③　落下点　)にすばやく入り，(④　額　)の前で構える。そのとき，腕が(⑤　ハ　)の字になるようにする。手首をそらしてボールを(④)に引き寄せてからボールを送り出し，(⑥　両手　)をパスした方向に向ける。



(2)　**パス名：**(⑦　アンダーハンド　)**パス**

(⑧　低い　)ボールや強いボールをパスするときに使う。両ひざを曲げた姿勢で構え，(⑨　ひじ　)を十分に伸ばし，(⑩　手首　)の上あたりにボールをあてる。ボールを送り出すときには，体重を(⑪　ななめ前　)に移動させ，最後まで目でボールを追う。

## ゲームに必要な基本的な戦術ポイントを確認しよう

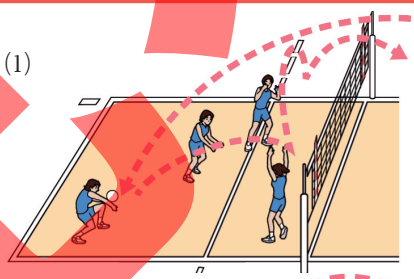
**5．基本的な戦術ポイントについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　チームメイトにボールをつなぐには，(①　前方　)にいるプレイヤーに(②　パス　)することを意識する。

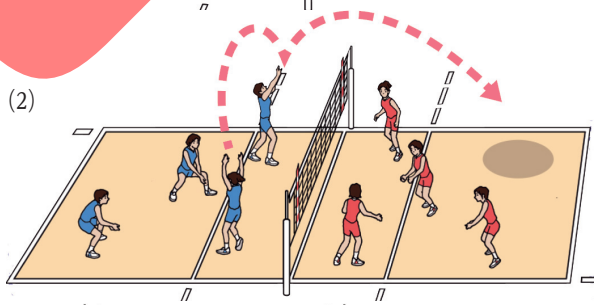
(2)　攻撃のときには，相手コートの人のいない(③　空いている　)ところをねらってボールを返す。

(3)　相手コートにボールを返球したあとは(④　定位置　)に戻り，空いた場所をつくらないようにし，(⑤　相手　)のほうを向いて構える。

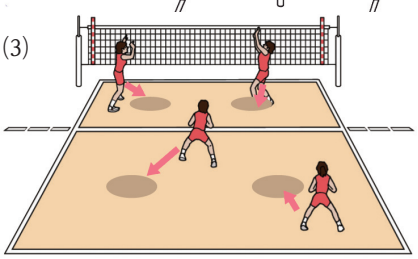
(1)



(2)



(3)



# 9 卓　球

ステップアップ中学体育p.186-197



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．卓球の歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　(①　テニス　) のミニチュア版の室内遊戯を，(②　テーブル　) を用いておこなったのが卓球の起源とされている。

(2)　近代卓球は，1898年に (③　イギリス　) の (④　J.ギッブ　) がセルロイドのボールを使ったのが始まりであるといわれている。

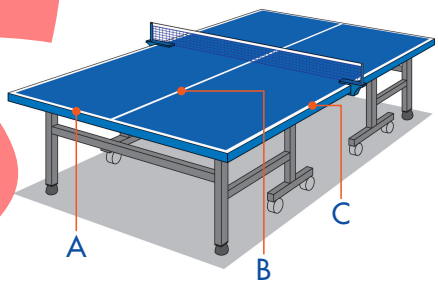
(3)　わが国には，1902年に (⑤　坪井玄道　) が (③) から紹介した。1952年に初参加したボンベイ（現ムンバイ）での世界選手権では，日本は (⑥　４種目　) で優勝した。

(4)　卓球台上の (⑦　ネット　) をはさんで向かいあい，ラケットでボールを打ちあって一定の (⑧　得点　) に早く到達することを競う (⑦) 型の球技である。

(5)　サービスを打ち返すことを (⑨　レシーブ　)，ラケットの持ち方のことを (⑩　グリップ　)，１回の打法のことを (⑪　ストローク　)，ボールを打ちあい続けることを (⑫　ラリー　)，高い打点で強く打ち込むことを (⑬　スマッシュ　) という。

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**2．卓球の試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**




(1)　右図の卓球台で，Aを (①　エンド　) ライン，Bを (②　センター　) ライン，Cを (③　サイド　) ラインという。

(2)　試合は，サービス権を得たプレイヤーからのサービスで開始する。１ゲームは (④　11　) 点先取で，１試合を５ゲームでおこなう場合は (⑤　3　) ゲーム，(⑥　7　) ゲームの場合は４ゲーム先取したほうが勝ち。

(3)　サービスは１回に１本で，(⑦　2　) 本ずつ相手と交替でおこなう。

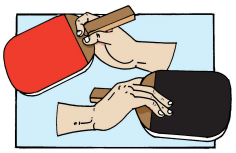
(4)　サービスは自分のコートに一度 (⑧　バウンド　) させて，ネットをこえて相手コートに入るように打つ。返球は，自分のコートに一度 (⑧) したボールを，ネットをこえて相手コートに入るように打つ。

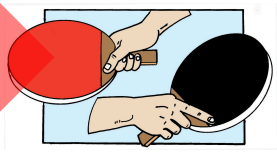
(5)　正規のサービスや返球をおこなわない，故意にボールを (⑦) 回以上続けて打つ，ラケットや (⑨　衣服　) がネットにふれる，コートを (⑩　動かす　)，ラケットを持っていない (⑪　手　) がコートにふれた状態で打球する，(⑫　ラバー　) を貼っていない面で打球するなどの反則をした場合，相手側に１点が与えられる。

見本

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**3．ラケットの持ち方について，（　　）にあてはまることばをいれよう。**





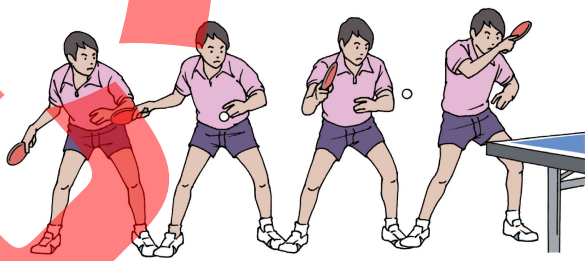
⑴　**ペンホルダー**：（①　ペン　）をにぎるように持ち，うら側は（②　指　）をそろえる。フォア側もバック側も（③　同じ　）ラケット面で打つ。

⑵　**シェークハンド**：（④　握手　）をするときの形で，（⑤　人差し指　）を伸ばすようにする。フォア側とバック側でラケット面を（⑥　使い分けて　）打つ。

**4．基本ストロークの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

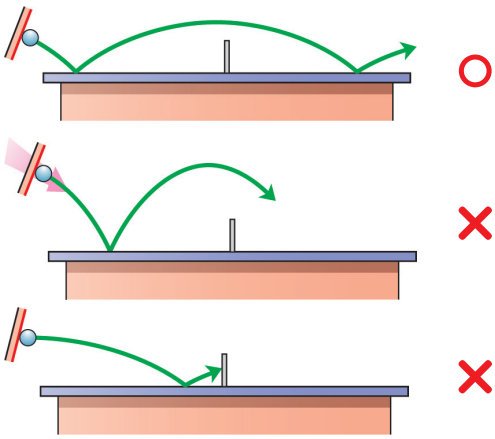


⑴　**１本打ち**：１本打ちとは，自分で（①　トス　）したボールを（②　直接　）打って，自分のコートに（③　バウンド　）させずに相手コートにいれることである。体からはなれたところからスイングを始め，（④　弧　）をえがくようにスイングする。



⑵　**フォアハンドストローク**：ラケットの位置を（⑤　徐々に　）高くし，（⑥　おでこ　）の前までスイングすることがポイントである。また，体の（⑦　遠く　）から近くへスイングするとよい。

**5．サービスの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



⑴　サービスは（①　低い　）位置から（②　手前　）にバウンドさせて打つ。

⑵　（③　高い　）位置でサービスを打つと，バウンドが高くなり，相手へのチャンスボールになってしまう。

⑶　（④　ネット　）近くにバウンドさせると（④）にひっかかりやすい。

見本

# 10 ソフトテニス

ステップアップ中学体育p.198-211



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．ソフトテニスの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴　1878年にイギリスの近代テニスが（①　リーランド　）によって日本に紹介されたが，ボールの輸入が困難だったため，（②　坪井玄道　）がかわりに（③　ゴムボール　）を使って指導したのが始まりといわれる。

⑵　日本独自のソフトテニスは，現在では世界各地に広がり，国際的な普及にともなって，1992年には，100年以上続いた（④　軟式庭球　）の名称をソフトテニスに変更し，ルールも1994年から（⑤　国際ルール　）に統一された。

