

教師用 令和8年度版

中学校 保健体育ノート 1

編集 「保健体育ノート」編集委員会
三河教育研究会
東京書籍 編集部

刊行 公益財団法人 愛知教育文化振興会
〒444-0868
岡崎市明大寺町字馬場東 170 番地 1
電話 0564-51-4819

製作 東京書籍株式会社

Printed in Japan

本書を無断で複写・複製することを禁じます。



「左にある QR コードから、愛知県資料を見ることができます」



教師用

令和8年度版

中学校 保健体育ノート 1

教師用

令和8年度版

教科書準拠

中学校 保健体育ノート 1

愛知教育文化振興会
三河教育研究会



組 番

目次

新編 新しい保健体育 【学習ノート①】

この学習ノートは、教科書『新編 新しい保健体育』の
1年生で学習する内容に対応しています。

〈 保健編・体育編 〉

- 学習活動「見つける」「活用する」…… 自分やほかの人の考えなどを記入しましょう。
- note（自由記入欄）…… 板書や自分の考えなどを記入しましょう。
- 学習の整理と確認（かくにん）…… （ ）に適切な語句を記入しながら、学習を整理しましょう。
- 自己評価 …… 単元の学習を振り返り、自己評価しましょう。
- 評価問題 …… 章の学習が終了したら、チャレンジしましょう。
- プラス・ワン資料 …… 教科書には掲載していない資料です。

〈 実技編 〉

- 各種目の特性や成り立ち、実技の整理と確認（かくにん）、ルール^{けいさ}の整理と確認（かくにん）などで構成しています。
（ ）に適切な語句や数値を記入しながら、学習を整理しましょう。

保健編 1 章

健康な生活と疾病の予防①

		学習日
p.2	1 健康の成り立ちと疾病の発生要因	/
p.4	2 運動と健康	/
p.6	3 食生活と健康	/
p.8	4 休養・睡眠と健康	/
p.10	5 調和のとれた生活	/
p.12	評価問題	/

保健編 2 章

心身の機能の発達と心の健康

		学習日
p.14	1 体の発育・発達	/
p.16	2 呼吸器・循環器の発育・発達	/
p.18	3 生殖機能の成熟-1	/
p.20	3 生殖機能の成熟-2	/
p.22	4 性に関する適切な態度や行動の選択	/
p.24	5 心の発達	/
p.26	6 自己形成と心の健康	/
p.28	7 心と体の関わり	/
p.30	8 欲求と心の健康	/
p.32	9 ストレスによる健康への影響	/
p.34	10 ストレスへの対処の方法-1	/
p.36	10 ストレスへの対処の方法-2	/
p.38	評価問題[1]	/
p.40	評価問題[2]	/

体育編 1 章

運動やスポーツの多様性

		学習日
p.42	1 運動やスポーツの必要性和楽しさ	/
p.44	2 運動やスポーツへの多様な関わり方	/
p.46	3 運動やスポーツの多様な楽しみ方	/
p.48	評価問題	/

実技編

		学習日
p.50	体づくり運動	/
p.52	器械運動	/
p.54	陸上競技	/
p.56	水泳	/
p.58	バスケットボール	/
p.60	ハンドボール	/
p.62	サッカー	/
p.64	バレーボール	/
p.66	卓球	/
p.68	ソフトテニス	/
p.70	バドミントン	/
p.72	ソフトボール	/
p.74	柔道	/
p.76	剣道	/
p.78	相撲	/
p.80	ダンス	/
p.82	スキー	/
p.84	スケート	/

課題研究・ノート・資料

		学習日
p.86	課題研究	
p.88	note (自由記入欄)	
p.92	新体力テスト (20mシャトルラン記録用紙)	/
p.93	新体力テスト (最大酸素摂取量推定表)	
p.94	新体力テスト (パーソナルデータ)	/
p.95	新体力テスト (項目別得点表、総合評価基準表)	
p.96	新体力テスト (自己診断)	/

1 健康の成り立ちと疾病の発生要因



見つける

毎日の生活の中で、「健康を保つために行っていること」を挙げてみましょう。

〔例〕

- ・うがいや手洗いをする。
- ・マスクをする。
- ・部屋の換気をする。
- ・多くの人が集まる場所に行かない。
- ・バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活習慣を実践するようにする。
- ・感染症が流行する前に予防接種を行う。

〔留意点〕

小学校保健の学習も振り返りながら、日頃、自分が行っていることを多様に挙げさせるようにする。

学習課題

健康や疾病^{しゅっぺい}には、どのような要因が関係しているのでしょうか。

note

1 健康の成り立ち

- ・健康…心身の状態が良好で、楽しく充実した生活を送れる状態。
主体(人)と環境が良好な状態にあれば成り立つ。

主体

- ・年齢、性、免疫、遺伝など → 人がもともと持っている素因
- ・運動、食事、休養・睡眠など → 人が生活するうえで身につけた習慣や行動

環境

- ・温度、湿度、紫外線など → 物理的環境
- ・薬品、化学物質など → 化学的環境
- ・ウイルス、細菌、動植物など → 生物学的環境
- ・人間関係、保健・医療機関、労働条件など → 社会的環境

2 疾病の発生要因

- ・疾病…健康が阻害された状態の一つ。

「主体の要因」と「環境の要因」とが相互に関わり合って発生する。

まとめ

健康は主体と環境を良好な状態に保つことによって成り立つ。また、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って起こる。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

Aさんが留学先で健康状態を保持できるように、事前に調べておくことを挙げてみましょう。

主体(人)の要因

- ・運動、食事、休養・睡眠などの生活習慣が日本とどのくらい違うのか。
- ・気温が高い中でどのような運動が行われているのか。
- ・自分が食べることができる料理にどのようなものがあるのか。
- ・どのように水を確保すればよいのか。

環境の要因

- ・高温で湿度も高い中での健康管理上の注意点
- ・その土地でよく見られる動物や虫などからうつる病気
- ・その土地での病院のかかり方
- ・環境汚染の状況

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 健康の成り立ち

- (1) 日本人の平均寿命は、①(**食**) 生活の充実や、衛生的な環境の整備、②(**医療**) 水準の向上、乳幼児死亡率の③(**低下**) などによって延びてきました。しかし一方で、④(**運動**) 不足や偏った⑤(**食事**)、ストレスなどの⑥(**生活習慣**) を要因とする新たな健康問題も生じています。
- (2) 健康は、①(**主体**) (人)と、それを取り巻く②(**環境**) を良好な状態に保つことによって成り立ちます。
- (3) 心身の状態が①(**良好**) に保たれ、楽しく充実した生活を送れる状態を、②(**健康**) といいます。

② 疾病の発生要因

- (1) 疾病は、①(**健康**) が阻害された状態の一つです。
- (2) 疾病は、①(**主体**) の要因と②(**環境**) の要因とが、相互に関わり合って発生します。
- (3) 主体の要因には、①(**年齢**)、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得される②(**運動**)、③(**食事**)、休養や④(**睡眠**) などの生活行動や⑤(**習慣**) などがあります。
- (4) 環境の要因には、①(**温度**) や湿度などの②(**物理**) 的環境、有害化学物質などの③(**化学**) 的環境、ウイルスや細菌などの④(**生物**) 学的環境、人間関係や保健・医療機関などの⑤(**社会**) 的環境などがあります。



健康寿命

寝たきりなどで日常生活が制限されることなく生活できる期間を、健康寿命といいます。令和元年の日本人の平均寿命は男性81.41年、女性は87.45年ですが、健康寿命の平均は、男性が72.68年、女性が75.38年です。平均寿命と健康寿命の差は、「不健康な期間」を意味しているともいえます。この期間をできるだけ短くすることが個人の生活の質(QOL)の低下を防ぐ観点からも、医療費などの社会的負担を軽減する観点からも重要です。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことによって成り立つことを理解できましたか。 (A・B・C)
- ②多くの疾病は、主体の要因と環境の要因とが関わり合って発生することを理解できましたか。 (A・B・C)
- ③健康の成り立ちと疾病の発生要因について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。 (A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



2 運動と健康



見つける

右の写真の人たちは、何のために運動をしているのでしょうか。



[例]

- ・健康増進のため。
- ・体力向上やトレーニングのため。
- ・気分転換。
- ・リハビリや老化防止のため。

学習課題

運動を続けていくことと健康の保持増進には、どのような関係があるでしょうか。

note

1 運動の効果

- ・体の発育・発達を促進(体の働きが良くなる。)

運動刺激	器官	効果
→	骨	→ 骨量増加(骨が強くなる。)
	筋肉	→ 筋力強化(動きが力強くなる。)
	肺	→ 肺活量増加(持続する力が高まる。)
	心臓	→ 拍出量増加(持続する力が高まる。)
	脳	→ 精神的機能向上(気分転換できる。)

- ・肥満や生活習慣病などの予防

2 運動習慣と健康

- ・現代社会：体を動かす機会の減少 → さまざまな健康問題

人それぞれの

- ・年齢
 - ・生活環境
- に応じて

運動を続けること
(運動習慣の獲得)



生涯にわたる
健康の保持増進

まとめ

健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた適度な運動習慣を身につけることが必要である。



教科書を見ながら考えてみましょう。

それぞれの年齢や生活環境に応じた適度な運動習慣を身につけるための工夫について、話し合
いましょう。

●Aさんの場合

〔例〕

通勤のときや仕事の合間など、ふだんの生活の
中で体を動かせる機会を探してみる。

〔留意点〕グループで考えを出し合い、話し合わせる。

「運動」そのものと「生活の中の運動」の二つの側面から考えさせる。

●Bさんの場合

〔例〕

1日の生活の中で、体を動かす時刻やタイミング
を決めてみる。
日記などに、運動ができたかどうかを記録してい
く。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 運動の効果

- 運動をすると、①(**骨**)や筋肉、②(**呼吸**)器、循環器
など体の各器官が刺激を受け、それらの発育・発達が促されます。
- 運動は健康を支える①(**体力**)を養うとともに、適度に行
うことで②(**気分**)転換を図れるなど、③(**心**)にも良い
効果をもたらします。
- 運動は①(**肥満**)や②(**生活習慣**)病などの予防にも効
果があります。

② 運動習慣と健康

- 現代社会は、①(**交通**)機関やインターネット、家電など
が普及してたいへん便利になった反面、日常生活で②(**体**)
を動かすことが少なくなり、意識的に③(**運動**)に取り組ま
ないと運動不足になる傾向があります。
- 生涯にわたって①(**健康**)を保持増進するためには、年齢
や生活環境などに応じた適度な②(**運動**)習慣を身につける
ことが必要です。



朝のラジオ体操でよい1
日のスタート

ラジオ体操は、有酸素運動とストレッチの要素を兼ね備えた運動です。朝起きてから行くと、心身がすっきり目覚めて、自律神経が整い、代謝も向上します。また、それにより、その後の1日の運動効果も高まることが期待できます。ラジオ体操第二では、第一よりもさらに強度を高めた運動に取り組めます。1920年代に始まったラジオ体操は、現在もさまざまな年代の人々の健康の保持増進に役立っています。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①運動は心身に良い効果をもたらすことを理解できましたか。(A・B・C)
- ②健康の保持増進には、適度な運動習慣を身につける必要があることを理解できましたか。(A・B・C)
- ③運動と健康について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

3 食生活と健康



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

スポーツ選手が試合の合間などに、補給食をとっているシーンを見たことがありますか。



[例]

競技中にエネルギーを使い切って動けなくなってしまうため。

[留意点] エネルギーの不足に目を向けさせる。



なぜ補給食をとるのかな

学習課題

食生活は私たちの体の発育・発達や健康と、どのような関係があるのでしょうか。

note

1 規則正しい食生活

毎日
適切な時間に

朝食…体温上昇 → 体の各器官が働きやすくなる。

午前中の活動に必要なエネルギー、栄養素の補給。

昼食…午前中の活動で消費されたエネルギー、栄養素の補給。

夕食…1日の活動で消費されたエネルギー、栄養素の補給。

体力や疲労の回復。

健康の
保持増進

2 食事とエネルギー

消費されるエネルギー

・生命維持に必要なエネルギー(基礎代謝量)

・活動や運動に必要なエネルギー

食事によって補う

・年齢や性別

・活動や運動量(人それぞれ)

食事の量の
問題

3 栄養のバランスと健康

・体の組織をつくる栄養素

・体の調子を整える栄養素

・エネルギーになる栄養素

食事(栄養素)の
バランスの問題

まとめ

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする、年齢や生活環境などに応じた食事の量をとることが必要である。また、いろいろな食品をバランス良く食べることが必要である。



教科書を見ながら考えてみましょう。

けがが治るまで、Aさんは食事の面では特にどのようなことに気をつける必要があるでしょうか。
その理由も含めて説明してみましょう。

[例]

- ・運動量が少なくなるので、エネルギーになる炭水化物や脂質を減らす必要がある。
- ・骨の発育にはカルシウムが必要なので、しっかりとる必要がある。

[留意点]学習したことをもとに自分の考えをまとめ、グループで話し合わせる。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 規則正しい食生活

- (1) 朝起きたときの体は、①(体温)が低く、②(エネルギー)が不足しています。朝食には、①を上げて体の各器官がうまく働くようにするとともに、午前中の活動に必要な②や③(栄養素)を補給する役割があります。
- (2) 夕食には1日の活動によって消耗した①(体力)を補ったり、②(疲労)を回復させたりする役割があります。

② 食事とエネルギー

- (1) 人は、安静にしているときでも、①(生命)を維持するためにエネルギーを必要としています。このエネルギー量を②(基礎代謝量)といいます。それ以外にも、さまざまな運動などによってエネルギーを消費するので、それらを合わせた量を、③(食事)によって補わなければなりません。
- (2) 必要なエネルギー量がとれないと、疲労や①(痩せ)の原因になり、必要以上のエネルギー量をとると、余った分が脂肪として体に蓄積され、②(肥満)の原因になります。年齢や③(運動)量などに応じた食事の量をとる必要があります。

③ 栄養のバランスと健康

- (1) 栄養素にはそれぞれに異なる働きがあるので、いろいろな食品を①(バランス)良く食べることが必要です。



食事とQOL
クオリティオブライフ
(Quality Of life)

食事はエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、心の健康にも良い影響を与えます。食事を通して、おいしい、楽しいといった満足感を得たり、会食を通して家族や友人とのつながりを実感したりすることができます。食事を工夫することによって生活の質(QOL)を高めることができます。例えば、栄養バランスのほかに、盛りつけの美しさ、調和のとれた味や香り、季節感といった文化的な要素も「QOLを高める食事」のためには大切です。

自己評価

①、②、③[知・技]
④[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①規則正しい食生活の必要性を理解できましたか。 (A・B・C)
- ②年齢や運動量に応じた食事をとる必要性を理解できましたか。 (A・B・C)
- ③栄養素の働きや、バランスの良い食事をとる必要性を理解できましたか。 (A・B・C)
- ④食生活と健康について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。 (A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

4 休養・睡眠と健康



見つける

しょうしん

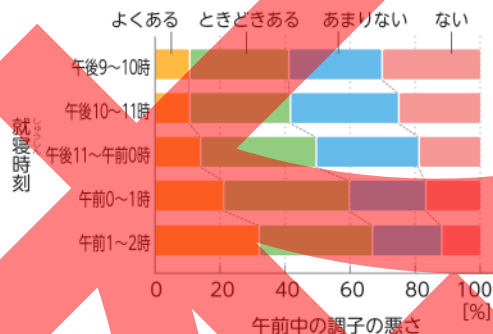
就寝時刻と翌日の体調は、関係しているのでしょうか。

【例】

就寝時刻が遅いほど、翌日の午前中の調子が悪い人が多い。

【留意点】 時間帯別に細かく意見が出たら、大きな傾向でまとめる。

次の日に学校がある日の就寝時刻と午前中の調子の悪さとの関係
(中学生の回答)



学習課題

休養や睡眠は、私たちの健康とどのような関係があるのでしょうか。

note

1 疲労の現れ方

疲労 → 身体的疲労：体がだるい、痛い。頭が重い。目が疲れる。 など
→ 精神的疲労：いらつく。憂鬱。頭が働かない。 など

蓄積すると

・体の抵抗力低下 → 心や体の健康に悪影響
・集中力、判断力の低下 → 重大な事故

蓄積しないようにするには

2 休養・睡眠の効果

十分な睡眠

- ・心身の疲労回復
- ・体の傷んだ部分を修復
- ・体の抵抗力を高める。

+

適切な休養

- ・血行促進(入浴、軽い運動)
- ・気分転換(趣味など)

→

・疲労の回復

・健康の保持増進

※年齢や生活環境に応じて自分に合った方法を見つける。

まとめ

健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じて適切に休養や睡眠をとる必要がある。



長時間ICT機器を利用したとき、疲労を感じるのとはなぜでしょうか。また、そのようなときに適切に休養や睡眠をとるには、どのような工夫をすればよいか、話し合ってみましょう。

疲労を感じる理由[例]

画面に集中してまばたきの数が減るから。長時間同じ姿勢を続けてしまうから。寝る時刻が遅くなるから。

工夫[例]

使用中も、ときどき体を動かしたりまばたきをしたりする。続けて使用する時間を制限する。寝る直前は使用しないようにする。

〔留意点〕 ICT機器の過度な使用は、目の疲労や肩凝り、睡眠の妨げにつながることに気づかせ、健康に配慮した使用方法を考えさせる。必要に応じて、教科書p.184のスキル7、p.185のスキル8を参考にしてもよい。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 疲労の現れ方

- 学習や運動、作業などを①(長) 時間続けたり、高温・多湿などの活動しにくい環境にいたりすると、頭がぼんやりしたり、ミスが多くなったり、作業能率が②(低下) したりしてきます。このような状態を③(疲労) といいます。③の現れ方は、学習や運動、作業などの④(量) や質、環境条件などによって異なり、⑤(個人) 差もあります。
- 疲労が蓄積されると、体の①(抵抗) 力が低下して病気にかかりやすくなったり、②(心) の健康を損なったりする場合があります。また、集中力や判断力が低下し、重大な③(事故) を招く原因となる場合もあります。

2 休養・睡眠の効果

- 心身の疲労を回復させるために最も効果的なのは、十分に①(睡眠) をとることです。①には、心身の疲労を回復させ、体の傷んだ部分を②(修復) し、体の③(抵抗) 力を高める働きがあります。快適な睡眠のためには、日中に適度な④(運動) をすることや、寝る前に食べすぎない、寝るときには部屋を⑤(暗く) するなどの工夫が必要です。
- 睡眠に加えて、適切に①(休養) をとることも必要です。①のとり方には、②(入浴) や軽めの運動で血行を良くする、好きなことをして③(気分転換) をするといった方法があります。



就寝時刻の先延ばし

特に理由もなく、本来の就寝時刻を超えて夜更かしをしている状態を、就寝時刻の先延ばしとよびます。テレビをだらだらと見続けたり、ゲームがやめられなかったり、SNSで交流したりなど、つい夜更かしをしてしまうことはありませんか。就寝時刻の先延ばしにより睡眠時間が短くなることで、翌日の眠気や疲労感が強くなるだけでなく、睡眠障害につながってしまう恐れがあります。

就寝時刻の先延ばしを予防するためには、睡眠スケジュールを決めたり、電子機器使用のルールを作ったりすることが有効な場合があります。

(厚生労働省資料を基に作成)

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

①心身の疲労を回復するためには休養や睡眠が必要なことを理解できましたか。

(A・B・C)

②睡眠・休養の効果や、快適な睡眠のとり方を理解できましたか。(A・B・C)

③休養・睡眠と健康について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



5 調和のとれた生活

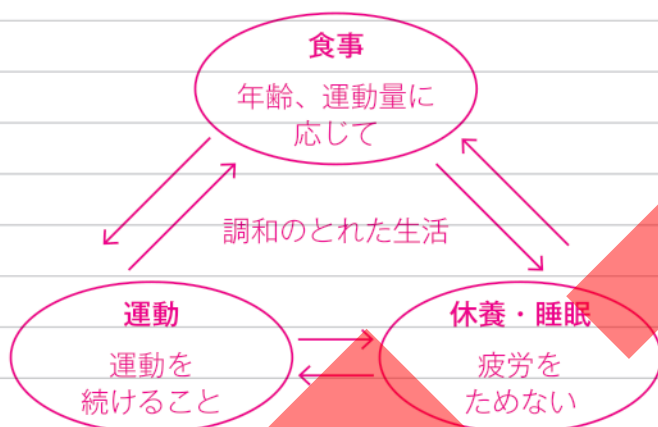
学習課題

運動、食事、休養・睡眠^{すいみん}の間には、どのような関係があるのでしょうか。

note

運動、食事、休養・睡眠の関係を理解する

1 運動、食事、休養・睡眠の調和



三つとも関連し合っている。

(例)

- ・食事と運動のバランスが崩れる。 → 肥満や痩せ。
- ・適切な運動や食事 → 睡眠の質が良くなる。
- ・十分な休養 → 活力がわく。

2 心身の健康と生活習慣

中学生(現在) → 進学・就職(将来)

- ・年齢や生活環境などが変化
- ・その都度、自分に合った適切な生活習慣
- ・三つの調和のとれた生活

心身の健康

まとめ

健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活が続けることが必要である。

まとめ



教科書を見ながら考えてみましょう。

今日の学習とこれまでの保健編1章の学習を踏まえ、AさんとBさんが調和のとれた生活を送るためには何を変えればよいか、考えてみましょう。

●Aさんの場合

[例]

・自分自身の睡眠時間や、朝食摂取状況、午前中の体調などについて一週間程度記録を取ってみる。十分な睡眠がとれず夜食をとったときの翌朝は、朝食が食べられずに午前中の勉強などに集中できていないかもしれない。夜更かしをやめることが難しければ、早起きをしたり日中にハードな運動を行ったりすることなどを試してみる。

●Bさんの場合

[例]

・運動量を見直して、少なくとも夕飯はきちんととれる程度の練習量にする。スマホを使用しなくなったら軽い運動をするなどして、気分を変えてみる。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 運動、食事、休養・睡眠の調和

(1) 私たちの心身の健康のためには、適切な^①(**運動**)、食事、休養・^②(**睡眠**)が大切です。生活の中でこれらのうちのどれか一つでも不適切になると、心身の^③(**健康**)に影響が及びます。

(2) 運動で消費された^①(**エネルギー**)は、食事によって補給する必要がありますが、そのバランスが崩れると^②(**肥満**)や痩せの原因となります。また、適切な運動や食事は^③(**睡眠**)の質を向上させます。十分な^④(**休養**)をとることで、活力ある日常を送ることができます。

(3) 心身の健康のためには、運動、食事、休養・睡眠それぞれの^①(**調和のとれた**)生活が必要です。

② 心身の健康と生活習慣

(1) 健康を保持^①(**増進**)するには、^②(**年齢**)、生活環境などに応じた運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があります。

(2) 将来、進学や就職などによって環境が変わっても、その都度自分に合った適切な^①(**生活**)習慣を身につけ、調和のとれた生活を送ることが重要です。



健康と人生

人生にとって健康は目的ではない。しかし最初の条件なのである。健康の価値は病気になるまではじめて分かる。しかし健康になってしまえば、もう健康のことを忘れる。忘れるところがおもしろいところだ。

これは小説家、武者小路実篤の『人生論』の中にある言葉です。健康に生きることはとても大切なことですが、私たちはそのために生きているわけではありません。しかし、健康は将来の夢や目標などを成し遂げるためには不可欠です。

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①心身の健康のために、運動、食事、休養・睡眠それぞれの調和のとれた生活の必要性を理解できましたか。(A・B・C)
- ②自分に合った生活習慣を身につける必要性を理解できましたか。(A・B・C)
- ③調和のとれた生活について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



評価問題

〈学習日〉 月 日

組 番 名前

得点

100

▶教科書p.14-15

!ヒント

健康は、主体（人）と、それを取り巻くさまざまな環境を良い状態に保つことによって成り立つ。

① 健康の成り立ちと疾病の発生について、次の各問いに答えなさい。

(各2点-20点)

(1) 主体の要因と環境の要因（物理的環境、化学的環境、生物学的環境、社会的環境）にあたるものを、下の語群から選び、記号で答えなさい。

- ①主体の要因 (イ、エ) ②物理的環境 (カ、ク)
 ③化学的環境 (オ、ケ) ④生物学的環境 (ア、キ)
 ⑤社会的環境 (ウ、コ)

ア. ウイルス

イ. 食事

ウ. 社会情勢

エ. 免疫

オ. 有害化学物質

カ. 温度

キ. 動物

ク. 紫外線

ケ. 薬品

コ. 保健・医療機関

(2) インフルエンザにかかる主体の要因と環境の要因の例を一つずつ答えなさい。(各6点-12点)

主体の要因

【例】睡眠不足で、抵抗力が落ちていた。

環境の要因

【例】インフルエンザが流行していて、周囲にウイルスが多く存在していた。

▶教科書p.16-17

!ヒント

運動をすると、体の各器官が刺激を受けて、それらの発育・発達が促される。

② 運動と健康について、次の各問いに答えなさい。

(各3点-15点)

(1) 運動の効果について、() に適する語句を答えなさい。

肺

①(肺活量) が増加する。

心臓

②(拍出量) が増加する。

脳

脳の機能を高める。

③(気分) 転換になる。

骨

④(骨量) が増加する。

筋肉

⑤(筋力) が強化される。

(2) 運動の心への効果の例を一つ答えなさい。

(5点)

(【例】・リラックスできる。 ・不安感が少なくなる。)

3 食生活と健康について、()のA、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。 (各2点-6点)

- (1) 朝食には (ア. 1日に必要な全ての、イ. 午前中の活動に必要な) エネルギーや栄養素を補給する役割がある。
- (2) 人は、安静にしているときは、(ア. 生命を維持するのにエネルギーが必要である、イ. エネルギーは必要でない)。
- (3) 肉や魚、野菜や炭水化物など (ア. いろいろな食品をバランス良く、イ. 食べたい物を好きなだけ) 食べることが大切である。

教科書p.18-19

！ヒント

健康を保持増進するには、毎日適切な時間に食事をすることが大切である。

4 体に必要な栄養素について、()に適する語句を答えなさい。 (各3点-18点)

主に 体の組織 をつくる	① (たんぱく質)	不足：貧血や体力低下など
	② (カルシウム)	不足：骨や歯の発育不足など
主に 体の調子 を整える	③ (ビタミン) (A、B ₁ 、B ₂ 、C、Dなど)	不足：抵抗力や視力の低下、皮膚炎、貧血、口内炎、便秘、味覚障害など
主に エネルギー になる	④ (無機質) (鉄、亜鉛など)	
	⑤ (炭水化物)	不足：痩せ
	⑥ (脂質)	とりすぎ：肥満、生活習慣病など

教科書p.18-19

！ヒント

栄養素には、それぞれ異なる働きがある。

5 休養や睡眠の効果やとり方について、次の文が正しいければ○を、誤りであれば×を付けなさい。 (各2点-6点)

- (1) 快適な睡眠のためには、寝る前に食べすぎないことが大切である。 (○)
- (2) 睡眠を十分にとっていれば、学習や運動、作業を長時間続けていても疲れを全く感じないので、休養をとる必要はない。 (×)
- (3) 良い睡眠は、体だけでなく心の健康にも大切である。 (○)

教科書p.20-21

！ヒント

疲労を回復させないまま学習や運動、作業を続けていると、集中力や判断力が低下し、重大な事故を招くことがある。

6 調和のとれた生活を送るために、中学生のあなたはどんなことに気をつければよいか、生活の中で必要と思われることを以下の三つから考えて答えなさい。 (各6点-18点)

- (1) 運動 ([例] 体育の時間だけでなく、日常生活の中で積極的に運動を行う。)
- (2) 食事 ([例] ・毎日適切な時間に食事をする。
・栄養のバランスや食事の量に配慮する。)
- (3) 休養・睡眠 ([例] 快適な睡眠を十分にとることができるように工夫する。)

教科書p.22-23



1 体の発育・発達



見つける

体にはどのような器官があるか、調べてみましょう。教科書p.52～53の章末資料【体のつくり】を参考に、右図の□に、器官の名称を書き入れましょう。

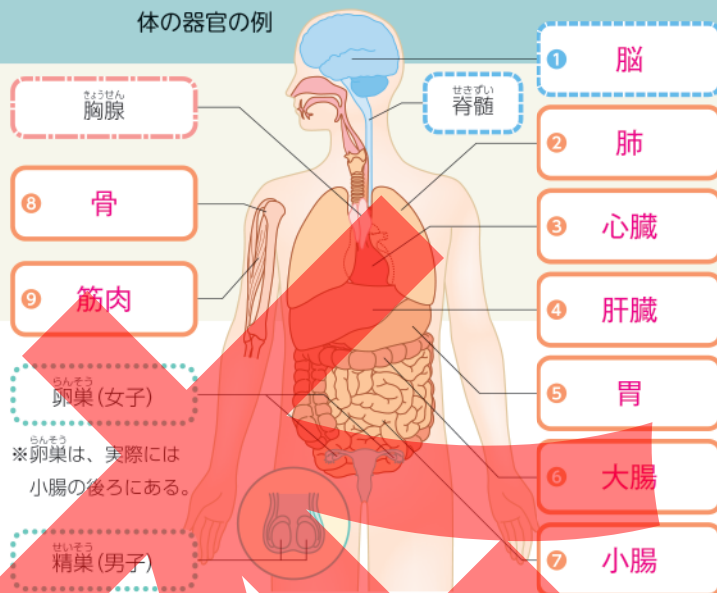
[留意点]

まず、自分の記憶から空欄に器官の名称を記入させる。その後、教科書P.52～53を参考に正答を確認する。



Dマークコンテンツ
(人体図)も見てみよう。

体の器官の例



学習課題

体の各器官は、それぞれどのように発育・発達するのでしょうか。

note

1 体の発育の特徴

- ・体の各器官 → **発育**：大きさや重さが増す。
(骨、筋肉、心臓、肺など) (例)身長が伸びる。体重が増える。
- ・各器官の機能 → **発達**：働きが高まる。
(例)筋力が上がる。血液を循環させる力が高まる。
- ・**発育急進期**：器官が急速に発育する時期。
①乳児の頃 ②思春期の頃(小学校高学年～高校生)

2 各器官の発育・発達の仕方

- ・各器官の発育・発達には特徴がある。 ※その時期や程度には個人差あり。
- 一般型(骨、筋肉、心臓、肺、胃腸、肝臓など) → 発育急進期の頃(①②)
- 生殖腺型(精巣、卵巣など) → 思春期の頃
- 神経型(脳、脊髄など) → 乳幼児期の頃
- リンパ型(胸腺、へんとうなど) → 乳幼児期～中学生の頃にかけて

まとめ

身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざまな機能が発達する時期があるが、発育・発達の時期やその程度には、個人差がある。

学習の整理と確認

()や□に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 体の発育の特徴

- (1) 体の①(**器官**)の大きさや重さが増すことを②(**発育**)といい、働きが高まることを③(**発達**)といいます。
- (2) 骨、①(**筋肉**)、心臓、②(**肺**)、胃腸、^{かんぞう}肝臓などの器官は、大人になるまでに二度、急速に発育する時期があります。この時期を③(**発育急進期**)といいます。一度目は乳児の頃です。二度目は、一般的に小学校④(**高**)学年から高校生の頃で、この時期はちょうど⑤(**思春期**)にあたります。