⑶　（⑥　ネット　）をはさんで向かいあい，（⑦　ラケット　）でゴム製のボールを打ちあって，一定の得点に早く到達することを競う（⑥）型の球技である。

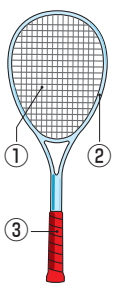
**2．次の文章にあてはまるソフトテニスの基本用語を（　　）に記入しよう。**

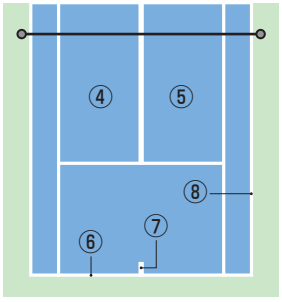
① 地面に一度バウンドしたボールを打つこと。（　グラウンドストローク　）
② 放物線をえがく打球のこと。（　ロビング　）
③ サービスがサービスコートに入らないこと。（　フォールト　）
④ 相手から打たれたボールをノーバウンドで返球すること。（　ボレー　）
⑤ 利き手側（ラケットを持っている側）のこと。（　フォアハンド　）

## コートと用具を確認しよう

**3．ソフトテニスのラケットとコートについて，図の①～⑧の名称を（　　）に記入しよう。**

①（　ストリングス　）②（　フレーム　）
③（　グリップ　）④（ レフトサービスコート ）
⑤（ ライトサービスコート ）⑥（　ベースライン　）
⑦（　センターマーク　）⑧（　サイドライン　）




## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**4．試合の進め方とルールについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。**

【 ○ 】①ゲーム開始のサービスは，センターマークの右側から，対角の相手側サービスコートにいれなければならない。

【 × 】②サービスのトスは，何度でもやり直すことができる。

見本

【 ○ 】③サービスは１回目を失敗したときに２回目を打つことができるが，２回目を失敗すると，相手のポイントとなる。

【 × 】④体や着衣はネットをこえると反則になるが，ラケットだけなら反則にはならない。

【 × 】⑤ラケットを投げ出して打っても反則にはならない。

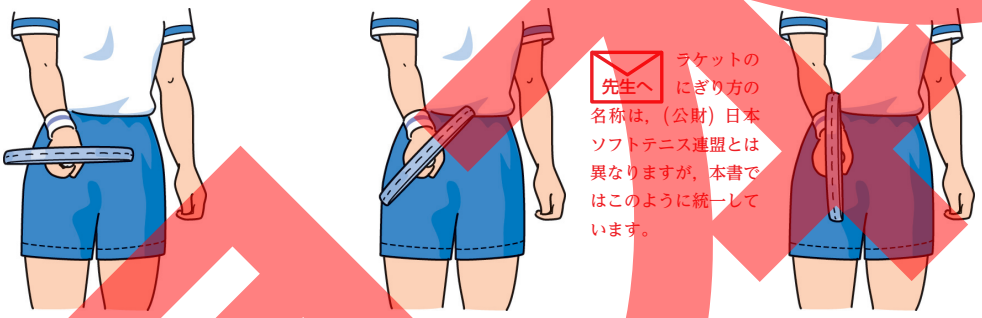
【 ○ 】⑥ダブルスの場合，レシーブをする人のパートナーはサービスされるコート以外ならどこにいてもよい。

【 ○ 】⑦ボールがコートにバウンドしないうちに，直接プレイヤーの体や着衣にふれた場合は，相手のポイントとなる。



## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

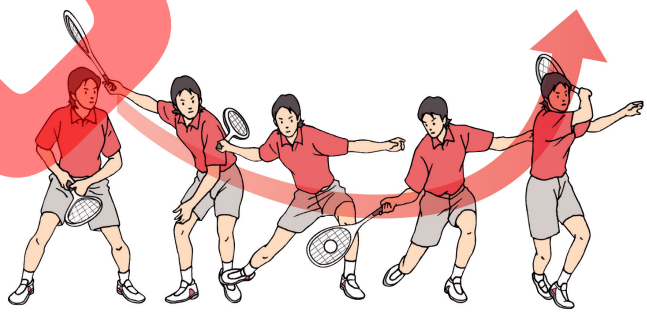
**5．下図のラケットのにぎり方は何というか，（　　）に記入しよう。**



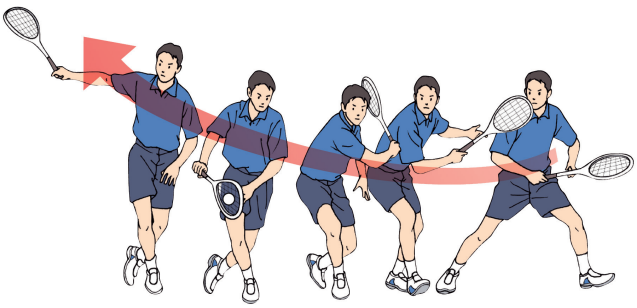
先生へ　ラケットのにぎり方の名称は，（公財）日本ソフトテニス連盟とは異なりますが，本書ではこのように統一しています。

①（　ウエスタン　）グリップ　②（　イースタン　）グリップ　③（　コンチネンタル　）グリップ

**6．グラウンドストロークの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



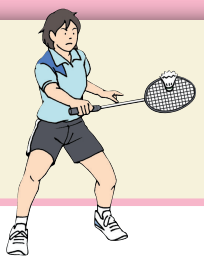
⑴ **フォア：**ボールが（①　ワンバウンド　）したときには，ラケットを引き終え，（②　ひざ　）の高さくらいで打つ。そのとき，目の前の（③　かべ　）を押すようにスイングするのがコツである。打った後は，ラケットを（④　ななめ上　）に振り抜く。



⑵ **バック：**フォアと（⑤　同じ　）ラケット面を使う。（⑥　肩　）ごしにボールを見て，ふみ込んだ前足よりも（⑦　前　）でボールを打つ。腕だけでなく，（⑧　腰　）の回転も利用して大きくフォロースルーする。

# 11 バドミントン

ステップアップ中学体育p.212-223



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．バドミントンの歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　世界各地で（①　羽根つき　）遊びがおこなわれていたが，バドミントンに直接つながったのは，（②　イギリス　）のバトルドア＆シャトルコックであるといわれている。

(2)　100年以上続いたサービス権を持つ側しか得点できないというルールは，2006年にサービス権にかかわらず得点できる（③　ラリーポイント　）制に変更された。

(3)　オリンピックでは，1992年（④　バルセロナ　）大会から正式種目となり，2016年（⑤　リオデジャネイロ　）大会で日本は女子・複で金，女子・単で銅メダルを獲得した。

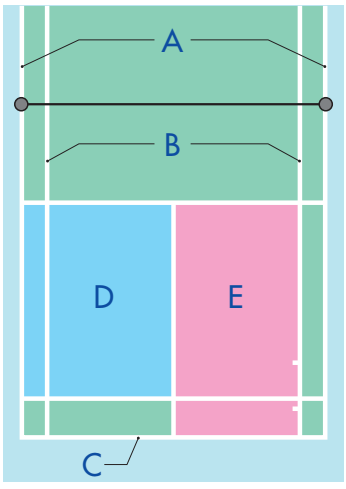
(4)　（⑥　ネット　）をはさんで向かいあい，ラケットで鳥の羽根からできた（⑦　シャトル　）を空中で打ちあって一定の得点に早く到達することを競う（⑥）型の球技である。

(5)　（⑦）を打つためのラケットの振り方のことを（⑧　ストローク　），ラケットのにぎり方のことを（⑨　グリップ　），（⑦）の打ちあいのことを（⑩　ラリー　）という。

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**2．バドミントンのコートについて，次の文章の（　　）にあてはまる記号をいれよう。**

ダブルスのサイドラインは図の（①　A　），シングルスのサイドラインは（②　B　），ダブルス，シングルスともにバックバウンダリーラインは（③　C　）である。図の（④　D　）はダブルスのサービスコート，（⑤　E　）はシングルスのサービスコートである。




**3．バドミントンの試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)　試合は，サービス権を得たチームのサービスで開始して，相手側のサービスや返球の失敗，フォルト（反則）によって（①　1　）点を得る。サービス側が得点した場合は続けてサービスし，（②　レシーブ　）側が得点した場合はサービス権が（②）側に移る。

(2)　1ゲームは，（③　21　）点先取で勝ちとなるが，20対20となった場合は，2点先取するか，先に30点目を得点したほうが勝ち。試合は（④　2　）ゲームを先取したほうの勝ちとなる。

(3)　ゲーム開始のサービスは，右サービスコートから，ゲーム中のサービスは，サーバー側の

見本

得点が0または（⑤　偶数　）なら右側から，（⑥　奇数　）なら左側から打つ。

⑷　サービスは，サーバーのラケットで打たれる瞬間に，（⑦　シャトル　）全体がコート面（床面）から1.15m（⑧　以下　）で打たれていないとフォルトになる。

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**4．写真はフォアとバックのラケットのにぎり方と，サービス時のシャトルの持ち方です。それぞれ，フォアはA，バックはBを記入しよう。**