② 各器官の発育・発達の仕方

①(**リンパ**)型

器官の例

⑤ **胸腺、へんとう、リンパ節**

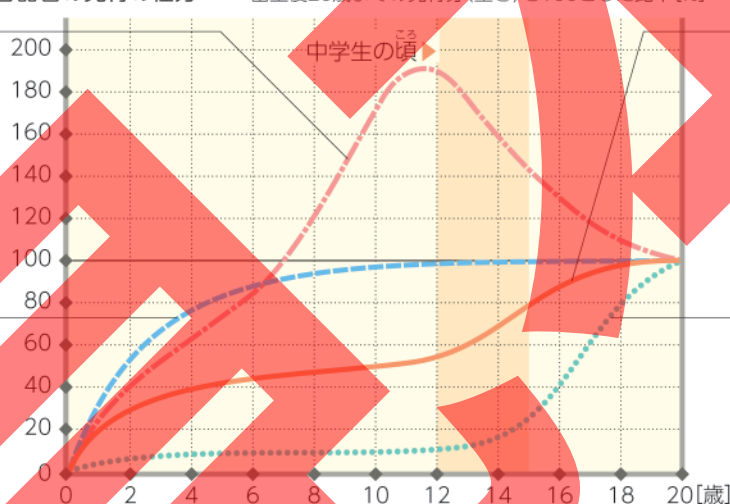
②(**神経**)型

器官の例

⑥ **脳、脊髄**

各器官の発育の仕方

出生後20歳までの発育分(重さ)を100とした比率[%]



③(**一般**)型

器官の例

⑦ **骨、筋肉、心臓、肺、胃腸、肝臓**

④(**生殖腺**)型

器官の例

⑧ **精巣、卵巣、子宮**

- (1) 上のグラフについて、まとめましょう。
- (2) 胸腺などの①(**リンパ器官**)は、思春期には大人以上に発育し、その後、小さくなって大人と同じ大きさになります。
- (3) 脳、脊髄などは、ほかの器官に比べて①(**早く**)から発育・発達し、思春期には大人と同じぐらいに発育します。
- (4) 思春期には、女子の①(**卵巣**)や、男子の②(**精巣**)などの生殖器も急速に発育し、③(**生殖**)機能が発達します。
- (5) 各器官の発育・発達の時期や程度には、①(**個人**)差があります。



プラスワン
資料

赤ちゃん大人の骨の数

赤ちゃんは大人よりも骨の数が多いのを知っていますか。大人の骨の数が約200個であるのに対し、赤ちゃんは約300個です。体の小さい赤ちゃんの骨の数が多いのはなぜでしょうか。それは、成長するにつれて、いくつかの骨がくっついて一つになる場合があるからです。腰にある骨盤や、胸の中央にある胸骨や、手足の骨などがそのように変化します。

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①中学生の時期に急速に発育・発達する器官を理解できましたか。(A・B・C)
- ②発育・発達には個人差があることを理解できましたか。(A・B・C)
- ③体の発育・発達について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

2 呼吸器・循環器の発育・発達



生まれたばかりの赤ちゃんと比べて、私たちの呼吸数や心拍数は異なっているのでしょうか。

【例】

中学生(自分)は、赤ちゃんより呼吸数や心拍数が少ない。

【留意点】

- ・正しい脈拍のはかり方を確認する。
- ・呼吸数は、吸気と呼気で1回と数える。

	新生児	自分
呼吸数	40～50回/分	回/分
心拍数 ^{しんぱくすう}	120～140回/分	回/分

学習課題

呼吸器や循環器はどのように発育・発達するのでしょうか。

1 呼吸器の発育・発達

note

呼吸器 …… 発育・発達

(鼻、気管、肺など)

- ・酸素を体内へ入れる。
- ・二酸化炭素を体外へ出す。

・肺胞が大きくなる。
・肺胞の数が増える。

多くの空気を
出し入れできる。

・肺活量が増す。
・呼吸数が減る。

2 循環器の発育・発達

循環器 …… 発育・発達

(心臓、血管など)

血液を循環させ、酸素、二酸化炭素、養分を運ぶ。

心臓が大きくなる。

心臓の収縮力が
強くなる。

・拍出量が増す。
・心拍数が減る。

3 呼吸器・循環器の発達と運動

呼吸器・循環器

- ・運動と深く関係する器官。
- ・発育急進期(思春期)に急速に機能が発達。

※その時期や程度には個人差あり。

継続的に
適度な運動

発育・発達が
促進

まとめ

発育急進期にある思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達し、この時期に適度な運動を継続することで発育・発達が促される。

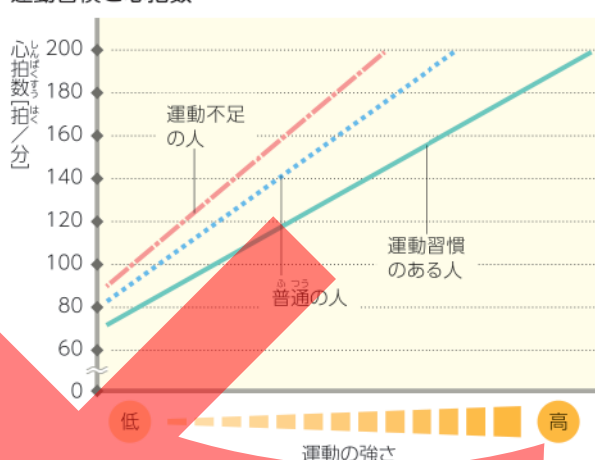


呼吸器・循環器の発達の仕方は、運動習慣の有無によって違いが現れます。どのような違いが現れるのか、心拍数を例に説明してみましょう。

〔例〕

同じ運動の強さで比べると、運動習慣のある人のほうが心拍数が少なく、呼吸器・循環器が発達していることが分かる。

運動習慣と心拍数



学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 呼吸器の発達・発育

- 空気中から体内に①(酸素)を取り入れ、体内で発生した二酸化炭素を体外に排出する働きをしているのが②(呼吸器)です。
- 鼻、気管、①(肺)などが呼吸器にあたります。
- 呼吸器が発育・発達すると、1回の呼吸で取り入れる空気量が①(多く)なるため、呼吸数が②(減少)したり肺活量が③(増大)したりします。

② 循環器の発育・発達

- 肺から取り入れた①(酸素)や、小腸から吸収された②(養分)を全身に運び、全身の細胞から出された二酸化炭素を肺に運ぶ働きをしているのが、③(循環器)です。
- 循環器には、①(心臓)や血管、リンパ管があります。
- 循環器が発育・発達すると、心拍数が①(減少)したり、拍出量が②(増大)したりします。

③ 呼吸器・循環器の発達と運動

- 思春期に適度な①(運動)を継続的に行うことで、呼吸器・循環器の発達がいっそう促されます。なお、呼吸器・循環器の発育・発達の時期や程度には②(個人)差があります。



10万Kmを旅する血液

血液は血管を通して、全身を巡ります。血管は大動脈や大静脈のような太い血管だけでなく、目に見えないほど細い毛細血管があります。全身の血管の長さを足すと、なんと10万Kmになると言われており、地球を2周半した距離に相当します。その約99%は毛細血管が占めていて、全身に血液を運んでいるのです。

①、②、③[知・技]

④[思・判・表]

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

①中学生の時期は、呼吸器・循環器が発育・発達することを理解できましたか。

(A・B・C)

②呼吸器・循環器の働きと、発育・発達の仕方について理解できましたか。

(A・B・C)

③適度な運動習慣が、呼吸器・循環器の発達を促すことを理解できましたか。

(A・B・C)

④呼吸器・循環器の発育・発達について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。

(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



3 生殖機能の成熟-1



見つける

小学校の学習を振り返り、思春期になると男女の体にはどのような変化が現れるか、思い出してみましょう。

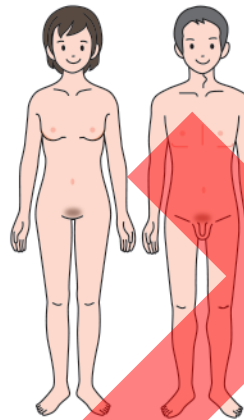
女子

体つきの変化

- [例]・乳房が膨らんでくる。
・腰回りが大きくなる。
・丸みのある体つきになる。

その他の変化

- [例]・脇の下や性器の周りに毛が生えてくる。
・にきびがでやすくなる。
・初経が起こる。



男子

体つきの変化

- [例]・肩幅が広くなる。
・筋肉質でがっちりした体格になる。

その他の変化

- [例]・脇の下や性器の周りに毛が生えてくる。
・にきびがでやすくなる。
・変声する。
・ひげが生えてくる。精通が起こる。

学習課題

生殖機能はどのように発達するのでしょうか。

note

1 思春期の体の変化とホルモン

- ・ ホルモン (体の働きが安定するように調節する物質)の働き → 体の変化

性腺刺激ホルモン分泌

脳の下垂体

生殖器の発育・発達

女性ホルモン分泌

男性ホルモン分泌

※その時期や程度には個人差あり。

女子は女性ホルモン、

男子は男性ホルモンが

強く働く。

男女の体つきや機能の違い

2 男子の生殖機能の発達

精巣の発育・発達

- ・ 男性ホルモン分泌
- ・ 精子の生成 + 粘液(精のう、前立腺から) → 精液となる。
- ・ 射精: 性的な興奮や刺激 → 精液が尿道を通過して体外に放出される現象。
- ・ 精通: 初めての射精。新しい生命をつくり出す体の機能が発達してきたしるし。

※その有無や起こる時期には個人差あり。

まとめ

思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟する。男子では精通が起こるが、その有無や時期には個人差がある。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

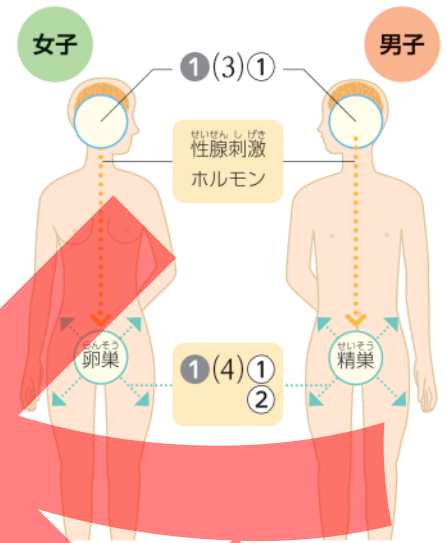
1 思春期の体の変化とホルモン

- (1) 思春期に起こる男女の体の変化は、①(**ホルモン**) とよばれる物質の働きによるものです。①は、②(**血液**) によって体全体をめぐり、特定の器官に作用します。
- (2) 体の働きを調節する仕組みには、ホルモンのほかに、情報を伝える①(**神経**) や、病原体から体を守る②(**免疫**) があります。
- (3) 思春期になると、脳の①(**下垂体**) から性腺刺激ホルモンが分泌され、その働きにより、卵巣や精巣などの②(**生殖器**) が発育・発達します。
- (4) 生殖器から分泌される①(**女性ホルモン**) や②(**男性ホルモン**) の働きによって、男女の体つきや機能の違いがはっきりとしてきます。
- (5) 生殖機能が発達する時期や程度には、①(**個人**) 差があります。

2 男子の生殖機能の発達

- (1) 多くの男子では、①(**性腺刺激ホルモン**) の働きで②(**精巣**) が発育・発達し、③(**精子**) がつくられ、④(**男性ホルモン**) の分泌が活発になります。
- (2) 精子と粘液が混じり合ったものを、①(**精液**) といいます。
- (3) 性的な興奮や刺激によって精液が尿道を通り、体の外に放出される現象を①(**射精**) といい、初めての①を②(**精通**) といいます。その有無や起こる時期には③(**個人**) 差があります。
- (4) 射精は、①(**睡眠**) 中などに無意識のうちに自然に起こることもあります。
- (5) 精通を経験することは、新しい①(**生命**) をつくり出す体の機能が発達してきたしるしです。
- (6) 思春期は、性のことで悩むことがあるかもしれませんが、①(**正しい**) 知識をもって、適切に行動することが必要です。

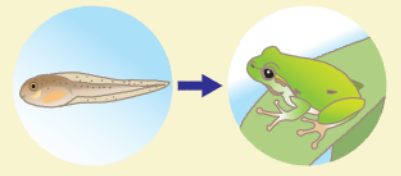
生殖機能の成熟に関わるホルモンの働き



プラスワン資料

ホルモンが出るのは人だけか

ホルモンは、人以外の動物の体内でも分泌され、成長や発達をコントロールしています。例えば、オタマジャクシがカエルに変態するのも、昆虫が脱皮するのも、ホルモンの働きによるものです。



自己評価

- A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう
- ①性腺刺激ホルモンの働きによって生殖機能が発達することを理解できましたか。(A・B・C)
 - ②男子では、生殖機能の発達によって射精が見られることを理解できましたか。(A・B・C)
 - ③生殖機能の成熟について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)
- 感想・疑問点・調べたいことなど

3 生殖機能の成熟-2

学習課題

女子の生殖機能^{せいしよく}はどのように発達し、受精^{にんしん}と妊娠はどのように成立するのでしょうか。

note

1 女子の生殖機能の発達

卵巣の発育・発達

- ・女性ホルモン分泌
- ・卵子の生成 → 排卵(約28日に1回、卵巣の外へ出る。)、子宮内膜が厚くなる。(受精の準備)
- ・月経: 排卵 → 受精(卵子と精子の結合)なし → 子宮内膜が剥がれ体外に出る現象。
- ・初経: 初めての月経。新しい生命をつくり出す機能が発達してきたし。
※その有無や起こる時期には個人差あり。

2 受精と妊娠

- ・受精ありの場合: 精子 + 卵子 → 受精卵
- ・受精卵 → 子宮内膜に着床 = 妊娠
母体から栄養分を吸収し胎児へと育てられる。
- ・射精と月経の機能により新しい生命をつくり出すことが可能。
→ 自分自身や異性の体と心についての理解、性に関する適切な態度が大切。

まとめ

女子では生殖機能が成熟し、初経が起こるが、その有無や起こる時期には個人差がある。異性の体や心への理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要である。

学習の整理と確認

()に適切な語句や数値を入れてまとめましょう。

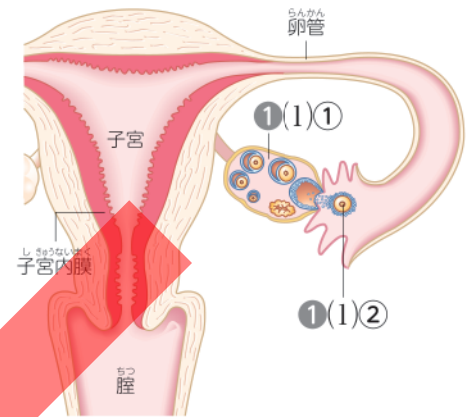
1 女子の生殖機能の発達

- 多くの女子では、性腺刺激ホルモンの働きで①(**卵巣**)が発育・発達し、①の中で②(**卵子**)が成熟し、③(**女性ホルモン**)の分泌が活発になります。
- 卵子は、およそ①(**28**)日に1回、性腺刺激ホルモンの働きで、卵巣の外に出されます。これが②(**排卵**)です。
- 卵子と精子が結合することを①(**受精**)といいます。①が行われなかった場合は、子宮内膜が剥がれて体外に出されます。これを②(**月経**)といい、初めての②を③(**初経**)といいます。
- 初経を経験することは、新しい①(**生命**)をつくり出す体の機能が発達してきたしるしです。
- 月経中には、①(**腹痛**)や腰痛、頭痛など、不快な症状が起こることがあります。また、月経中ではなく、月経前から月経が始まるまでの間にこのような不快な症状が起こる人もいます。これらは②(**個人差**)がありますが、多くの女性が経験します。
- ①(**心**)の状態や、食生活が関係して、②(**月経周期**)が不規則になることもあるため、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた健康な生活を送ることが大切です。

2 受精と妊娠

- 精子と卵子が結合すると①(**受精卵**)となります。①が卵管から子宮に入り、子宮内膜で②(**着床**)すると、③(**妊娠**)が成立します。②した受精卵は、④(**子宮**)の中で母体から栄養分を吸収し、⑤(**胎児**)へと育っていきます。
- 私たちは、自分を大切にするとともに、異性の①(**体**)や②(**心**)について理解し合い、性に関する適切な③(**態度**)を身につけていくことが大切です。

女子の生殖器(①(2)②の仕組み)



プラスワン資料

エネルギー不足に注意

激しい運動を行う女性のアスリートの中には、月経が起らない無月経になってしまう人がいます。無月経の原因はさまざまですが、最も多い原因は、エネルギー不足、つまり運動量に見合った食事を摂取できていないことです。無月経が長く続くと、将来妊娠しにくくなったり骨がもろくなったりする危険性があります。食事によって運動量に見合ったエネルギー補給をするよう気をつけましょう。

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

①女子は、生殖機能の発達によって、月経が見られることを理解できましたか。

(A・B・C)

②受精の仕組みと妊娠の成立について理解できましたか

(A・B・C)

③生殖機能の発達について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができたか。

(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

4 性に関する適切な態度や行動の選択



見つける

次のような経験をしたことがあるでしょうか。

- 異性などほかの人への関心が強まる

[例]

- ・ 特にそんなことはない。 ・ 異性に話しかけたい。
- ・ 気になる異性が現れる。 ・ 異性に反発する。



◀ 異性などほかの人への関心が強まる

- 性的なことへの関心が高まる

[例]

- ・ 性的な雑誌や写真、動画が気になる。
- ・ 友達との体の成長や性的な話に関心が出てきた。



◀ 性的なことへの関心が高まる

学習課題

思春期の心の変化や性への関心に対して、私たちはどのように向き合えばよいのでしょうか。

note

1 性的関心の高まりとお互いの尊重

思春期

生殖機能の成熟

↓
性ホルモン分泌

- ・ 性的なことへの関心
 - ・ 異性などへの関心
 - ・ 性衝動
- (※個人差あり。)

自分だけの気持ちや衝動で行動する
→ 相手を深く傷つけてしまう。

お互いを尊重し合う人間関係
(異性の尊重)

- ・ 自分の気持ちや行動のコントロール
- ・ 心や体が多様であることへの理解

2 性情報への対処

性的関心の
高まり

周囲にある性情報

友人、先輩、
インターネットから

- ・ 間違った情報 [多]
 - ・ 性衝動をあおろうとする情報 [多]
- 犯罪に巻き込まれる危険性あり。

正しい判断

- ・ 本当に必要な情報か。
- ・ 本当に信頼できる情報か。

と

- ・ 結果の予測
- ・ 責任ある態度と行動の選択

が必要

まとめ

思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性などほかの人への関心や性衝動が生じることから、相手を尊重し性情報への適切な対処など責任ある態度や行動を選択する必要がある。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

ここまでの学習を踏まえ、教科書の事例の背景や問題点を話し合ってみましょう。



【例】

- ・コミュニティサイトで知り合った人は、うそをついているかもしれないし、悪い人かもしれないという疑いの気持ちをもつ必要がある。
- ・送ってしまった自分の画像は、勝手に悪用されてしまう可能性がある。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① 性的関心の高まりとお互いの尊重

- (1) 思春期になると、①(**生殖**)機能の成熟に伴って②(**性**)ホルモンが脳を刺激し、③(**個人差**)があるものの、性的なことへの関心が高まります。
- (2) 自分だけの気持ちや、「相手の体に触れてみたい。」といった①(**性衝動**)に任せて行動すると、相手を深く傷つけてしまうことがあります。
- (3) 中学生の時期は、体は大人へと近づいていますが、①(**精神**)的・②(**社会**)的には未成熟といえます。③(**心**)や体は人それぞれ違って④(**多様**)であることを理解し、お互いを⑤(**尊重**)し合う人間関係をつくっていくことが大切です。

② 性情報への対処

- (1) 性的関心の高まりとともに、友人や先輩、インターネットなどのメディアを通じて性に関する情報、すなわち①(**性情報**)に触れることも多くなります。これらの中には、間違った情報や②(**性衝動**)をあおろうと意図してつくられた情報も多くあります。また、③(**犯罪**)に巻き込まれることもあります。
- (2) (1)のような情報が本当に①(**必要**)なのか、②(**信頼**)できる情報なのかを判断しなければなりません。そして、その行動によって起こる結果を③(**予測**)し、④(**責任**)ある態度や行動を選択することが必要です。



コミュニティサイトの
犯罪被害から身を守るルール

書き込まない：異性との出会いを求める書き込みは絶対やめましょう。犯罪被害に遭うリスクが高まります。

掲載しない：自分の名前、学校名、住所などの個人情報や、自分や友達の写真は安易に掲載しないようにしましょう。

会わない：コミュニティサイトなどネット上のさまざまなサイトで知り合った人とは会わないようにしましょう。ネット上では全く別人になりすますことができます。言葉巧みにあなたを信用させようとする悪意をもった人もいます。

警察庁資料より作成

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①思春期には、異性などほかの人への関心が高まったり、性衝動が生じたりすることを理解できましたか。(A・B・C)
- ②異性などほかの人を尊重し、性情報に適切に対処する必要があることを理解できましたか。(A・B・C)
- ③性に関する適切な態度や行動の選択について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。

(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



5 心の発達



見つける

小学校1年生のときと今の自分を比べると、次のことはどのように変化したでしょうか。

① 知っている言葉の数	② 他人の気持ちを深く想像して自分も同じような気持ちになる経験
【例】 増えた。 難しい言葉も分かるようになった。	【例】 悲しんでいる友達から話を聞いて自分も悲しくなったり、スポーツ選手のコメントを聞いて感動したり、映画やアニメを見て登場人物の悲しみや喜びが分かるような気がしたりすることが増えた。

学習課題

心はどのような働きをしているのでしょうか。体と同じように、心も発達するのでしょうか。

note

1 心という働き

- ・心… **知的機能**、**情意機能**、**社会性** などから成る。
(脳の働きの一部分)

2 知的機能の発達

- 知的機能** …理解する、記憶する、言葉を使う、判断する、推理するなどの力。
 - ・家族など身近な人との関わり
 - ・いろいろな生活経験や学習
- 知的機能の発達

3 情意機能の発達

- 情意機能** ……
 - 感情** …喜び、悲しみ、不安、怒りなど → 共感、感情コントロール
 - 意思** …ある目的のために行動しようとする気持ち。
- ・いろいろな生活経験や学習 → 情意機能の発達

4 社会性の発達

- 社会性** …ほかの人々に対する態度、考え方、行動の仕方など。
 - ・家族、友人、さまざまな人との関わりの中で多様な考え方やルールを身につけていく。
- 社会性の発達 → 自立へ

まとめ

知的機能、情意機能、社会性などの心の働きは、生活経験などの影響を受けて発達する。



教科書を見ながら考えてみましょう。

知識や予測する力が発達して、先のことを見通せるようになると、感情や意思にどのように影響するでしょうか。教科書の例の小学生と教師のせりふを比べて、考えてみましょう。

【例】

先生のように、「頂上まで5分」という案内を読んでゴールまで近いことを理解できれば、ここで休まずに頂上まで頑張ろうという意味をもつことができる。

【留意点】

予測や推測の力は知的機能の一種だが、これによって、欲求を先延ばしすることや、他人を頼ることを学習できると、感情の安定や意思の持続につながることに気づかせる。

学習の整理と確認

() に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 心という働き

- 心は脳の働きの一部で、①(**知的**) 機能、②(**情意**) 機能、③(**社会**) 性などから成り立っています。
- いろいろな①(**経験**) や学習を重ねると、②(**脳**) の神経細胞どうしのつながりが複雑になり、心のいろいろな働きを同時に実行したり、③(**複雑**) なことを考えたりできるようになります。

2 知的機能の発達

- 理解する、①(**記憶**) する、②(**言葉**) を使う、判断する、推理するなどの力を③(**知的**) 機能といいます。

3 情意機能の発達

- 喜び、悲しみ、不安、怒りなどの①(**感情**) も心の働きです。
- ある目的のために行動しようとする気持ちを①(**意思**) といいます。(1)①と①を合わせて、②(**情意**) 機能といいます。

4 社会性の発達

- ほかの人々に対する態度、考え方、①(**行動**) の仕方などを②(**社会性**) といいます。年齢とともに生活の場が広がり、友人などさまざまな間柄の人と関係をもつようになると、多様な考え方や③(**ルール**) を身につけながら、②が発達します。



脳のしわを広げた面積

人の脳には、たくさんのしわがあります。このしわは、大脳皮質(脳の表面の組織)の凹凸です。大脳皮質には、たくさんの神経細胞があり、高度な知的機能を担当しています。人間は、ほかの動物に比べて発達した大脳皮質を頭蓋に収めるために内側に折り畳まれた部分がしわになっているのです。人間の大脳皮質を広げると、新聞紙を閉じた大きさ1ページ分もの面積になります。

①、②、③、④[知・技]

⑤[思・判・表]

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①心は、知的機能、情意機能、社会性から成り立つことを理解できましたか。
(A・B・C)
- ②知的機能の発達について理解できましたか。
(A・B・C)
- ③情意機能の発達について理解できましたか。
(A・B・C)
- ④社会性の発達について理解できましたか。
(A・B・C)
- ⑤心の発達について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。
(A・B・C)

● 感想・疑問点・調べたいことなど

6 自己形成と心の健康



見つける

あなたが好きな言葉や歌詞を一つ挙げてみましょう。



(省略)

中学生が挙げた好きな言葉の例

- ・失敗は成功のもと
- ・笑う門には福来る
かど きた
- ・一期一会 十人十色
いちごいちえ じゅうにんといろ



ほかの人が好きな言葉や歌詞を聞いて、自分でも共感できるものがあるかな。

学習課題

自己形成とは何でしょうか、心の健康とどのような関係があるのでしょうか。

note

1 自己形成とは

思春期の心の発達

- ・自分と他人は何が違うのか。
- ・自分は他人からどう見えているのか。
- ・物事への興味・関心が広がる。
- ・他人の考え方や生き方を知る。

※悩んだり、行き詰まったり、考え直したりを繰り返して発達。

※中学生期だけでなく、長い時間をかけて少しずつ発達。

自己形成

自分なりの考え方、行動の仕方、生き方などを形作る。

2 心の発達と心の健康

心の働き

心の健康

- ・知的機能 → 困ったり悩んだりしたときに現実的な解決方法を考える。
- ・情意機能 → 他人の感情に気づく。自分の本心に気づく。気持ちを適切に表現する。
- ・社会性 → ほかに人に助けを求める。ほかの人のために行動して自信や満足を得る。

※心が発達して自己形成が進むことで、自分らしい生き方を考えられるようになる。

まとめ

思春期においては、自己の認識が深まり自己形成がなされ、それは心の健康と関わりが深い。



次のような社会性を身につけているかどうかで、これからの生活がどのように^{ちが}違ってくるか考えてみましょう。

- ① 困っている人の気持ちがよく分かって、^{なぐさ}慰めたり、元気づけたり、助けたりする。



〔例〕

あるときは自分がほかの人の力になったり、あるときはほかの人に助けられたりと、他人と良い関係を築くことができ、心の健康を保つことができる。

- ② 自分が困ったり^{なや}悩んだりしたとき、ためらわず人に相談できる。



〔例〕

自分で考えを整理できないときや、答えを見つけれないときに聞いてくれる人がいると、心の健康を保つ助けになる。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 自己形成とは

- (1) 思春期には、社会性などいろいろな面で心が発達すると同時に、

①(**他人**)と自分の^{ちが}違いや、①から自分がどう見えているかを、意識するようになります。物事への関心が広がってほかの人の考え方や生き方を知り、自分や他人についての②(**理解**)が深まります。

- (2) 自分なりの考え方、行動の仕方、①(**生き方**)などを形作ることが、②(**自己形成**)です。②を通して、自分がこれからの人生で③(**大切**)にしたいことや、④(**目標**)にしたいことについても、少しずつ考えられるようになります。

2 心の発達と心の健康

- (1) 知的機能、情意機能、社会性などの心の働きや、①(**自分**)らしい生き方と深く関係しているのが②(**心**)の健康です。

- (2) ①(**知的**)機能が発達すると、困ったときや②(**悩み**)があるときに適切に考えて、現実的な解決方法を見つけられるようになります。③(**情意**)機能が発達すると、他人の④(**感情**)に気づく、自分の本心に気づく、自分の気持ちを適切な方法で表現するなどの力が身につきます。⑤(**社会性**)が発達すると、必要なときにほかの人に助けを求めたり、ほかの人のために何かをして⑥(**自信**)や満足を得たりすることもできます。



自分らしさを知るために

現在も将来も自分らしく生きたいと誰もが願います。一人一人個性があるように、自分らしい生き方もそれぞれ異なります。よりよく自分らしく生きるためには、自分自身を客観的に見つめ、自分らしさとは何かを知る必要があります。これまでの自分を振り返り、熟中してきたことや好きなこと、印象に残っている出来事、自分にかけられた言葉などをつなぐことによって、自己理解が深まります。自分の長所や自慢できること、短所や不十分なところも含めて、自分の価値を肯定^{こうてい}することで、自己肯定感が生まれます。

自己評価

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①思春期には社会性など心が発達することを理解できましたか。(A・B・C)
②心の働きと心の健康が関係していることを理解できましたか。(A・B・C)
③自己形成と心の健康について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

7 心と体の関わり



見つける

とても緊張したとき、体に^{さんちよう}変化が起こったことはないでしょうか。
あなたが緊張したときの体の^{さんちよう}変化を書き出してみましょう。

- ……………〔例〕渴く。〕
- 手のひら…〔例〕汗をかく。〕
- ^{わき}脇の下……………〔例〕汗をかく。〕
- 心臓……………〔例〕ドキドキする。〕
- 顔色……………〔例〕青白くなる。〕
- 食欲……………〔例〕減退する。〕
- その他……………〔例〕手が震える。〕

〔留意点〕
体に現れる変化やその程度
には、個人差がある。



学習課題

心と体は、どのような^{えいしよう}影響を与え合うのでしょうか。^{あた}それはなぜでしょうか。

note

1 心の動きと体の調子

脳 → 自律神経、内分泌器官 → 調節 → 体の働き
※意思に関係なく、自律して内臓や血管などの働きを調節する神経

感情(心)

体への影響

〔不安、緊張、
怒り、悲しみ〕 → 〔自律神経
・ ホルモン〕 → 〔頭痛や腹痛など
体の病気〕

2 体調の変化と心の関係

体の状態

心への影響

〔暑い、痛い、
呼吸が浅い〕 → 〔感覚神経
・ 血液〕 → 〔気分が悪い。
集中できない。
判断を間違える。〕
〔深呼吸、ストレッチング、
入浴、体ほぐしの運動〕 → 〔爽やかな気分になる。
リラックスする。〕

・ 心身相関 …心と体が互いに影響し合っていること。

まとめ

精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っている。



Aさんはだいじな試験の2週間ほど前から、よく腹痛が起きるので困っていました。けれども、試験が終わってからは、腹痛が起きなくなったといいます。それはなぜだと考えますか。

【例】

腹痛は、体に異常があったからではなく、だいじな試験のことを考えて緊張していた、つまり、心が原因だったから。

【留意点】この腹痛を仮病だと誤解しないように留意する。試験対策をしたり、自信や安心感をもったりすれば、減らすことができる腹痛だと理解することが大切である。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 心の動きと体の調子

- (1) 不安、緊張、怒り、喜びなどの^①(感情)は、脳につながっている^②(自律)神経の働きに影響したり、内分泌器官からの^③(ホルモン)の出方に影響したりします。
- (2) (1)②神経や(1)③は、^①(体)のいろいろな器官の働きを^②(調節)しています。ときには、頭痛、下痢や便秘の繰り返し、ぜん息などの症状が現れたり、^③(病気)になったりすることがあります。

2 体調の変化と心の関係

- (1) 体温が高い、呼吸が浅い、痛いところがあるなど^①(体)に異常があると、気分が^②(悪い)、作業に^③(集中)できない、判断を間違えるといったことが起こりやすくなります。
- (2) 緊張が強すぎたり、疲れて考えに集中できなくなったり、同じ^①(姿勢)で勉強やパソコン作業を続けたりしたときには、深呼吸、^②(ストレッチング)、入浴、体ほぐしの運動などをすると、気分が爽やかになることがあります。これは、体に取り入れる^③(酸素)の量や、^④(脳)を流れる血液の量が増えたり、それまで使っていた脳の部分とは別の部分が刺激されたりするためです。
- (3) 心と体が互いに影響し合っていることを、^①(心身相関)といいます。