①（　B　）　②（　A　）　③（　B　）　④（　A　）



手の甲側で打つ

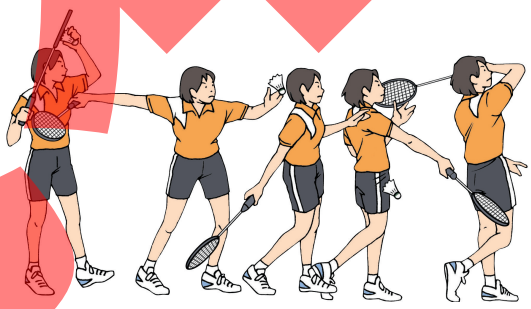


手のひら側で打つ

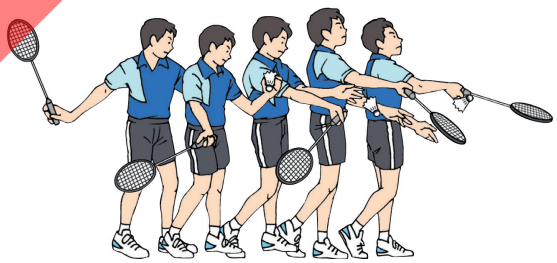


**5．サービスの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴　**ロングハイサービス：**ロングハイサービスでは，体を（①　ネット　）に対して横向きにして，（②　腰　）を回転させてラケットを振る。そのとき，ひじと（③　グリップエンド　）から振り始め，（④　ラケットヘッド　）は遅れて振られるようにする。



⑵　**ショートサービス：**図のフォアハンドのショートサービスは，シャトルを（⑤　前方向　）に投げ出し，ラケットを押し出すように打つ。バックハンドでおこなう場合は，ラケットを小さく（⑥　スイング　）させ，あたる直前にシャトルをはなす。



**6．体の近くのシャトルを打ち返すストロークについて，次の文章の下線部が正しければ○を，誤りならば適切なことばに訂正しよう。**

①　人差し指（　親指　）でグリップを押し出せるように，にぎる。

②　ひじは体の前（　○　）に位置させる。

③　スイングはなるべく大きく（　小さくorコンパクトに　）する。

# 12 ソフトボール

ステップアップ中学体育p.224-237



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．ソフトボールの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　19世紀後半から（①　アメリカ　）では（②　インドアベースボール　），キィッツンボールなどと呼ばれる野球に似た簡易球技があった。1926年に「ソフトボール」という名称が考案され，1933年にルールが制定された。

(2)　わが国へは1921年に学校体操科の（③　遊技　）として紹介された。1946年に（④　10人　）でおこなうソフトボール大会を契機に，全国各地で次々と大会が開かれ普及していった。

(3)　2チームが攻撃と（⑤　守備　）を交互におこない，一定の（⑥　回数　）内で得点を競う（⑦　ベースボール　）型の球技である。

**2．次の文章にあてはまるソフトボールの基本用語を（　　）に記入しよう。**

①　回のこと。（　イニング　）

②　投球がストライクゾーンからはずれること。（　ボール　）

③　打球が地面にころがること。（　ゴロ　）

④　バットを振らずに，ボールにあてること。（　バント　）

## 基本的な試合の進め方とルールを確認しよう

**3．ソフトボールの試合の進め方とルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)　1イニング（①　3　）アウトで攻守を交替する。攻撃チームが，(①) アウトになる前に打者や（②　走者　）が1塁，2塁，3塁，（③　本塁　）の順で各塁に正しくふれたときに1点となり，（④　7　）イニングの合計得点が多いチームが勝ちとなる。

(2)　(①) ストライクで三振となり，次の打者と交替する。しかし，三振をとる前に投手がボールとなる球を（⑤　4　）つ投げる，または投球せずに故意に打者を1塁に歩かせることを通告した場合，打者に（⑥　安全進塁権　）が与えられる。

(3)　打者や走者がアウトになるのは，2ストライクのあとの（⑦　バント　）がファウルになった，（⑧　フライ　）が野手に捕られた，1塁に達する前に（⑨　ボールタッチ　）されるか，ボールを持った野手が1塁ベースにタッチした，1塁の（⑩　オレンジベース　）にふれずに通過した，塁にふれていないときに (⑨) された，（⑪　後ろ　）の (②) が前の (②) を追いこした，野手の守備や送球を（⑫　妨害　）した，などの場合である。

見本

## ゲームに必要な基本的な技術ポイントを確認しよう

**4．バットのにぎり方とにぎる位置，バッティングの構えについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　**にぎり方とにぎる位置**

バットは（① 小指 ）と薬指を中心にして，右打者は（② 左手 ）が下にくるようににぎる。確実にボールにあてるためには，指2本からこぶし1個くらいバットを（③ 短く ）持ち，バットを立てずに（④ 横 ）にした形で構える。





(2)　**バッティングの基本の構え**

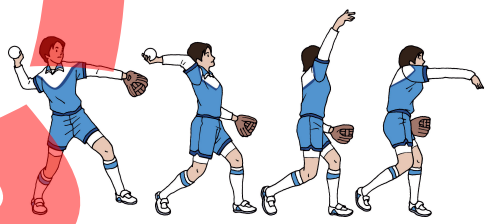
ホームベースに対して（⑤ 平行 ）に立ち，足の幅は（⑥ 肩幅 ）よりやや広めにし，（⑦ ひざ ）をやや曲げる。バットは，下の手で支え，（⑧ かさ ）を持つイメージでにぎる。



**5．オーバーハンドスローの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

ボールは2本指か3本指で，（① 手のひら ）にボールがふれないようににぎる。グローブをしている手を，（② 相手 ）に向けてしっかり伸ばす。（③ 腰 ）を中心に体をねじり，（④ ひじ ）を肩よりも高く上げて顔の前で（⑤ スナップ ）をきかせて投げる。投げ終えた手は（⑥ わき腹 ）方向に振り下ろす。





**6．キャッチングの技術ポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。また，図A～Cは，どんなボールに対するグラブの出し方か，ア～ウにあてはまる図を選んで（　　）に記入しよう。**

(1)　**キャッチング**

（① ひざ ）をやや曲げてリラックスして構え，ボールは体に引きつけながら，（② 柔らかく ）つつみ込むように捕球する。横にそれたボールは，動いて体の（③ 前 ）で捕る。



(2)　**グラブの出し方**

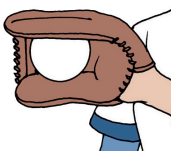
A



B



C



ア．低い位置にきたボール（ B ）
イ．体の外側にきたボール（ C ）
ウ．胸の位置にきたボール（ A ）

見本

# 13 柔　道

ステップアップ中学体育p.240-253



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．柔道の歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　日本古来の（① 柔術 ）を学んだ（② 嘉納治五郎 ）は，（①）が心と体を鍛えるのに非常に効果的であると考え，各流派の長所をあわせ，さらに工夫を加えて1882年に（③ 講道館 ）柔道を創設し，柔道の指導を始めた。

(2)　柔道は海外にも普及し，1964年（④ 東京 ）オリンピックで正式競技となった。1992年（⑤ バルセロナ ）オリンピックからは女子の正式種目にもなったことから，いまでは200以上の国や地域でおこなわれており，世界の（⑥ JUDO ）として発展している。

(3)　柔道は（⑦ 畳 ）の上で組みあい，（⑧ 投げ ）技や固め技を用いて相手を投げたり抑えたりしあう（⑨ 武道 ）である。個人対個人の攻防で（⑩ 一本 ）をめざして勝敗を競いあい，互いに高めあう楽しさや喜びを味わうことができる。相手と激しく闘う格闘技であるため，相手を（⑪ 尊重 ）する心を示す（⑫ 礼儀 ）が重んじられる。

**2．次の文章にあてはまる柔道の基本用語を（　　）に記入しよう。**

①　技をかける人のこと。（ 取 ）

②　技を受ける人のこと。（ 受 ）

③　相手のえりをにぎる手のこと。（ つり手 ）

④　相手のそでをにぎる手のこと。（ 引き手 ）

⑤　畳を足のうらでするようにして移動する方法のこと。（ すり足 ）

## 基本的なルールと礼法を確認しよう

**3．柔道の基本的なルールについて，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1)　柔道の試合時間は，男女とも（① 4 ）分，延長戦（② 無制限 ）であるが，中学生の場合は（③ 3 ）分，延長戦（②）もある（延長戦をおこなわない場合もある）。

(2)　勝負の判定には，（④ 一本勝ち ），優勢勝ち，反則勝ち，（⑤ 引き分け ）がある。

※④と⑤は順不同

**4．柔道の礼法について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　正座の姿勢でおこなう礼を（① 座礼 ）といい，（② 授業 ）や練習の前後におこなう。

(2)　立った姿勢でおこなう礼を（③ 立礼 ）といい，（④ 試合 ）や練習の前後におこなう。

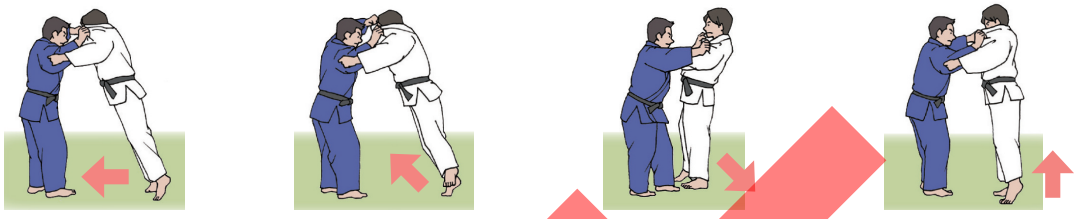
(3)　柔道では，正座の姿勢から立ち上がるときは（⑤ 右 ）足から立ち上がり，立った姿勢から正座になるときは（⑥ 左 ）足から座ることから，左座右起（さざうき）という言葉が使われる。

見本

## 相手を投げたり，受け身をとったりするための基本動作のポイントを確認しよう

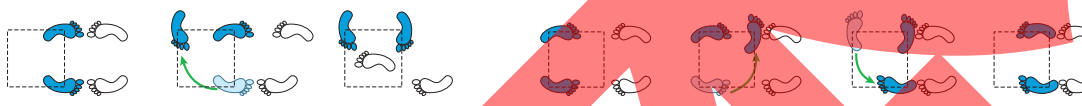
**5．下図について，受がどの方向にくずされているか，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

①（　前　）　②（　右前すみ　）　③（　左後ろすみ　）　④（　右横　）



**6．下図はどのような体さばきの足形か，（　　）にあてはまる体さばきの名称をいれよう。**

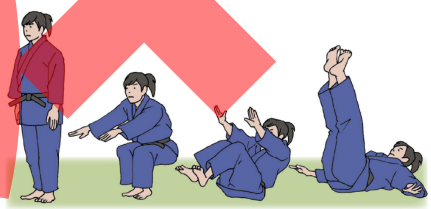
①（　後ろさばき　）　②（　前回りさばき　）



**7．受け身のポイントについて，（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

⑴ **後ろ受け身**：（①　かかと　）の近くにお尻をおろし，帯の（②　結び目　）を見ながら後ろにたおれる。つま先を（③　天井　）方向に向けてひざを伸ばし，背中がつく直前に両腕を約（④　30　）度開いて畳を打つ。

⑵ **横受け身**：片足をたおれる方向と（⑤　反対　）方向へ伸ばし，（⑥　側方　）へたおれ込み，腕を体から約（④）度開いて，腕と（⑦　足　）で畳を打つ。そのとき，両足が（⑧　交差　）しないように少し開く。





## 固め技の基本となる技のポイントを確認しよう

**8．固め技のポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

⑴ **けさ固め**：相手の上体を（①　体側　）でおさえる技である。体の右側で相手の体をおさえる場合，右腕で相手の首を抱えて（②　右後ろえり　）をにぎり，左腕で相手の腕をはさんで，（③　右そで　）をにぎっておさえ込む。

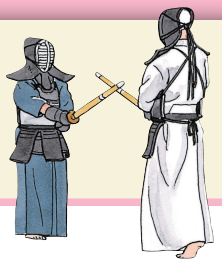
⑵ **横四方固め**：相手の上体を（④　側方　）からおさえる技である。相手の右側から体をおさえる場合，相手のまたの間から（⑤　下ばき　）をにぎり，首の下から（⑥　左横えり　）をにぎっておさえ込む。

⑶ **上四方固め**：相手の上体を（⑦　頭　）のほうからおさえる技である。両腕を相手の腕の（⑧　外側　）からいれて両横の（⑨　帯　）をにぎっておさえ込む。

見本

# 14 剣　道

ステップアップ中学体育p.254-265



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．剣道の歴史と特性，基本用語について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)（①　竹刀　）や防具が考案されたのは（②　江戸　）時代中ごろで，（③　真剣　）や木刀を用いた稽古（けいこ）法から防具着用の（①）稽古が主流となった。

(2)（④　明治　）時代では一時期下火になったが，やがて見直され，中学校の（⑤　体操　）の中で指導されるようになった。1952年に（⑥　近代スポーツ　）としての（⑦　ルール　）が整備され，現在では世界各国に普及し，（⑧　世界大会　）も開催されている。

(3) 剣道は（⑨　剣道具　）を身につけて（①）を持ち，互いに相手の（⑩　打突部位　）を打ちあう武道である。激しく打ちあう競技であるため，（⑪　礼儀　）を守り，相手を（⑫　尊重　）する心が求められる。

(4)（⑬　すき　）とは，打突することが可能な相手の状態のことである。

(5)（⑭　間合　）とは，構えたときの，お互いの距離のことである。

(6)（⑮　左座右起　）とは，座るときは左足から，立つときは右足からおこなうことである。

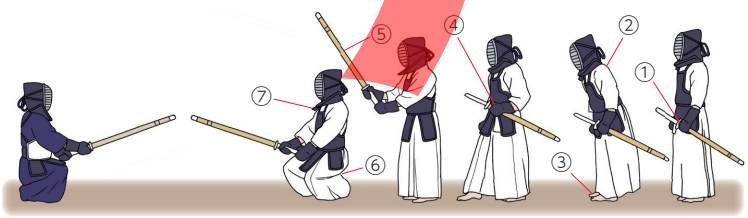
## 基本的な試合の進め方と礼法を確認しよう

**2．剣道の試合の進め方について，次の文章の（　　）にあてはまることばや数字をいれよう。**

(1) 試合時間は（①　5　）分，（②　延長戦　）は3分を基準とするが，中学生は3分，（②）は（③　2　）分とする。

(2) 個人戦は三本勝負が原則で，（③）本先取したほうが勝ち，（④　時間切れ　）の場合は（⑤　一　）本先取しているほうが勝ちとなる。（⑥　時間内　）に勝負が決まらないときは（②）で（⑤）本先取したほうが勝ちとなる。

**3．下図の立礼から蹲踞（そんきょ）までの①～⑦の動作の説明をア～キから選んで，記号を記入しよう。**



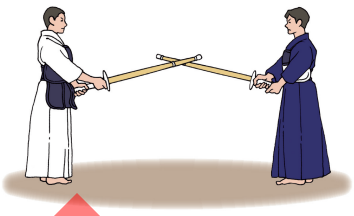

①（　カ　）②（　ウ　）③（　キ　）④（　ア　）
⑤（　エ　）⑥（　イ　）⑦（　オ　）

ア．竹刀を持った手を腰にあてる。
イ．つま先立ちで両足のかかとにお尻をのせる。
ウ．お互いに気持ちをあわせて立礼する。
エ．竹刀をななめ上に抜きながら（抜刀）蹲踞する。
オ．上体をまっすぐに保つ。
カ．弦を下にして竹刀を左手で持つ。
キ．右足から3歩進む。

見本

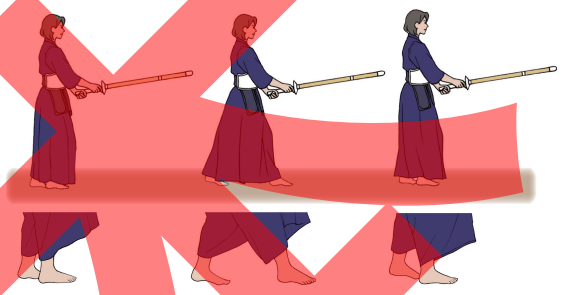
## 相手を打つための基本的な技術ポイントを確認しよう

**4．中段の構えについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



中段の構えは，（① 攻め ）と守りの両方に適した構えである。右足を少し（② 前 ）に出し，左足の（③ かかと ）をわずかに浮かす。（④ ひじ ）を張らずに，竹刀の先を自分の（⑤ のど ）の高さに構える。

**5．足さばきについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。**



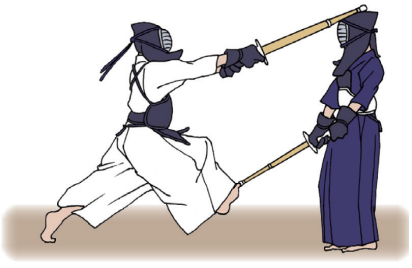
足さばきには図の（① 送り足 ）のほかに，歩み足や（② つぎ足 ），開き足などがある。（①）は，すばやく（③ 移動 ）するためにもっともよく使われる足さばきである。

**6．基本打突のしかたと受け方について，次の文章の下線部が正しければ○を，誤りならば適切なことばや数字に訂正しよう。**

① 面を打つには，相手の面に竹刀をぶつける（ ○ ）感じで打つ。
② 面を受けるには，両腕を伸ばし，前に上げて竹刀をななめにし，竹刀の右（ 左 ）側で受ける。
③ 胴を打つには，竹刀をななめ60（ 45 ）度の角度で振り下ろす。
④ 胴を受けるには，相手の竹刀を打ち落とすように体の右ななめ前（ ○ ）で受ける。
⑤ 小手などを打つには，手首のスナップ（ ○ ）をきかせて「ポン」と打つとよい。
⑥ 小手を受けるには，竹刀を右ななめ前に押し出すようにして竹刀の右（ ○ ）側で受ける。