無意識のうちに働いている
自律神経

自律神経は全身を巡り、意思とは関係なく各器官の働きを調節しています。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、それぞれ対照的な働きをしています。

	交感神経	副交感神経
瞳孔	開かせる。	閉じさせる。
涙	出させない。	出させる。
心臓の鼓動	促進する。	抑制する。
呼吸	促進する。	抑制する。
腸	休ませる。	動かす。

自己評価

①、②[知・技]
③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①心と体が影響し合うのは、自律神経やホルモンの働きによることを理解できましたか。(A・B・C)
- ②心と体には密接な関係があり、互いに影響し合っていることを理解できましたか。(A・B・C)
- ③心と体の関わりについて、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

8 欲求と心の健康



見つける

中学生にとっての「したいこと」や「欲しいもの」には何があるでしょうか。
例を10個挙げてみましょう。

〔例〕

- ・たくさん遊びたい
- ・親友が欲しい
- ・早く昼食を食べたい
- ・将来、海外で活躍する
- ・プロサッカー選手になりたい
- ・マンガを読みたい
- ・アイドルに会いたい
- ・ギターを上手に弾けるようになりたい
- ・昼寝がしたい
- ・旅行に行きたい
- ・学級委員になりたい

学習課題

欲求にはどのような種類があるでしょうか。欲求が満たされない状態が続くと、心にどのような影響があるのでしょうか。

note

1 いろいろな欲求

欲求 … 「～したい」「～が欲しい」などの気持ち

生理的欲求 … 飲食、眠り、排泄、安全など（生きるための基本的な欲求）

心理的・社会的欲求 … ・家族や仲間が欲しい、愛したい、愛されたいなど（人間関係についての欲求）

・遊びたい、働きたい、成し遂げたい、認められたい、自分らしく生きたいなど（自分自身についての欲求）

いろいろな生活経験や自己形成を通して発達する。

2 欲求の実現と心の健康

欲求不満 → 不快な感情 → 心身の健康や生活に悪影響
(不安、いらいら、怒り、悲しみ)

- ・日常生活に充実感をもつ。
- ・欲求の分析(本当に必要か。優先順位は。適切な実現方法は。満たされない場合はどうするか。)

精神的な安定
(心の健康)

まとめ

欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に影響を与えることがある。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

「見つける」で挙げた欲求のうち、一つを例にとって、教科書の資料2の手順で具体的に考えてみましょう。

欲求（〔例〕将来、海外で活躍するプロサッカー選手になりたい。）

- ほかの欲求と比べて優先順位はどうか。

〔例〕

優先順位は高いほうである。

- 実現のために自分でできることは何か。

〔例〕

- ・プロになるための体づくりを今からする。
- ・英語の勉強に力を入れる。

- 不適切な、選ぶべきでない、実現方法は何か。

〔例〕

サッカー以外は^{だれ}何もしない、勉強も家の手伝いもやめる。

- このことで誰と話し合うのがよいか。

〔例〕

- ・親
- ・クラブのコーチ

学習の整理と確認

（ ）に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 いろいろな欲求

- (1) 何かを「したい」「したくない」「こうな^{って}ほしい」などの気持ちを^①（ 欲求 ）といいます。
- (2) 「空腹なので食べたい」などの^①（ 生理的 ）欲求は最も基本的な欲求で、幼い子どもにもあります。これよりも後から発達するのが、^②（ 人間関係 ）についての欲求や、自分自身についての欲求です。これらを^③（ 心理的・社会的 ）欲求ともいいます。

2 欲求の実現と心の健康

- (1) 欲求には、実現には^①（ 時間 ）がかかること、自分がもつ^②（ 能力 ）や時間では実現できないこともあります。また、二つの欲求が^③（ 両立 ）しないこともあります。
- (2) 欲求の種類が増えるほど、欲求が実現しないことが多くなり、不安・いら^{いか}いら・怒り・悲しみなどの^①（ 不快 ）な感情が起こることもあります。これが長く続くと、心身の^②（ 健康 ）や生活に悪い影響^{えいきょう}を与える場合があります。
- (3) 精神的な安定を図るには、自分の欲求についてよく^①（ 考え ）、欲求とうまく付き合う方法を身につけることが大切です。
- (4) 欲求を実現するときには、社会の^①（ ルール ）を守る、他人に^②（ 迷惑 ）をかけない、危険なことをしないなど、不適切な実現方法を選ばないことが大切です。



食欲と色

「空腹なので何か食べたい」と感じるのは生理的欲求ですが、人の食欲は、五感から得る情報にも左右されます。

なかでも視覚から得る色の情報は、食欲に大きく影響^{えいきょう}します。

食欲を増進させるのに効果的な色は、赤やオレンジ、黄色など暖色系です。その反対に、青や青緑、紫などの寒色系の色には、食欲を減退させる効果があるとされています。

自己評価

①、②〔知・技〕

③〔思・判・表〕

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

①欲求には、生理的欲求、心理的・社会的欲求があることを理解できましたか。

（ A・B・C ）

②心身の健康のためには、欲求をよく分析し、欲求とうまく付き合うことが大切であることを理解できましたか。

（ A・B・C ）

③欲求と心の健康について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。

（ A・B・C ）

●感想・疑問点・調べたいことなど



9 ストレスによる健康への影響



見つける

あなたが「ストレスがたまる」と感じるのはどういうときでしょうか。



(省略)

学習課題

ストレスは生活や健康にどのように^{えいきょう}影響^{あた}を与えるのでしょうか。

1 ストレスとは

note

ストレス …外からのさまざまな刺激によって、心身に負担がかかった状態。

ストレスの原因

(例) つらい出来事、欲求不満、
友人関係の悩み、
未来への不安 など

心身の変化

(例) ・感情の変化
・体や行動の変化
・能率の低下

※ストレスの影響は人それぞれ
→ 「原因そのものの大きさ」「心や体の状態」による。

2 ストレスと心の発達

適度なストレス

(例) 「失敗してしまった。」

※このような経験が思春期には大切

↑ ↓
しかしながら

・過度なストレス
・適切にストレス対処ができない

心の発達

「努力しよう。」「次に生かそう。」

日常生活や心身の
健康に悪影響

まとめ

適度なストレスは心の発達に必要なだが、過度なストレスやストレスに適切な対処ができない状況が続くと心身の健康や生命に悪い影響を与える。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

次の①②について、ストレスと心の発達の観点から、考えてみましょう。

① 練習への取り組み方はどのように変わったか。



〔例〕

- ・苦手なプレイの練習に進んで取り組む。
- ・エラーの悔しさを思い出して、忍耐強く練習に取り組む。

② チームメイトが失敗したときの対応はどのように変わったか。

- 〔例〕・チームメイトを責めずに、自分がチームメイトからされたように、励ましたり慰めたりする。
- ・自分が先生からされたように、相談に乗ったりアドバイスしたりする。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

① ストレスとは

- (1) 外の世界（環境）のさまざまな刺激によって①（ **心身** ）に負担がかかった状態を②（ **ストレス** ）といいます。
- (2) つらい出来事、①（ **欲求不満** ）、友達関係の悩み、未来への②（ **不安** ）などもストレスの原因になります。
- (3) ストレスによる影響は、ストレスの原因の①（ **大きさ** ）と、それを受け止める人の心や②（ **体** ）の状態によって異なります。
- (4) ふだんの①（ **生活** ）の中には小さなストレスがたくさんありますが、たいして困らずに②（ **対処** ）していることもたくさんあります。

② ストレスと心の発達

- (1) 生活経験が広がる思春期には、①（ **適度** ）なストレスを経験することが、②（ **心** ）の発達に必要です。失敗はストレスの原因になる場合がありますが、その③（ **経験** ）からもっと努力しようと考えたり、失敗を次の④（ **機会** ）に生かしたりもできます。
- (2) 過度なストレスは、心や体の①（ **健康** ）や安全に深刻な影響を与える場合もあります。
- (3) ストレスに適切な対処ができない状態が続くと、①（ **食欲** ）の低下、眠れなくなる、勉強や仕事の手につかなくなる、不注意から②（ **事故** ）を起こすなどの影響が現れることもあります。



プラスワン 資料 ストレスのサイン

悩みやストレスが大きくなって対処できなくなってきたとき、心のSOSは睡眠、食欲、体調、行動の四つの面に多く現れます。

【睡眠】眠れない、なかなか起きられない、寝すぎるなど。

【食欲】食欲がない、食べすぎる、急に痩せる、急に太るなど。

【体調】だるい、疲れる、元気がない、顔色が悪い、腹痛や頭痛があるなど。

【行動】家から出たくない、友達と遊びたくない、話したくない、ぼんやりしていることが多いなど。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ① ストレスとはどのような状態か、理解できましたか。 (A・B・C)
- ② 適度なストレスは心の発達に必要であることを理解できましたか。 (A・B・C)
- ③ ストレスによる健康への影響について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができたか。 (A・B・C)

● 感想・疑問点・調べたいことなど

10 ストレスへの対処の方法-1

学習課題

ストレスが強くなりすぎたり、長く続いたりしないようにするには、どうすればよいのでしょうか。

note

1 ストレスへの対処の方法

ストレスの
さまざまな原因

いろいろな
ストレスへの対処の方法

心の健康

① 何が問題か、どのような対処の方法が適切かを考える。

② 解決できる原因の場合

解決できない原因の場合

解決方法や相談
できる人を考える。

気持ちを切り替える。
(趣味、体ほぐしの運動、
リラクセーションなど)

見方、考え方、
受け止め方を見直す。

2 ストレスへの対処とコミュニケーション

コミュニケーション…ストレスへの対処方法として大切。

・友達に
・周囲の大人に

相談

・話を聞いてもらう。
・アドバイスをもらう。
・励ましや慰めをもらう。 など

※いろいろな相談窓口を利用するのも有効。

まとめ

ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要がある。



教科書p.46の「見つける」で挙げたストレスへ対処するためには、どのような対処の方法を選択したらよいか、今日の学習を基に考えてみましょう。



(省略)

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 ストレスへの対処の方法

- (1) ストレスの^①(**原因**)はさまざまです。心の^②(**健康**)を保つためには、いろいろな^③(**対処**)の方法を使い分ける必要があります。
- (2) 何が^①(**問題**)なのか、どのような対処方法が適切なのかを、落ち着いて考えます。次に、原因を^②(**解決**)できるのであれば、^②の方法を考えたり、そのために誰かに^③(**話し**)たりするなど、^④(**状況**)に応じた対処を選ぶようにします。
- (3) 気分転換のために一人でできる対処には、^①(**趣味**)の活動や、^②(**体**)ほぐしの運動、リラクゼーションなどの方法があります。物事の見方、考え方、受け止め方を^③(**見直す**)ことも、ストレス対処の方法です。
- (4) 規則正しい^①(**生活**)をすること、好ましくない対処の方法を選ばないことも大切です。

2 ストレスへの対処とコミュニケーション

- (1) ストレスの原因や対処方法と、^①(**コミュニケーション**)の方法は、深い関係にあります。
- (2) 信頼できる友達や周りの大人などに^①(**相談**)すると、気持ちが楽になったり、自分の^②(**考え**)が整理できたり、励ましや慰めをもらったりできるので、ストレスへの対処の方法として役立ちます。



マインドフルネス

過去の失敗や未来の不安などのネガティブな感情から心を切り離し、心を「今ここ」に向けた状態をマインドフルネスといいます。マインドフルネスの状態になると心が落ち着いたり、集中力が上がったります。また、習慣化すれば自律神経が整うなどの効果が期待できます。マインドフルネスの状態になるには、めい想や、腹式呼吸などが効果的です。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①さまざまなストレスへの対処の方法から、自分に合った対処方法を身につけることが大切であることを理解できましたか。
(A・B・C)
 - ②心の健康を保つためには、よりよいコミュニケーションの方法を身につけることが大切であることを理解できましたか。
(A・B・C)
 - ③ストレスへの対処の方法について、課題を発見したり、健康を保持増進するための方法を考えたりして、ほかの人に伝えることができましたか。(A・B・C)
- 感想・疑問点・調べたいことなど

10 ストレスへの対処の方法-2



実習

リラクゼーションの方法①

ゆっくりと首を回す。



両手を組んで上に伸ばした後、すたと力を抜いて座る。



体を左右にひねる。



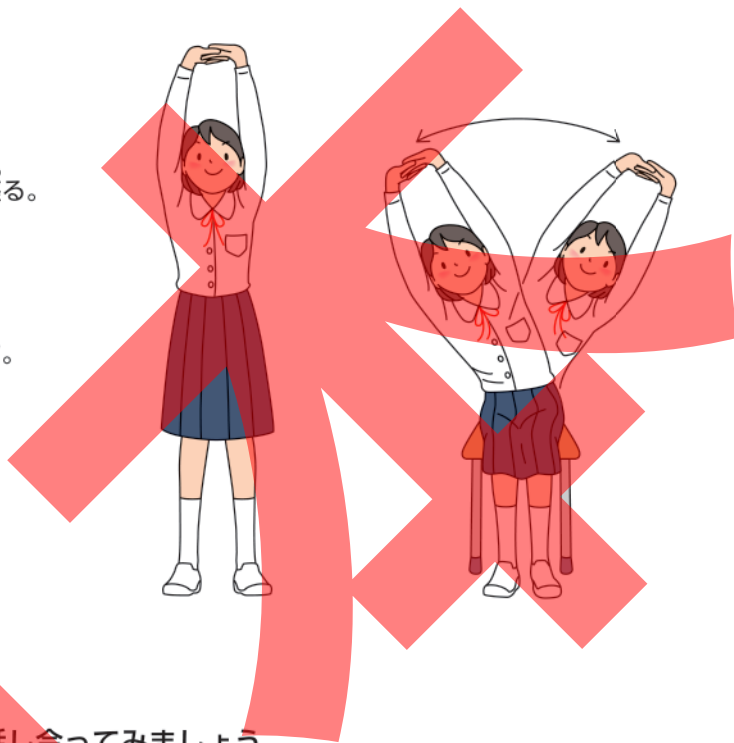
両手を頭の上で組んで、体と呼吸を意識して横に倒す。



両腕を大きくゆったりと回す。



足を伸ばし、足首を曲げたり伸ばしたりする。



ふり返り

心と体がどのように変化したか、周囲の人と話し合ってみましょう。

●自分が感じたこと、考えたこと

●ほかの人が感じたこと、考えたこと

☐ リラクゼーションの意義や手順が分かった。

☐ 心や体の緊張がほぐれるのを感じることができた。



実習

リラクゼーションの方法②

呼吸を意識しましょう

椅子に背中を伸ばし深く座る。
着衣を緩め、脚をやや開き、
手は太ももの内側に置き、口を少し開ける。



腹式呼吸を2回行う。



笑顔をつくるように顔を緩め、目は閉じる※。



首を前に倒して背中を丸め、上半身の力を抜く。



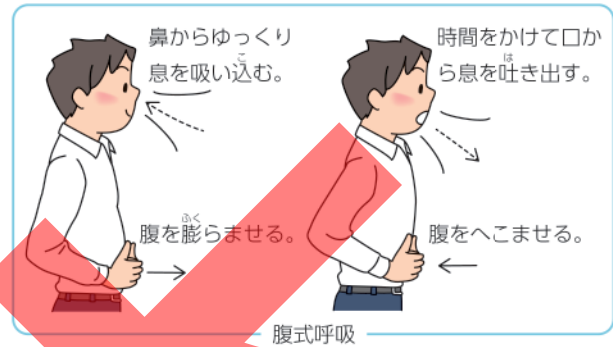
おなか、両手、両脚が温くなるようにイメージする。
(「温かい、温かい……。」と5～6回心でつぶやく。)



軽くストレッチングを行う。



※目を閉じるのが嫌な場合は、閉じなくてもよい。



振り返り

心と体がどのように変化したか、周囲の人と話し合ってみましょう。

●自分が感じたこと、考えたこと

●ほかの人が感じたこと、考えたこと

☐ リラクゼーションの意義や手順が分かった。

☐ 心や体の緊張がほぐれるのを感じることができた。



評価問題^[1]