**7．有効打突とは，「充実した気勢，適正な姿勢をもって，①竹刀の打突部で②打突部位を③刃すじ正しく打突し，④残心あるもの」とされています。それぞれの説明について，（　　）にあてはまることばをいれよう。**

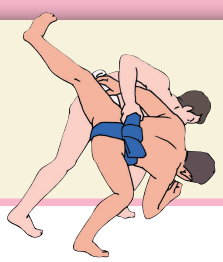
① **竹刀の打突部**：竹刀の（ 物打 ）を中心とした刃部。
② **打突部位**：面・（ 小手 ）・胴・突きの４種類ある。
中学生は突きは禁止。
③ **刃すじ正しく**：打突方向と（ 刃 ）部の向きが同一方向である。
④ **残心**：相手に対しての油断のない（ 気構え ）と身構え。



見本

# 15 すもう

ステップアップ中学体育p.266-271



## 歴史と特性，基本用語を確認しよう

**1．すもうの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　奈良時代には稲作の豊凶(ほうきょう)を占う（①　行事　）として節会相撲(せちえずもう)がおこなわれるようになった。その後，鎌倉時代には（②　武術　）として盛んになるほか，江戸時代になると（③　土俵　）が考案され，現在の大相撲の原型がつくられた。

(2)　現在では，大相撲の海外巡業がおこなわれたり，（④　アマチュア　）の世界選手権が開かれたりするなど，日本の（⑤　国技　）として海外でも人気が高まっている。

(3)　すもうは土俵の上で素手で組みあい，相手を（⑥　押し　）たり，寄ったり，（⑦　投げ　）たりしあう武道である。（⑧　伝統的　）な行動のしかたを守り，相手を（⑨　尊重　）する心が求められる。

※⑥と⑦は順不同

**2．次の文章にあてはまるすもうの基本用語を（　　）に記入しよう。**

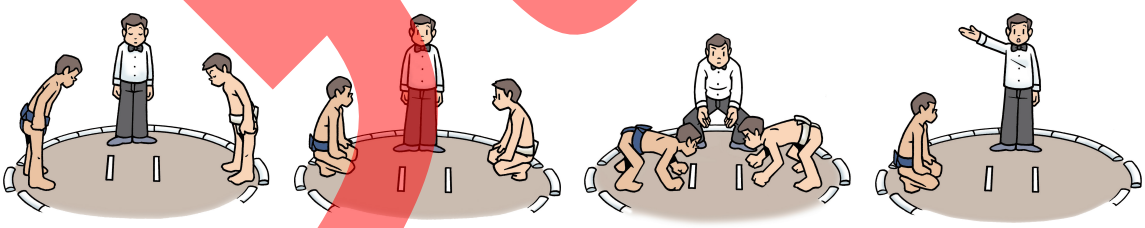
①　相手と組んで，相手のわきの下に入れた腕のこと。（　差し手　）

②　腰を低く構え，重心を下げて，足のうら，特に親指を土俵からはなさないように進む移動のしかたのこと。（　すり足　）

③　まわしをつかんだ相手の手をいろいろな手法を使ってはなさせること。（　まわしを切る　）

## 基本的な試合の進め方を確認しよう

**3．すもうの試合の進め方について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



(1)　土俵に上がり，（①　徳俵　）の内側で塩をまき，塵浄水(ちりちょうず)の礼（または立礼）をして中央に進み，（②　蹲踞（そんきょ）　）の姿勢をとる。

(2)　主審の「構えて」のかけ声で（③　仕切り　）に入り，「ハッケヨイ」のかけ声で立合う。

(3)　主審の「(④　勝負あった　)」のかけ声で試合を終了する。最初の位置に立ち，両者立礼後，勝者は（②）の姿勢で主審から（⑤　勝ち名のり　）（東・西の勝ち）を受ける。

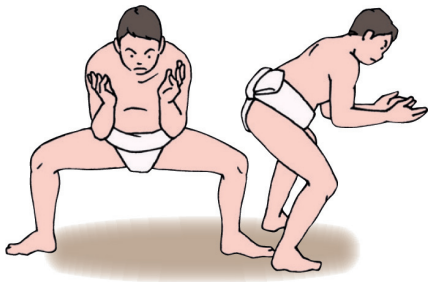
見本

(4) 勝ちになるのは，相手が先に土俵の外に出たり，相手の（⑥ 足のうら ）以外の体の一部が先に土にふれたり，相手が張り手，こぶしでなぐるなどの（⑦ 禁手 ）や，中学生の場合は，反り技，かわづがけなどの（⑧ 禁じ技 ）を用いたりした場合などである。

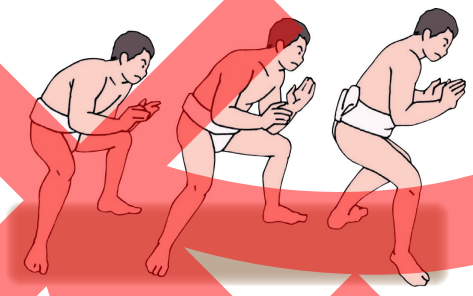
## 相手を押したり，相手の動きに応じたりするための基本動作を確認しよう

**4．中腰の構えのポイントについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

A



B



(1) 図Aの中腰の構えはすもうの基本となる構えで，（① ひじ ）を体の前に持っていき，（② 背中 ）を丸め，（③ 腰 ）を下げる。

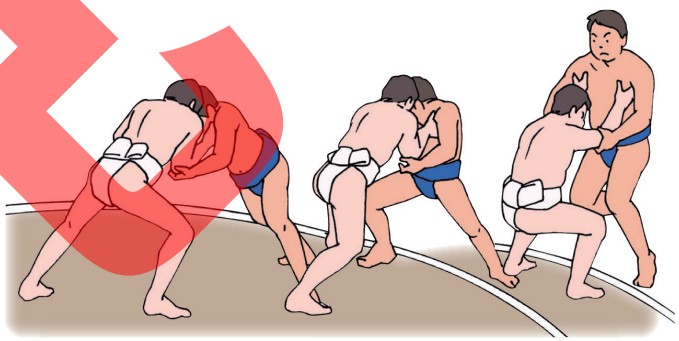
(2) このまま前に進めば図Bの（④ 運び足 ）になる。(④) は，（⑤ 足うら ）全体をすると，動きがぎこちなくなるので，（⑥ 親指 ）の内側をするようにしておこなう。

**5．押しのポイントについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) （① あご ）を引いて，手を相手の（② わきの下 ）にあてる（差し手）。

(2) （③ 腰 ）を下げ，足をするようにして相手を押す。

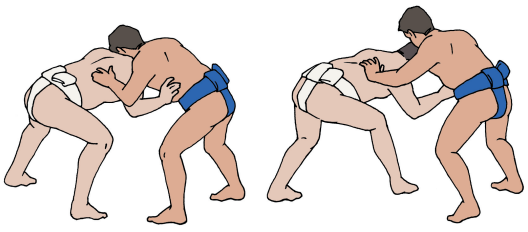
(3) (③) を（④ 落として ）押し出す。



**6．押しに対する前さばきのポイントについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1) 前さばきは，自分に（① 有利な体勢 ）をつくるためにおこなう動作である。

(2) 押しに対して，体を開きながら（② 肩 ）やひじを（③ 横 ）方向に押して相手をくずすことを（④ いなし ）という。



見本

# 16 ダンス

ステップアップ中学体育p.272-293



## 歴史と特性を確認しよう

**1．ダンスの歴史と特性について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　ダンスは人類の誕生とともに生まれ，人びとは，(①　祈り　)や感謝，喜びなどの(②　感情　)を体のいろいろな動きで表し，生活のあらゆる機会にダンスを踊った。

(2)　ダンスは，その地域の(③　文化　)の中で民族舞踊や(④　フォークダンス　)として踊りつがれていった。日本の(⑤　民踊　)もその１つだが，一方で，洗練された(⑥　芸術　)として(⑦　バレエ　)やモダンダンスも誕生した。

(3)　こんにちでは，伝統的なダンスに加えて，ジャズや(⑧　ヒップホップ　)，タップダンスなどさまざまなジャンルのダンスが，世界中のあらゆる世代で楽しまれている。

(4)　ダンスは(⑨　イメージ　)をとらえた表現や，踊りを通した(⑩　交流　)によって仲間との(⑪　コミュニケーション　)を豊かにすることを重視した運動である。

## ダンスの種類と特徴を確認しよう

**2．創作ダンス，フォークダンス，現代的なリズムのダンスの３種類のダンスについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

(1)　**創作ダンス**

見たこと，感じたことを(①　体　)と動きで(②　自己表現　)するダンス。仲間と協力しながら，(③　創意工夫　)をすると，楽しさが深まる。

(2)　**フォークダンス**

外国や日本のさまざまな(④　地域　)で踊りつがれてきた独特のダンス。曲や(⑤　隊形　)，動きの(⑥　特徴　)を理解して，みんなで踊ることが楽しい。

(3)　**現代的なリズムのダンス**

(⑦　アップテンポ　)なリズムにのって自由に(⑧　全身　)で踊るダンス。いろいろな動きを組みあわせたり，(⑨　仲間　)とかけあって踊ると，より楽しい。

**3．「テーマから表したいイメージをとらえ，適した動きで踊る」ことをねらいとする，創作ダンスのおこない方について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**

①　提示されたテーマにそって，すばやく(　思いつく　)まま踊る。

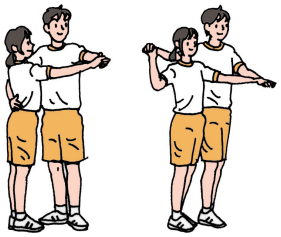
②　(①)イメージを，(　ひと流れ　)の動きにして踊る。

③　表したい感じを(　強調　)して踊る。

④　仲間と踊りを(　見あう　)。

見本

**4．フォークダンスについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



⑴　外国のフォークダンス

（①　アメリカ　）のフォークダンスであるオクラホマ・ミクサーは，（②　パートナーチェンジ　）のあるダンスで，（③　軽快な　）ステップで相手と（④　あわせて　）踊ることがポイントになる。

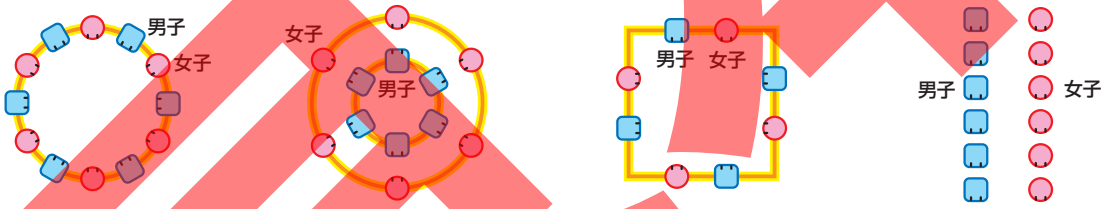


⑵　日本の民踊

（⑤　群馬　）県の民踊である八木節は，（⑥　小道具　）を操作する踊りで，曲調と（⑦　手足　）の動きを一致させて，（⑧　歯切れ　）のよい動きで踊ることがポイントになる。

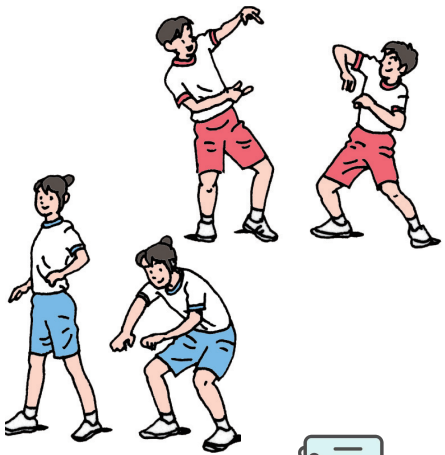
**5．下図はフォークダンスの基本的な隊形を表しています。それぞれの隊形の名称をア～エから選んで記号を（　　）に記入しよう。**

①（　ウ　）　②（　ア　）　③（　イ　）　④（　エ　）




ア．ダブルサークル　　イ．スクエアフォーメーション
ウ．シングルサークル　　エ．ロングウェイズフォーメーション

**6．「リズムにのって，全身で自由に弾んで踊る」ことをねらいとする現代的なリズムのダンスのおこない方について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。**



⑴　ロックや（①　ヒップホップ　）などの現代的なリズムや，簡単な（②　くり返し　）のリズムにのって踊る。

⑵　先生といっしょに（③　簡単な　）リズムにのって踊る。

⑶　（④　変化　）のある動きを（⑤　組みあわせて　），全身で踊る。

⑷　曲のリズムにのって，２人組や（⑥　グループ　）で踊る。

見本

# 体の記録・体力の記録

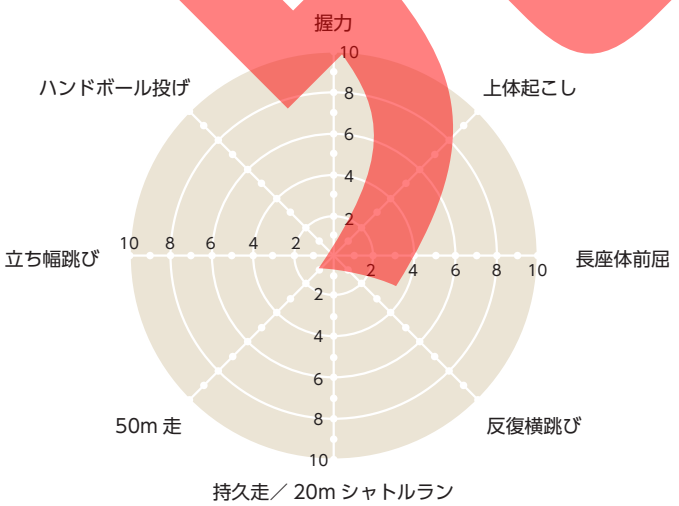
## 身体測定の記録

| | | |
|---|---|---|
| 測定日 | 月　日 | 月　日 |
| 身　長 | cm | cm |
| 体　重 | kg | kg |

## 新体力テストの記録

| 項　目 | | 記　録 | | | | 得　点 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 握力 | 右 | 1回目 | kg | 2回目 | kg | |
| | 左 | 1回目 | kg | 2回目 | kg | |
| | 平均 | | | | kg | 点 |
| 上体起こし | | | | | 回 | 点 |
| 長座体前屈 | | 1回目 | cm | 2回目 | cm | 点 |
| 反復横跳び | | 1回目 | 点 | 2回目 | 点 | 点 |
| 選択 持久走 | 男子 1500m 女子 1000m | | | 分 | 秒 | 点 |
| 選択 20m シャトルラン | | | | 折り返し数 | 回 | 点 |
| 50m 走 | | | | | 秒 | 点 |
| 立ち幅跳び | | 1回目 | cm | 2回目 | cm | 点 |
| ハンドボール投げ | | 1回目 | m | 2回目 | m | 点 |
| 得　点　合　計 | | | | | | 点 |
| 総　合　評　価 | | A | B | C | D | E |