▶教科書p.28-29

① 体の発育・発達について、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

(各3点-9点)

- (1) 体の大部分の器官は、大人になるまでに発育急進期が二度ある。 (○)
- (2) 思春期の頃は、骨や筋肉のみ発育するので、身長が伸びたり体重が増えたりするが、心臓や肺などの器官は発達しない。 (×)
- (3) 体の各器官の発育・発達の仕方は、器官によって異なるが、個人差はない。 (×)

▶教科書p.28-29

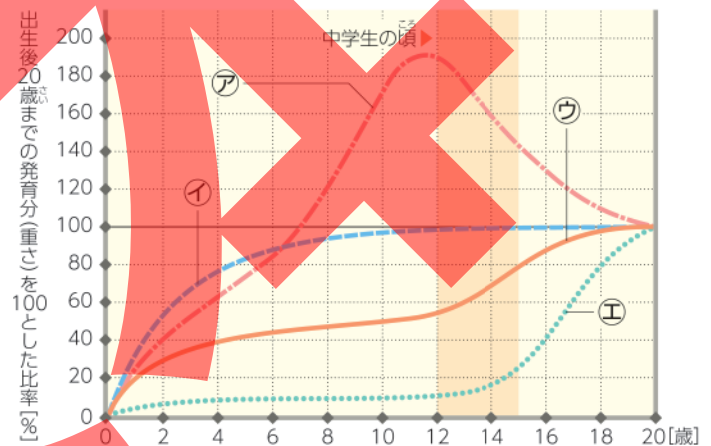
! ヒント

- ㊦リンパ型
㊧神経型
㊨一般型
㊩生殖腺型

② 下のグラフは、体の各器官の発育の仕方を表したものです。このグラフを見て、次の文の() に適する語句を答えなさい。

(各2点-20点)

- (1) ㊦のグラフに当てはまる器官は、①(胸) 腺、へんとう、リンパ節などの②(リンパ器官) で、思春期には大人以上に発育し、その後、次第に小さくなる。
- (2) ㊧のグラフに当てはまる器官は、①(脳) や②(脊髄) で、ほかの器官に比べて早くから発育・発達し、4歳頃には大人の約80%に達する。
- (3) ㊨のグラフに当てはまる器官は、骨、①(筋肉)、②(心臓)、③(肺)、胃腸、肝臓などで、出生後に急速に発育・発達し、思春期に二度目の④(発育急進) 期を迎える。
- (4) ㊩のグラフに当てはまる器官は、①(精巣) や②(卵巣) などの生殖器で、思春期になると、㊨以上に急速に発育・発達する。



▶教科書p.30-31

③ 呼吸器・循環器の発育・発達について、各文の() に適する語句を下から選びなさい。

(各3点-18点)

- (1) 鼻、気管、肺などの①(キ) が発育・発達すると、②(イ) が増加する。
- (2) 心臓や①(ケ) などの②(エ) が発育・発達すると、③(カ) が減少したり、④(コ) が増大したりする。

ア. 血液

イ. 肺活量

ウ. 脳

エ. 循環器

オ. 呼吸数

カ. 心拍数

キ. 呼吸器

ク. □

ケ. 血管

コ. 拍出量

4 呼吸器^{じゅうきく}や循環器^{じゅんかんき}の発達に大きな効果がある運動を二つ答えなさい。

(各3点-6点)

▶教科書p.30-31

！ヒント

全身持久力を高めることができる運動とは。

5 生殖機能^{せいしよく}の成熟について、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

(3点-27点)

▶教科書p.32-35

- (1) 思春期になると、脳の^①(**ウ**)から^②(**ケ**)が分泌^{ぶんびつ}され、その働きによって生殖^{せいしよく}器が发育・発達する。
- (2) 性腺刺激ホルモンの働きで、多くの男子では^①(**エ**)が发育・発達し、^②(**ク**)がつくられる。
- (3) 性腺刺激ホルモンの働きで、多くの女子では^①(**カ**)が发育・発達し、その中で^②(**ア**)が成熟する。およそ28日に1回^②が外に出されることを^③(**オ**)という。
- (4) 精子と卵子が卵管で結合すると、^①(**キ**)となる。^①が卵管から子宮に入り、子宮内膜に着床すると^②(**イ**)が成立する。

ア. 卵子 ^{らんし}	イ. 妊娠 ^{にんしん}	ウ. 下垂体	エ. 精巣 ^{せいそう}	オ. 排卵 ^{はいらん}
カ. 卵巣 ^{らんそう}	キ. 受精卵 ^{じゅせいらん}	ク. 精子	ケ. 性腺刺激ホルモン ^{せいせんしげき}	

6 性に関する適切な態度や行動^{せんたく}の選択について、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付け、その理由を答えなさい。

(各5点-20点)

▶教科書p.36-37

- (1) 性的なことへの関心が高まったり、性衝動^{せいしやうどう}が起こったりするのは、性ホルモンが心臓を刺激^{しげき}するからである。 (**×**)
理由 (**[例]性ホルモンが刺激するのは脳であるため。**)
- (2) 人の心や体はそれぞれ違っていて多様であるので、お互いを尊重し合う人間関係をつくっていくことが大切である。 (**○**)
理由 ()
- (3) インターネットを利用すると多くの性情報^{けんさく}を検索することができ、その情報は、信頼^{しんらい}してもよい情報ばかりである。 (**×**)
理由 (**[例]間違った情報や、性衝動をあおろうと意図してつくられた情報も含まれるため。**)
- (4) 中学生が性犯罪の被害に遭う可能性^{ひがい}は低いので、コミュニティサイトで知り合った人と一人だけで会っても安全である。 (**×**)
理由 (**[例]中学生や高校生が性犯罪の被害に巻き込まれる事件が多いため。**)

！ヒント

コミュニティサイトで犯罪被害に遭った子どもの数は増えている。

評価問題 [2]

▶教科書p.38-39

① 心の発達について、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

(各2点-20点)

- (1) 心は、知的機能、情意機能、社会性などの働きから成り立つ、①(**ウ**)の働きの一部である。
- (2) 心の働きのうち、理解する、記憶する、①(**ケ**)を使う、判断する、推理するなどの力を②(**エ**)という。家族など身近な人との③(**カ**)を通して発達する。
- (3) 喜び、悲しみ、不安、怒りなどの①(**イ**)と、目的のために行動しようとする②(**ク**)の二つを合わせて③(**コ**)という。いろいろな生活経験や学習によって発達する。
- (4) ほかの人々に対する①(**キ**)、考え方、②(**オ**)の仕方などを③(**ア**)という。さまざまな年齢や間柄の人と接する経験などを通して発達する。

ア. 社会性

イ. 感情

ウ. 脳

エ. 知的機能

オ. 行動

カ. 関わり

キ. 態度

ク. 意思

ケ. 言葉

コ. 情意機能

▶教科書p.40-41

② 自己形成と心の健康について、次の文が正しいければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

(各2点-10点)

- (1) 思春期には、心の発達と同時に、他人と自分の違いや、他人から自分がどう見えているかを意識するようになる。 (**○**)
- (2) 自分のことだけを考え、自分の行動の仕方や生き方などを形作ることを、自己形成という。 (**×**)
- (3) 自己形成は、思春期に完成するものである。 (**×**)
- (4) 自分の本心に気づかなかったり、自分の気持ちを表現できなかつたり、他人や社会と良い関係を築けなかつたりすると、心の健康を保てなくなることがある。 (**○**)
- (5) 自己形成が進み、自分が大切にしたいことを考えられるようになると、自分らしい生き方を目指して何をすればよいかも考えられるようになる。 (**○**)

▶教科書p.42-43

! ヒント

脳は自律神経などに影響を与え、体の動きを調節している。

③ 心と体の関わりについて、緊張や不安によって、一般的に、体にどのような変化が起こるか、答えなさい。

(各4点-16点)

- (1) 心臓 (**【例】心拍数や拍出量が増え、ドキドキする。**)
- (2) 汗腺 (**【例】手のひらや脇の下に冷や汗が出る。**)
- (3) 胃や腸 (**【例】活動が減る。収縮して痛むことがある。**)
- (4) 筋肉 (**【例】緊張して震えたり、こわばったりする。**)

4 欲求は、①生理的欲求、②人間関係についての欲求、③自分自身についての欲求に分けることができます。次の(1)～(10)の欲求は、①、②、③のどれに当てはまるか、() に記入しなさい。

(各2点-20点)

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| (1) 何か食べたい。 | (①) | (2) 知りたい。 | (③) |
| (3) 暑いので涼しくなりたい。 | (①) | (4) 友達が欲しい。 | (②) |
| (5) 自分らしく生きたい。 | (③) | (6) 痛みをなくしたい。 | (①) |
| (7) 暗い所から逃れたい。 | (①) | (8) 遊びたい。 | (③) |
| (9) 愛されたい。 | (②) | (10) 目標を成し遂げたい。 | (③) |

5 欲求を実現するための方法の例として、適切な方法と不適切な方法を下から選び、() に答えなさい。

教科書p.44-45

(2点-20点)

- (1) 適切な方法 (ア、エ、オ、キ、ク)
- (2) 不適切な方法 (イ、ウ、カ、ケ、コ)

ア. 実現に向けて努力を続ける。

ウ. 健康に悪いことでもする。

オ. 落ち着いてじっくり考える。

キ. 経験や知識のある人に相談する。

ケ. 実現できるまで徹夜をする。

イ. 危険な行動をとる。

エ. 誰かと話し合う。

カ. 法律や社会のルールを守らない。

ク. 実現するための情報を集める。

コ. 人に迷惑のかかることでもする。

6 ストレスによる健康への影響について、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

(各2点-6点)

- (1) ストレスによる影響は、(ア, それを受け止める人の心や体の状態によって異なる、イ. 皆、同じである)。
- (2) 適度なストレスは、心の発達に (ア, 必要である、イ. 全く必要ない)。
- (3) 過度なストレスは、心や体の健康や安全に (ア. 良い、イ. 深刻な) 影響を与える場合もある。

教科書p.46-47

！ヒント

ストレスの原因はさまざまである。

7 ストレスへの対処の方法として、自分一人のできる方法を二つ答えなさい。

(各4点-8点)

教科書p.48-49

！ヒント

自分の気持ちを変えられる方法を考えてみよう。

- ([例]・運動や散歩など体を動かす。)
- (・何か気持ちの落ち着くことをする。)
- (・前向きに考える。)
- (・楽しいことをして気持ちを紛らわせる。)



1 運動やスポーツの必要性和楽しさ



見つける

自分が行ってきた運動やスポーツを思い出してみましょう。

【例】

- ・サッカー
- ・ドッジボール
- ・ポッチャ

【留意点】

生徒のこれまでの経験を書かせる。

学習課題

運動やスポーツはどのような理由で生み出され、発展してきたのでしょうか。

note

1 運動やスポーツの必要性

体を動かすこと → 健康の維持に必要

昔：生存のために必要だった。(例・食料の確保など)

今：それ自体を目的とする楽しさが見いだされてきた。(例・体を動かす工夫、余暇の遊びなど)

2 運動やスポーツの楽しさ

- ・競技の楽しさ(自分の力を試す、記録を達成するなど)
- ・自然と親しむ楽しさ
- ・仲間と交流する楽しさ
- ・感情を表現する楽しさ

→ 多様な楽しさがある。

3 スポーツの意味の広がり

sport (気晴らし) → 競争的な運動・競技スポーツ

生涯スポーツ

- ・生活を充実させたい、豊かに生きたいという欲求から
- ・年齢や暮らし方に応じて
- ・障がいの有無を超えて

国はスポーツ基本法を制定して支援

まとめ

運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性および競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきた。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書p.56の資料1を参考にしながら、自分がやったことのある運動やスポーツの楽しさを、下の選択肢から選んでみましょう。



取り上げる運動やスポーツ

サッカー

A、E

水泳

D、G

サイクリング

H、I (心地よい)

A. 仲間と交流する

B. 感情を表現する

C. 表現を探究する

D. 技を習得する

E. 勝つために工夫する

F. 他人に挑戦する

G. 記録を達成する

H. 自然に親しむ

I. その他 ()

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 運動やスポーツの必要性

- (1) 人は文明以前から食料の確保など生存のための①(必要性)に駆られて体を動かしてきましたが、次第に体を動かす②(工夫)や余暇の③(遊び)の中に、動くことそれ自体を目的とする④(楽しさ)も見いだしてきました。

2 運動やスポーツの楽しさ

- (1) 運動やスポーツには、自分の力を①(試し)、記録などを②(達成)する楽しみがあります。それ以外にも、自然と親しんだり、仲間と③(交流)したり、感情を④(表現)したりするなどの楽しさがあり、場面や行う人の考え方によっても、⑤(楽しさ)は多様に広がります。

3 スポーツの意味の広がり

- (1) スポーツという言葉の語源は、①(気晴らし)という意味でしたが、次第に勝敗を競うことを目的とする「②(競争)的な運動」を意味するようになりました。
- (2) 運動やスポーツは、①(ルール)や②(技術)を変化させながら、「競技スポーツ」に発展してきました。
- (3) 日本は、①(スポーツ)基本法を制定して、競技スポーツだけでなく、全ての国民が生涯にわたって②(日常的)にスポーツを楽しむことができるよう、③(生涯)スポーツや学校体育の支援を行っています。



プラスワン
資料

ゆるスポーツ

「ゆるスポーツ」は、年齢、性別、運動の得意、不得意、障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しめるように工夫されたスポーツです。教科書p.57資料3のイモムシラグビーも「ゆるスポーツ」の一つで、専用のイモムシウェアを着て行います。ほふく前進が転がることでしか移動できません。ラフプレイをした場合は、1分間ひっくり返ってその場に待機する「イモムシフリーズ」というペナルティを受けます。勝っても負けてもみんなが楽しめる点が「ゆるスポーツ」の大きな特徴で、次々と新しい競技が考案されています。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①運動やスポーツは、必要性や多様な楽しさから生み出されてきたことを理解できましたか。 (A・B・C)
- ②運動やスポーツは、人々の欲求や必要性を満たしつつ発展してきたことを理解できましたか。 (A・B・C)
- ③運動やスポーツの必要性和楽しさについて、課題を発見して、ほかの人に伝えたり、表現したりできましたか。 (A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

2

運動やスポーツへの多様な関わり方

教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書p.58の北海道マラソンの写真に写っているのはランナーだけではありません。どのような人が、どのように関わっているか、グループで意見を出し合ってみましょう。



見つける

[例]

- ・観客
- ・大会を運営する人
- ・大会の様子を撮影する人

学習課題

運動やスポーツには、どのような関わり方があるでしょうか。

note

1 「する」だけではない多様な関わり方



多様な関わり方がある。

- ・それぞれに楽しさがある
- ・運動やスポーツがより身近に

2 「見ること」

テレビ中継、競技場などでの観戦 →

- ・優れたプレイや熱戦の楽しさ、感動
- ・「すること」、「支えること」、「知ること」と関連させると楽しみが深まる。

3 「支えること」

- ・大会や行事で支える…運営、ボランティア（会場整備、案内、障がい者支援など）
- ・職業として支える…指導者、解説者、トレーナー、報道関係者など
- ・運動学習で支える…仲間の課題を共に考える、アドバイスするなど

4 「知ること」

新聞、書物、
インターネットなど →

- ・運動やスポーツの歴史や行い方、選手情報、試合結果など
- ・「知ること」で生まれる興味は「すること」、「見ること」、「支えること」につながる。

まとめ

運動やスポーツには、すること、見ること、支えることおよび知ることなどの多様な関わり方がある。



学校の運動会（体育祭）にあなたは「する」「見る」「支える」「知る」の視点からどのように関わることができるか、話し合ってみましょう。



〔例〕

する…競技種目に参加する。

見る…ほかの人の競技種目を見たり応援したりする。

支える…運動会を進めるためのさまざまな準備・かたづけや係の仕事を行う。

知る…自分が参加する競技種目の行い方やほかの学校で行われている競技種目などを調べる。

学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

①「する」だけではない多様な関わり方

- (1) 運動やスポーツは、直接参加して行う^①(**すること**)のほか、^②(**見ること**)、^③(**支えること**)、^④(**知ること**)という関わり方があります。それらの^⑤(**楽しさ**)を知ること、運動やスポーツがより身近なものになります。

②「見ること」

- (1) スポーツのテレビ中継や、競技場での^①(**観戦**)を通し、そこで繰り広げられる選手たちのすばらしい^②(**プレイ**)や、勝敗をめぐる熱戦を楽しみ、大きな^③(**感動**)を得ることができます。

③「支えること」

- (1) スポーツ大会では、大会を運営する関係者に加え、会場の整備や案内、障がい者の支援などを行う^①(**ボランティア**)の力がなくてはならないものになっています。また、指導者、解説者、トレーナー、報道関係者など^②(**職業**)としてさまざまな形でスポーツを支えている人たちもいます。

④「知ること」

- (1) 新聞や書物、^①(**インターネット**)などからいろいろな運動やスポーツの^②(**歴史**)や選手の情報、試合結果を調べるなど、運動やスポーツには「知る」という関わり方もあります。



東京2020大会

ボランティア参加者のその後

東京2020オリンピック・パラリンピック開催の1年後に、大会のボランティアに参加した人々を対象にアンケート調査が行われました。その結果、半数以上が現在も継続的にボランティア活動に参加していることが分かりました。また、「多様性について意識するようになった」「今まで知らなかった競技(種目)に興味をもつようになった」「パラスポーツを身近に感じるようになった」と回答した人が多数いました。ボランティアへの参加が、考え方や、スポーツとの関わり方の変容につながっていることが分かります。(日本財団ボランティアセンターの調査より)

自己評価

①[知・技]

②[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

- ①運動やスポーツには、「すること」「見ること」「支えること」「知ること」という多様な関わり方があることを理解できましたか。 (A・B・C)
- ②運動やスポーツへの多様な関わり方について、課題を発見して、ほかの人に伝えたり、表現したりできましたか。 (A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

3 運動やスポーツの多様な楽しみ方



見つける

これまでの経験を振り返り、運動やスポーツをどのように楽しんで行うことができるか、考えてみましょう。

〔例〕

子どもの頃は、友達と追いかっこやボール投げなどをして遊んでいた。小学校のときは、地域のスポーツ教室で体操を楽しんでいた。今は、中学校の部活動でサッカーを楽しんだり、冬は家族でスキーを楽しんだりしている。

学習課題

運動やスポーツには、どのような楽しみ方があるでしょうか。

note

1 楽しみ方の多様性

生涯にわたって運動を楽しむには…

→ そのときの自分に適した楽しみ方を見つけ、工夫すること (大切)

多様な楽しみ方

体力向上・健康維持

- ・運動の心地よさ
- ・動きや体力の変化
- ・目標の設定
- (例) ジムなどで体を動かす

競技に応じた力を試す

- ・フェアプレイ
- ・世代や機会に応じたルール
- ・健闘のたたえ合い
- (例) スポーツ大会

自然、交流、表現

- ・互いの違いを肯定
- ・課題の達成
- ・自然の特徴
- ・体で感情表現
- (例) フルディックウォーキング、ダンス

2 生涯にわたる豊かなスポーツライフ

- ・さまざまな違いを超えていっしょに楽しめる力
(目的、年齢、性など)
- ・自分自身が意欲的に取り組むこと
- ・行う環境を整えること (仲間、空間、時間など)



豊かなスポーツライフ

まとめ

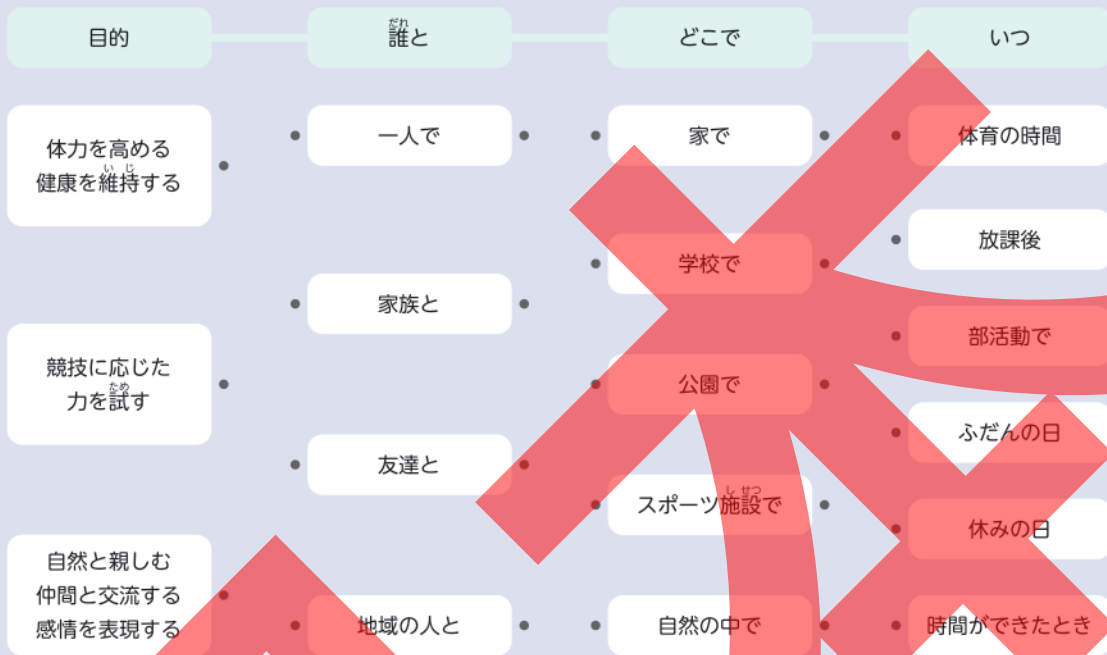
世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見つけたり、工夫したりすることが大切である。



活用する

あなたはどのように運動やスポーツを楽しんでいきたいか、下のそれぞれの項目を線でつないで、グループで発表してみましょう。

(省略)



学習の整理と確認

()に適切な語句を入れてまとめましょう。

1 楽しみ方の多様性

- (1) 生涯にわたって運動を楽しむためには、そのときの自分に適した運動やスポーツの①(**楽しみ**)方を見つけ、②(**工夫**)することが大切です。運動やスポーツの楽しみ方は、③(**健康**)を維持する、競技で力を試す、仲間と④(**交流**)するなど、目的に応じて多様にあります。

2 生涯にわたる豊かなスポーツライフ

- (1) 生涯にわたって豊かな①(**スポーツライフ**)を送るためには、目的や②(**年齢**)、性などの違いを超えて、いっしょに運動やスポーツを楽しむ能力を高めておくことが大切です。また、運動やスポーツを続けるためには、③(**仲間**)、空間、④(**時間**)といった自分の周りの環境を整えることも大切です。

自己評価

①、②[知・技]

③[思・判・表]

A よく分かった B 大体分かった C もう少し努力しよう

①運動やスポーツには多様な楽しみ方があることを理解できましたか。

(A・B・C)

②生涯にわたって豊かなスポーツライフを送るために大切なことを理解できましたか。

(A・B・C)

③運動やスポーツの多様な楽しみ方について、課題を発見して、ほかの人に伝えたり、表現したりできましたか。

(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど



評価問題

▶教科書p.56-57

① 運動やスポーツの必要性和楽しさについて、各文の()に適する語句を下から選
ばなさい。 (各2点-20点)

- (1) 人の体は、動くことで①(**エ**)が維持^{いじ}されている。
- (2) 陸上競技では、より速く①(**ア**)、より高く②(**キ**) というような楽しみがある。
- (3) 日常生活を①(**ウ**)させたい、より②(**カ**)に生きたいという欲求などから、
③(**オ**)や暮らし方に応じて、また、④(**コ**)の有無^{うむ}を超えて、誰もが⑤(**ク**)
にわたって気軽に^{さか}に取り組めるスポーツが盛ん^{さか}に行われるようになっている。
- (4) スポーツを通じて、①(**ケ**)で豊かな生活を営むことは、全ての人の②(**イ**)で
ある。

ア. 走る	イ. 権利	ウ. 充実	エ. 健康	オ. 年齢 ^{ねんれい}
カ. 豊か	キ. 跳ぶ ^と	ク. 生涯 ^{しょうがい}	ケ. 幸福	コ. 障がい

▶教科書p.56-57

! ヒント

運動やスポーツの楽し
さは、さまざまである。

② 次のAさんのせりふの①、②の部分に着目し、Aさんにアドバイスをしてみましょう。 (15点)



Aさん

運動やスポーツは、①記録を達成する楽しさしかないので、
②年をとって体力が落ちたら楽しめないよ。

〔例〕運動やスポーツには、記録を達成する以外のさまざまな楽しみ方があるよ。
年齢や暮らし方に応じて種目や取り組み方を選べば、生涯スポーツを楽し
めるよ。

▶教科書p.58-59

③ 次の(1)~(5)はスポーツへのどのような関わり方か、「ア. すること」「イ. 見ること」「ウ.
支えること」「エ. 知ること」から選んで、記号で答えなさい。 (各2点-10点)

- (1): コーフボールを体験してみる。 (**ア**)
- (2): 試合の後、会場の後かたづけを手伝う。 (**ウ**)
- (3): 高校野球の試合^{こうしえん}を甲子園球場で観戦する。 (**イ**)
- (4): マラソン大会で障がい者の支援^{しえん}をする。 (**ウ**)
- (5): フィギュアスケートのジャンプの種類を、
インターネットで調べる。 (**エ**)

- 4 学校や地域で開催されるスポーツイベントに、あなたがどのように関わることができるか、(1)～(4)の視点から書きなさい。

(各4点＝20点)

スポーツイベント ([例] 地域のポッチャ大会)

- (1) すること ([例] 競技に参加する。)
- (2) 見ること ([例] 選手を応援する。)
- (3) 支えること ([例] 中学生ができるボランティアがあれば参加する。
ボランティアでなくても、手伝えることを手伝う。)
- (4) 知ること ([例] ポッチャのルールや歴史を調べる。)

▶教科書p.58-59

！ヒント

直接参加する以外の関わり方も、考えてみよう。

- 5 運動やスポーツの多様な楽しみ方について、各文の()に適する語句をア～コから選びなさい。

(各2点＝20点)

- (1) ①(イ) を高めたり、健康を維持したりする際には、体を動かすことで②(エ) を得たり、自分で決めた③(ウ) に向けて継続したりする楽しみ方がある。
- (2) 競技に応じた①(コ) を試す際には、ルールや②(オ) を守り、③(ケ) に競うことが必要である。
- (3) 自然に親しんだり、①(キ) と交流したりする際には、互いの②(ア) を肯定したり、自己やグループの③(ク) を達成したりする楽しみ方がある。
- (4) 運動やスポーツを続けるためには、スポーツをする仲間、空間、①(カ) などの環境を整えることが必要である。

▶教科書p.60-61

ア. 違い	イ. 体力	ウ. 目標	エ. 心地よさ	オ. マナー
カ. 時間	キ. 仲間	ク. 課題	ケ. フェア	コ. 力

- 6 自分がどのように運動やスポーツを楽しんでいきたいか、「目的」と「誰と」「どこで」「いつ」行うかが分かるように書きなさい。

(15点)

([例] ・自然と親しむために、家族と自然の中で、休みの日にハイキングをしたい。
・体力を高めるために、友達とスポーツ施設で、放課後にトレーニングをする。)

▶教科書p.60-61



体づくり運動

特性や成り立ち

① 体づくり運動の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 古代の中国、インド、ギリシャでは、既に、①(**健やか**)な体をつくるための運動(体操)が考案されていた。日本で行われている体操は、19世紀後半に発展したドイツ、スウェーデン、デンマークなどの②(**ヨーロッパ**)の体操が基になっている。
- (2) 現在、体育の「体づくり運動」で行われるような運動は、小さな子どもから①(**高齢者**)まで、誰もが取り組める運動として、さまざまに工夫され、親しまれている。超高齢社会を迎え、これらの運動は、体と心の②(**健康**)を保持増進し、人との③(**交流**)を深める運動として、今後ますます広く社会に普及することが期待される。
- (3) 体づくり運動は、心と体をほぐす「①(**体ほぐし**)の運動」と、「②(**体の動きを高める**)運動」から構成される。
- (4) 運動を通して、自分や仲間の心と体に向き合い、体を動かす①(**楽しさ**)や心地良さを味わったり、②(**仲間**)と交流する楽しさを味わったりすることができる。
- (5) 体づくり運動は、競技スポーツのように①(**ルール**)による制約がなく、自分の健康や体力の課題に応じて、②(**目的**)に合った運動を選んだり③(**組み合わせ**)たりするなどの工夫ができる。体育の授業中だけでなく、実生活に生かしていくことが大切である。

実技の整理と確認

① 体ほぐしの運動のねらいやポイントについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 運動を通して、自己の心と体は互いに①(**関係**)していること、更に、他者の心と体とも関わり合っていることに気づく。
- (2) 運動を通して、体の状態や身のこなしを①(**整える**)とともに、②(**心**)の状態も軽やかにし、③(**ストレス**)の軽減に役立つよう整える。
- (3) 運動を通して、ともに運動する仲間と①(**協力**)したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流する。
- (4) リズムに乗って心が弾む運動を行う際、仲間と息を合わせて動くには、「せーの」「いち、にの、さん」などと①(**声をかけ合う**)ことが大切である。いっしょに体を動かすことで、②(**心**)も一つになれる。

② 体の動きを高める運動について、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 体の^{やわ}柔らかさを高めるためには、体の各部位をゆっくり伸ばす^の①(**ストレッチング**)や、大きく②(**リズミカル**)に動いて伸ばす運動を行う。ストレッチングとは、気持ち良く筋肉や^{けん}腱を伸ばし、体の③(**柔軟性**)を高める運動である。けがを防止するための準備運動として、また、④(**疲労**)を早く回復させるための整理運動としても効果がある。筋肉を^の伸ばしている間は、呼吸を止めないようにする。
- (2) ^{たく}巧みな動きを高めるためには、①(**バランス**)を保持したり、ボールや輪、棒などの②(**用具**)を操作する運動をしたり、ロープや大縄^{なわ}跳びなどのある空間を③(**タイミング**)よく歩いたり、走ったり、跳んだりして移動するなどの運動を行うようにする。
- (3) 力強い動きを高めるための運動を行う際には、自分の体力に応じて、少しずつ①(**負荷**)を大きくしたり、好きな運動ばかりでなく、苦手な運動にも②(**挑戦**)したりして、オールラウンドに体力を高めるようにする。
- (4) 動きを持続する能力を高めるためには、仲間と①(**協力**)しながら動き続けたり、運動の時間や②(**回数**)を決めたりして楽しく、長く運動を続けることで、体内に絶えず③(**酸素**)を取り入れ、④(**全身持久力**)を高める。

^{ひろう} 疲労	^{ちやうせん} 挑戦	ストレッチング	^{じゅうなんせい} 柔軟性	^{ふか} 負荷	酸素
回数	協力	全身持久力	用具	バランス	
リズミカル	タイミング				

③ 体の動きを高める運動について、各文の運動は、新体力テストのどの項目^{こうもく}と関係していますか。下のア～エから選びなさい(複数回答可)。

- (1) 体の^{やわ}柔らかさを高める運動(^{じゅうなんせい}柔軟性) (**イ**)
- (2) ^{たく}巧みな動きを高める運動(^{こう}巧み性) (**ウ**)
- (3) 力強い動きを高める運動(筋力、筋^{しゆんぱうりよく}パワー・瞬発力) (**ア、ウ**)
- (4) 動きを持続する能力を高める運動(全身持久力) (**エ**)