## 体力バランス表／新体力テストの各項目の得点を●で記入し，●を直線で結ぶ。



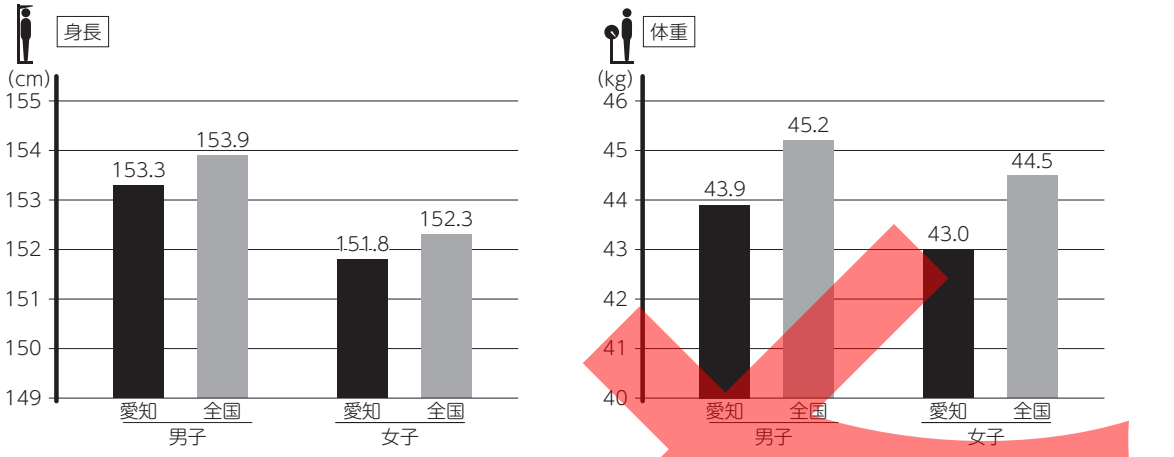

バランス表の形を見てみよう。どんな形になったかな？

測定結果や日ごろの運動習慣・食生活からねらいを決めて，計画的に運動やスポーツに取り組もう。

少しずつでも続けると必ず記録は伸びる。２年生の新体力テストまで，１年間がんばってみよう。

見本

## 資料 1 体格の比較（中学１年）



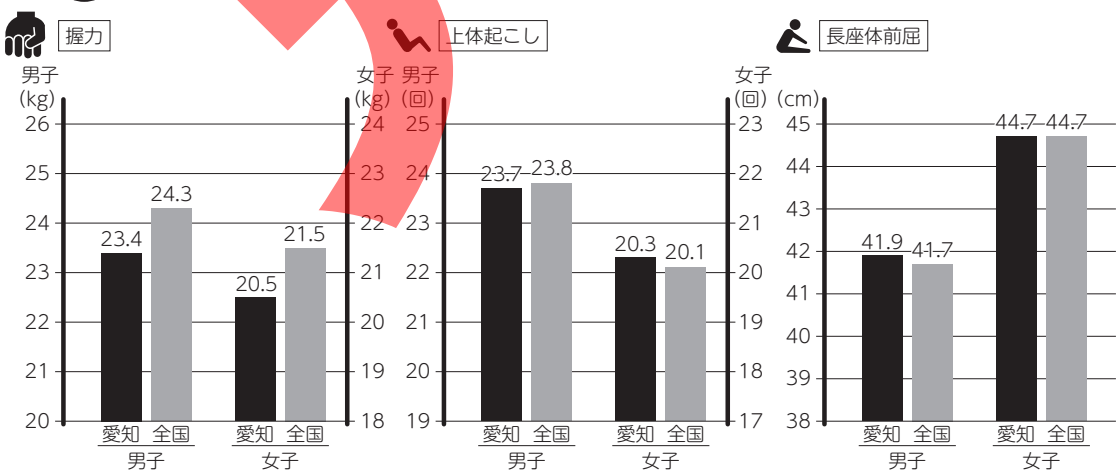

愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「学校保健統計調査」2025年（2024年度）

## 資料 2 体格の推移（中学１年全国平均値）

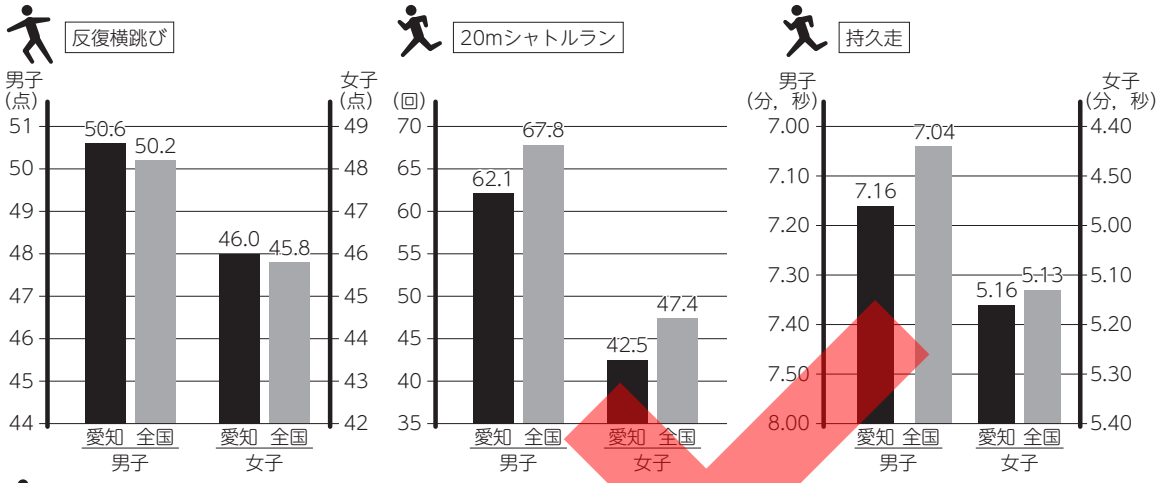



文部科学省「学校保健統計調査」2025年（2024年度）

## 資料 3 体力の比較（中学１年）

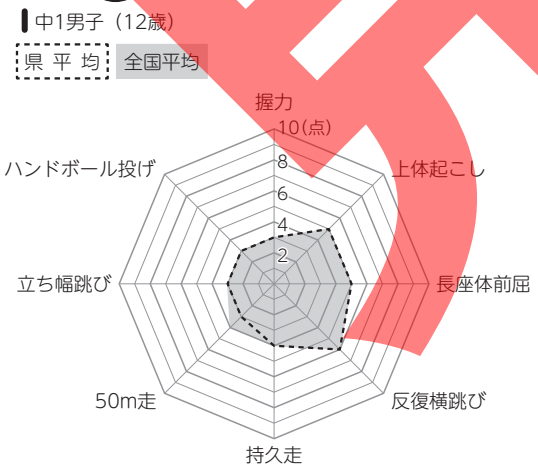



見本

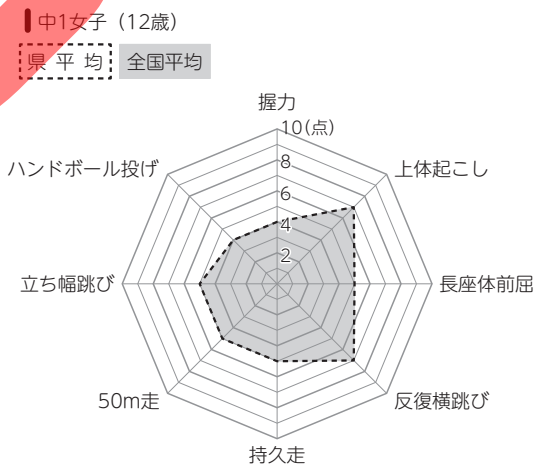



愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「体力・運動能力調査」2025年（2024年度）

## 資料 4 新体力テストのプロフィール




〈20mシャトルラン〉
県平均 4
全国平均 5




〈20mシャトルラン〉
県平均 5
全国平均 6

愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「体力・運動能力調査」2025年（2024年度）

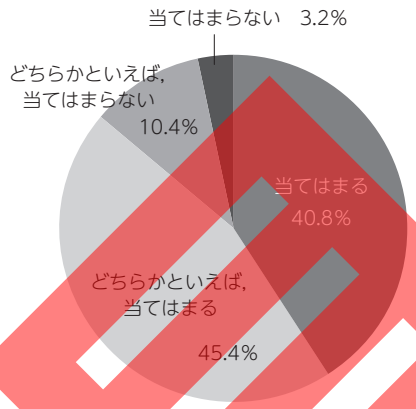
## 資料5 教育相談　こころの電話

「教育相談こころの電話」では、いじめや不登校、学校生活や友人関係、家族関係などで悩んでいる青少年や、子どもの教育について悩みをもつ保護者に対して、研修を重ねた相談員が電話による相談を行っています。

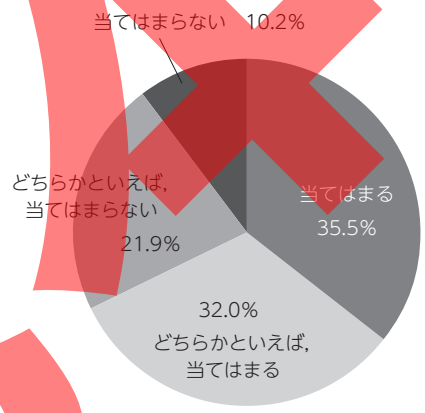
- **電話番号**　052-261-9671
- **相談時間**　10時～22時（年末年始を除く毎日）
- **対　　象**　青少年とその保護者
- **相談内容**　いじめ、不登校、学校生活、友人関係、進路・適正、学習・成績、家族関係、男女交際、発達障害　など



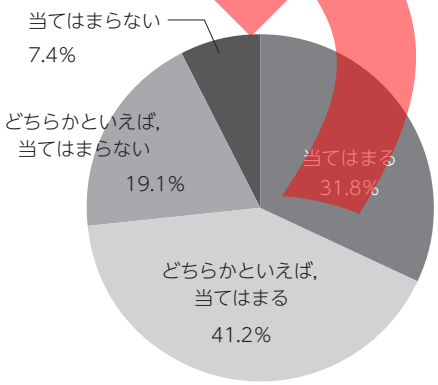

## 資料6 自分には、よいところがあると思いますか



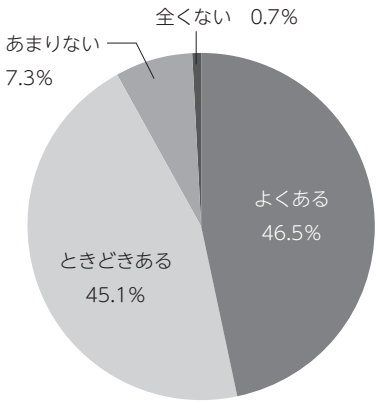

## 資料7 将来の夢や目標を持っていますか




## 資料8 困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人にいつでも相談できますか

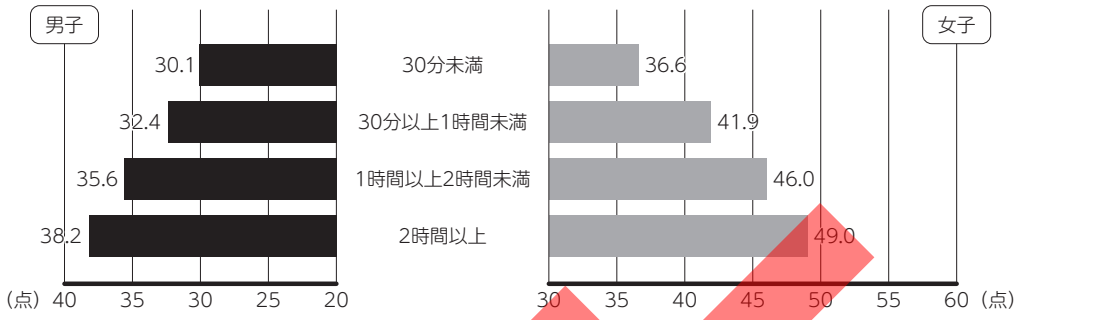



## 資料9 普段の生活の中で、幸せな気持ちになることはどれくらいありますか



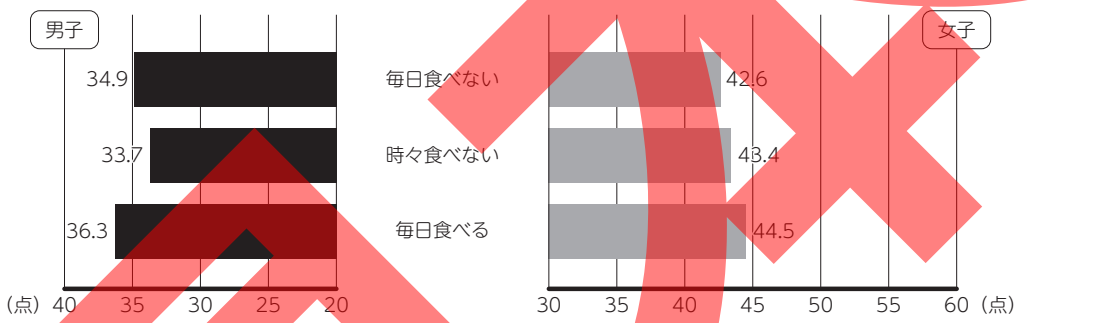

❻～❾　文部科学省（令和7年度）全国学力・学習状況調査　中学の回答より作成

## 資料10 中学生の１日の運動やスポーツを行う時間と新体力テストの合計点（12歳）




文部科学省「体力・運動能力調査報告書」2025年（2024年度）

## 資料11 中学生の朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点（12歳）




文部科学省「体力・運動能力調査」2025年（2024年度）

## 資料12 調べてみよう・やってみよう
## インターネットを使って，調べたり，体験したりしてみよう

**●愛知県のホームページ**
学習，運動，相談などの情報を得ることができます。
https://www.pref.aichi.jp/

**●いじめ・不登校等の教育相談**
いじめや不登校などの相談先を知ることができます。
https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyoiku-somu/kyoikusoudan.html

**●愛知芸術文化センター**
県内で開催される芸術・文化イベントなどの情報を知ることができます。
https://www.aac.pref.aichi.jp/

**●愛知県図書館**
愛知県の図書館の利用案内などを知ることができます。
https://www.aichi-pref-library.jp/

**●愛知の森林・林業**
森林公園，愛知県民の森などについて知ることができます。
https://www.pref.aichi.jp/soshiki/rinmu/

**●愛知県の自転車道**
県内のサイクリングロードなどについて知ることができます。
https://www.pref.aichi.jp/soshiki/douroiji/bicycle.html

**●学びネットあいち**
愛知県の生涯学習情報を知ることができます。
https://www.manabi.pref.aichi.jp/

**●愛知県スポーツ協会**
県内のスポーツクラブなどの情報を知ることができます。
https://www.aichi-sports.or.jp/

見本

# 新体力テストの得点表と総合評価

❶…項目別得点表により，記録を採点する。　❷…各項目の得点を合計し，総合評価をする。

## 【項目別得点表（12〜19歳）】

### ●男子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横跳び | 持久走 | 20m シャトルラン | 50m 走 | 立ち幅跳び | ハンドボール投げ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 56 kg以上 | 35 回以上 | 64 cm以上 | 63 点以上 | 4′59″ 以下 | 125 回以上 | 6.6 秒以下 | 265 cm以上 | 37m 以上 |
| 9 | 51〜55 | 33〜34 | 58〜63 | 60〜62 | 5′00″〜5′16″ | 113〜124 | 6.7〜6.8 | 254〜264 | 34〜36 |
| 8 | 47〜50 | 30〜32 | 53〜57 | 56〜59 | 5′17″〜5′33″ | 102〜112 | 6.9〜7.0 | 242〜253 | 31〜33 |
| 7 | 43〜46 | 27〜29 | 49〜52 | 53〜55 | 5′34″〜5′55″ | 90〜101 | 7.1〜7.2 | 230〜241 | 28〜30 |
| 6 | 38〜42 | 25〜26 | 44〜48 | 49〜52 | 5′56″〜6′22″ | 76〜89 | 7.3〜7.5 | 218〜229 | 25〜27 |
| 5 | 33〜37 | 22〜24 | 39〜43 | 45〜48 | 6′23″〜6′50″ | 63〜75 | 7.6〜7.9 | 203〜217 | 22〜24 |
| 4 | 28〜32 | 19〜21 | 33〜38 | 41〜44 | 6′51″〜7′30″ | 51〜62 | 8.0〜8.4 | 188〜202 | 19〜21 |
| 3 | 23〜27 | 16〜18 | 28〜32 | 37〜40 | 7′31″〜8′19″ | 37〜50 | 8.5〜9.0 | 170〜187 | 16〜18 |
| 2 | 18〜22 | 13〜15 | 21〜27 | 30〜36 | 8′20″〜9′20″ | 26〜36 | 9.1〜9.7 | 150〜169 | 13〜15 |
| 1 | 17 kg以下 | 12 回以下 | 20 cm以下 | 29 点以下 | 9′21″ 以上 | 25 回以下 | 9.8 秒以上 | 149 cm以下 | 12m 以下 |

### ●女子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横跳び | 持久走 | 20m シャトルラン | 50m 走 | 立ち幅跳び | ハンドボール投げ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 36 kg以上 | 29 回以上 | 63 cm以上 | 53 点以上 | 3′49″ 以下 | 88 回以上 | 7.7 秒以下 | 210 cm以上 | 23m 以上 |
| 9 | 33〜35 | 26〜28 | 58〜62 | 50〜52 | 3′50″〜4′02″ | 76〜87 | 7.8〜8.0 | 200〜209 | 20〜22 |
| 8 | 30〜32 | 23〜25 | 54〜57 | 48〜49 | 4′03″〜4′19″ | 64〜75 | 8.1〜8.3 | 190〜199 | 18〜19 |
| 7 | 28〜29 | 20〜22 | 50〜53 | 45〜47 | 4′20″〜4′37″ | 54〜63 | 8.4〜8.6 | 179〜189 | 16〜17 |
| 6 | 25〜27 | 18〜19 | 45〜49 | 42〜44 | 4′38″〜4′56″ | 44〜53 | 8.7〜8.9 | 168〜178 | 14〜15 |
| 5 | 23〜24 | 15〜17 | 40〜44 | 39〜41 | 4′57″〜5′18″ | 35〜43 | 9.0〜9.3 | 157〜167 | 12〜13 |
| 4 | 20〜22 | 13〜14 | 35〜39 | 36〜38 | 5′19″〜5′42″ | 27〜34 | 9.4〜9.8 | 145〜156 | 11 |
| 3 | 17〜19 | 11〜12 | 30〜34 | 32〜35 | 5′43″〜6′14″ | 21〜26 | 9.9〜10.3 | 132〜144 | 10 |
| 2 | 14〜16 | 8〜10 | 23〜29 | 27〜31 | 6′15″〜6′57″ | 15〜20 | 10.4〜11.2 | 118〜131 | 8〜9 |
| 1 | 13 kg以下 | 7 回以下 | 22 cm以下 | 26 点以下 | 6′58″ 以上 | 14 回以下 | 11.3 秒以上 | 117 cm以下 | 7m 以下 |

## 【総合評価基準表】

| 段階 | 12 歳 | 13 歳 | 14 歳 | 15 歳 | 16 歳 | 17 歳 | 18 歳 | 19 歳 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 51 以上 | 57 以上 | 60 以上 | 61 以上 | 63 以上 | 65 以上 | 65 以上 | 65 以上 |
| B | 41〜50 | 47〜56 | 51〜59 | 52〜60 | 53〜62 | 54〜64 | 54〜64 | 54〜64 |
| C | 32〜40 | 37〜46 | 41〜50 | 41〜51 | 42〜52 | 43〜53 | 43〜53 | 43〜53 |
| D | 22〜31 | 27〜36 | 31〜40 | 31〜40 | 31〜41 | 31〜42 | 31〜42 | 31〜42 |
| E | 21 以下 | 26 以下 | 30 以下 | 30 以下 | 30 以下 | 30 以下 | 30 以下 | 30 以下 |

見本

# 最新 中学校保健体育ノート①
## 令和８年度版　教師用解答集

編集　「保健体育ノート」編集委員会
　　三河教育研究会
　　大修館書店編集部
刊行　公益財団法人 愛知教育文化振興会
　　〒 444-0868
　　愛知県岡崎市明大寺町馬場東 170 番地 1
　　電話 0564-51-4819
製作　株式会社大修館書店

Printed in Japan




**下の二次元コードまたは URL から，**
**教科書「最新 中学校保健体育」の**
**デジタル教材にアクセスできます。**

https://www.taishukan.co.jp/item/digital_link/R7_hotai_jh/