ア. ^{あくりよく} 握力	イ. ^{ちやうざたいげんくつ} 長座体前屈
ウ. ハンドボール投げ	エ. 20mシャトルラン・持久走

器械運動

特性や成り立ち

① 器械運動の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 器械運動の歴史は古く、跳び箱はローマ帝国時代の①(乗馬)の練習から発したと言われている。日本には、明治初期に紹介された。
- (2) 器械運動は、鉄棒、①(跳び箱)、平均台、マットなどを用いて行う個人的運動である。これらの器械を用いて行う技には、②(回転)、跳躍、支持、懸垂、バランスなどいろいろなものがあり、これらの技に③(挑戦)するスポーツである。
- (3) 器械運動は、できる技を、より①(美しく)、雄大にできるようになったり、できそうな新しい技に挑戦したり、できる技を②(組み合わせ)表現したりするところ楽しさがある。
- (4) 器械運動は、オリンピックなどでは①(体操)競技として行われている。さまざまな技を組み合わせ合わせた一連の演技を②(採点)によって競い合う。

実技の整理と確認

① マット運動について、下図を見て、各文の()に適する語句を答えなさい。

図1

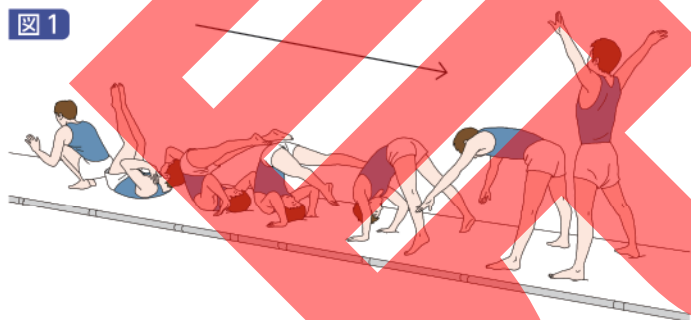
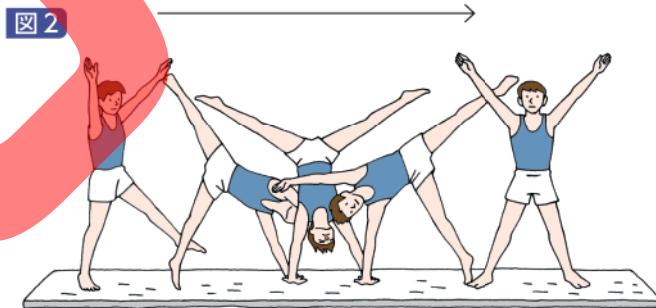


図2



- (1) 図1の技の名称は、①(開脚後転)である。この技は、後転をして、足がマットにつく前に②(膝)を伸ばし、開脚する。その後、マットを強く③(押し放し)、勢いよく上体を起こす。
- (2) 図2の技の名称は、①(側方倒立回転)である。勢いをつけながら、手一手一足一足というように、順番にマットに接していくとよい。その際、足を②(高く)振り上げて、③(腰)を伸ばして行うことが大切である。

② 鉄棒運動について、下図を見て、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の技の名称は、①(**踏み越し下り**)である。この技を行うときは、②(**逆手**)で鉄棒を握る。
そして、片足で鉄棒を蹴って両足を横に上げ、手で押しながら前に下りる。
- (2) 図2の技の名称は①(**後方支持回転**)である。この技は、初めに反動をつけ、鉄棒に②(**腰**)
を巻き付けるように、足を振り込む。その後、③(**肘**)を曲げて鉄棒を引き寄せる。最後は、腰
を伸ばして手首を返す。

図1

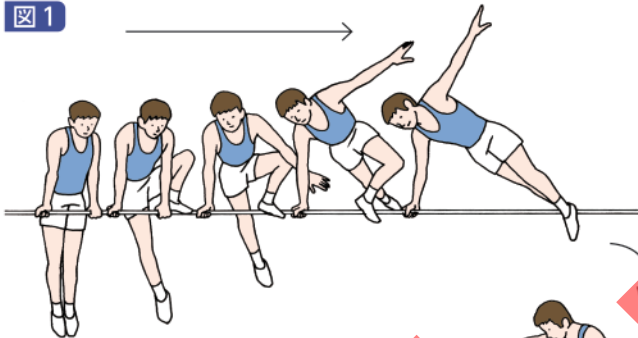
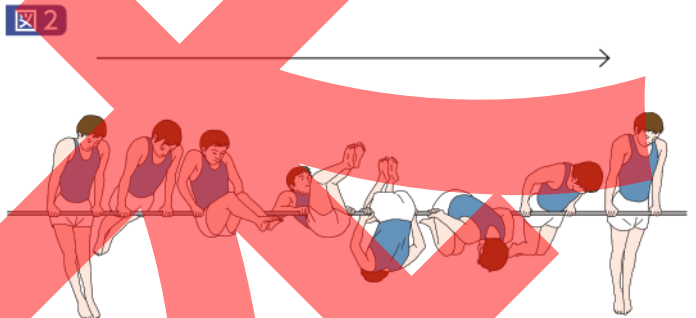


図2



③ 跳び箱運動について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 開脚跳びは、両足をそろえて踏み切った後、手は肩よりも①(**前**)へつき、足先を下ろすように背中を引き上げて、力強く手を突き放す。その後、膝を曲げずに開脚ポーズをし、膝を柔らかく使って着地する。着地するときは、②(**上体**)を起こしながら着地点を見る。
- (2) 台上前転は、両足で強く踏み切り、着手位置を見ながら、台の①(**手前**)に着手する。その後、手でしっかりと体を支え、②(**腰**)を高く上げ、背中を丸めて前転する。
左右のぐらつきに注意するとよい。

④ 平均台運動について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 後ろ歩きでは、台の側面を①(**爪先**)でこすりながら、足を運ぶようにする。
- (2) 両足ターンでは、手を①(**上**)へ引き上げて、②(**爪先立ち**)で向きを $\frac{1}{2}$ 変える。
- (3) 右図のポーズの名称は、①(**Y字バランス**)である。



陸上競技

特性や成り立ち

① 陸上競技の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 走る・跳ぶ・投げるなどの運動能力を競うことは、祭典行事として古くから行われていた。最も古い競技会は、紀元前776年の第1回古代^①(**ギリシャ**)オリンピックとされている。近代の陸上競技は、18世紀前半に主に^②(**イギリス**)において普及・発展し、1896年にアテネで開催された近代オリンピック第1回大会の復活とともに世界に普及した。日本には^③(**明治初期**)にイギリスやアメリカから伝えられた。
- (2) 陸上競技は、走・^①(**跳**)・^②(**投**)の基本的な運動によって、相手と競争したり、記録に^③(**挑戦**)したりするところに、楽しさや喜びがある。
- (3) 陸上競技は、どのスポーツにも必要な^①(**運動要素**)をもっているため、運動能力の^②(**向上**)や体力の^③(**維持**)にも役立てることができる。

実技の整理と確認

① 短距離走は、大きく分けて^アスタート、^イ加速疾走、^ウ中間疾走、^エフィニッシュで構成されます。次の(1)～(4)は、^ア、^イ、^ウ、^エのどの場面の注意点か、()内に記入しなさい。

- (1) クラウチングスタートのときの両手は、^{かたはば}肩幅よりやや広くとる。(**ア**)
- (2) なるべく^{ぜんけい}前傾姿勢を保ち、地面を^お後方に押すような感じでキックし、かかとをすばやく引き付ける。(**イ**)
- (3) ゴール前のキックに合わせて^{りょううで}両腕を後方に引き、^つ胸を突き出すようにして上体を前に投げ出す。(**エ**)
- (4) ^{うで}腕はリラックスして^{かた}肩を中心に力強く大きく振る。^ふ両脚を挟むようにしながら、体の真下近くに接地し、^{こし}腰の位置を高く保ち、キックした足をすばやく前に運ぶ。(**ウ**)

② ハードル走について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) ハードルとハードルの間のことを^①(**インターバル**)という。
- (2) インターバルは、^①(**3**)歩の歩数で走るのがいちばん良いリズムであり、スピードを生み出す。
- (3) 右図の①、②それぞれの脚の名称を答えなさい。
①(**振り上げ脚**) ②(**抜き脚**)



ルールの整理と確認

- ① ^{たんきょりそう}短距離走とリレー競技のルールについて、次の文の下線部が正しければ○を、誤りであれば正しい語句を答えなさい。

^{たんきょりそう}短距離走

- (1) レーンで行う全ての競技では、各走者はスタートからフィニッシュまで、決められたレーンを走らなければならない。
- (2) 400mまでの競走では、スタンディングスタートを用い、走者は「位置について」「用意」の後にピストルの合図によりスタートする。
- (3) 「位置について」「用意」の合図があったにもかかわらず、それに従わなかったり、いつまでも静止の姿勢をとらなかったりするときや、ピストルの合図の前にスタート動作を開始したときは、フォールススタートとなる。
- (4) 計測はピストルの^{せんこう}閃光か^{けむり}煙を見た瞬間に^{しゅんかん}開始し、競技者の^{うで}腕がフィニッシュラインに入ったときに止める。

(1)	○
(2)	クラウチング
(3)	不正スタート(フライング)
(4)	胴体(トルソー)

リレー競技

- (1) スタート時、バトンはスタートラインの前方の地面に触れてもよい。
- (2) バトンパスは、加速(助走)ゾーンの中で行う。
- (3) テイクオーバーゾーンの長さは、10mである。
- (4) バトンパスの最中にバトンを落としたときには、渡し手(前走者)が拾わなくてはならない。

(1)	○
(2)	テイクオーバー
(3)	30
(4)	○

- ② 走り幅跳びについて、次の問いに答えなさい。(2)は()に適する語句を答えなさい。

- (1) 下の図1～3の^{ふみきり}踏み切りの中で、無効の試技になるものを全て選びなさい。(図2、図3)

図1 走る方向→

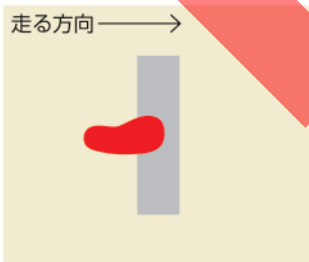
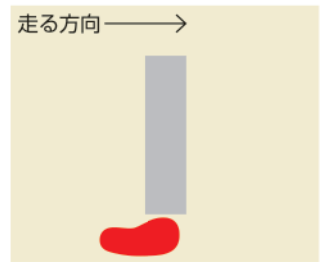


図2 走る方向→



図3 走る方向→



- (2) 走り幅跳びの計測の仕方は、①(**最短距離**)を測定する。最短距離とは、踏み切り板の砂場に近い端の②(**踏み切り線**)から、着地したときの踏み切り板に最も③(**近い**)足跡までである。メジャーは、踏み切り板に対して④(**直角**)に置き、目盛りの0は、踏み切り板に最も近い足跡に合わせる。記録は、センチメートル未満は⑤(**切り捨て**)にする。



特性や成り立ち

① 水泳の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 競技としての水泳は、1896年の近代オリンピック第1回^①(**アテネ**)大会から行われていた。
- (2) 競技には、競泳、^①(**アーティスティックスイミング**)、水球、^{とびこみ}飛込、オープンウォータースイミングがある。
- (3) 水泳は、水の特性を利用する運動であり、水中では^①(**浮力**)の助けがあること、冷水による^{ひふしげき}皮膚刺激があること、^②(**呼吸**)が制限されるという点などが^{とくちょう}特徴である。
- (4) プールだけでなく海や川など、水中では一歩間^{まちが}違えれば生命を失うことになるので、泳げるようになることは自分の^①(**命**)を守ること(自己保全能力)につながる。

実技の整理と確認

① クロールは、大きく分けて^㉞エントリー、^㉟グライド～キャッチ、^㊱プル、^㊲プッシュ、^㊳フィニッシュ、^㊴リカバリーで構成されます。次の(1)～(6)は、^㉞～^㊴のどの場面の注意点が、()内に記入しなさい。

- (1) 親指もしくは指先から入水する。入水後、手のひらは下を向く。 (**㉞**)
- (2) 手の甲^{こう}を前方に向けたまま、体の内側^{うち}へかき込んでくる。 (**㊱**)
- (3) 手首^{てしゅ}を45度程度下方向に曲げる。肘^{ひじ}は手首よりも高い位置^ちにおく。 (**㉟**)
- (4) 腕^{うで}を伸ばすようにして、大腿部^{だいたいぶ}まで手をかく。 (**㊱**)
- (5) 手が腹の下まできたら、手の甲^{こう}を前方に向けたまま外^おへ押し出していく。 (**㊲**)
- (6) フィニッシュの後、肘^{ひじ}を高くし、リラックスして行う。 (**㊴**)

② 平泳ぎの泳ぎ方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) グライドでは、全身を^①(**一直線**)^のに伸ばし、水の抵抗^{ていこう}ができるだけ小さい姿勢をとる。
- (2) キャッチでは、両手を90度くらいに広げながら、^①(**手のひら**)で水を^お押す。
- (3) プルでは、手先を下に向け、肘^{ひじ}を張り、高く保つ。両手で^①(**内側**)に水をかき^こ込む。
- (4) フィニッシュでは、手を^①(**胸**)の前で合わせるようにする。
- (5) リカバリーでは、手のひらを^①(**下**)に向けたまま手を^の伸ばす。
- (6) キックでは、かかとが尻^{しり}より^①(**低い**)位置になったり、膝^{ひざ}が尻^{しり}の下になったりしないように足を引き付け、フィニッシュは両足をしっかりそろえる。

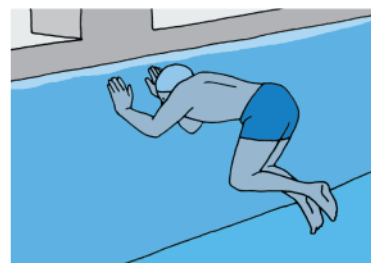
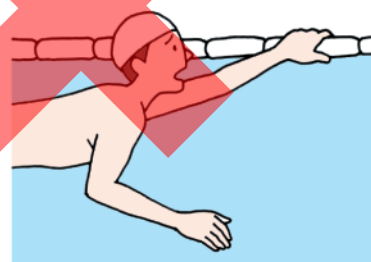
③ 背泳ぎの泳ぎ方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) エントリーでは、手の^①(**小指**)もしくは手のひら全体で入水する。
- (2) キャッチでは、入水した手のひらを^①(**下**)に向け、手首を45度くらい下方に曲げて、深いところで水をキャッチする。
- (3) プッシュでは、手が^①(**腰**)のあたりまできたら、尻の下へ向かって水を押し込む。
- (4) リリースは手の^①(**親指**)から行い、リカバリーは、肘を曲げずに行う。

ルールの整理と確認

① 競泳のルールについて、次の文の下線部が正しければ○を、誤りであれば正しい語句や数値を答えなさい。

- (1) 出発合図の前にスタートの動作を起こした競技者は、フライング（不正出発）とみなされ、失格となる。
- (2) 自由形種目でプールの底に立つことは、失格になる。
- (3) プールの底を歩いたり、蹴ったりして競技を続けたり、コースロープを握ったり引っ張ったりした場合には違反となる。
- (4) ターンするとき、プールの底に足をついたり、歩いたりしてはいけない。
- (5) 自由形では、壁より10m地点までに頭が浮上しなければならない。
- (6) 平泳ぎでは、両腕、両脚の動作は、同時に、左右対称に行わなければならない。
- (7) 平泳ぎでは、スタートおよびターンの後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライキックが3回許される。
- (8) 平泳ぎのターンおよびゴールタッチは、両手同時に、かつ左右の手が離れた状態で行わなければならない。タッチは、水面の上下どちらでもよい。
- (9) 背泳ぎは、ターンの動作を除き、常にあおむけの姿勢で泳がなければならない。あおむけの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し90度未満であることをいう。



(1)	フォルススタート	(2)	ならない	(3)	○
(4)	○	(5)	15	(6)	○
(7)	1	(8)	○	(9)	○

バスケットボール

特性や成り立ち

① バスケットボールの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) バスケットボールは、1891年に①(**アメリカ**) 東部マサチューセッツ州にあるYMCAで、ネイスミスによって考案された。日本には、1908年、おおもりのひょうぞう大森兵蔵によってしょうかい紹介された。
- (2) 当初は9人制で試合を行ったが、1895年に①(**5**) 人制となって今日に至る。1894年に専用ボールが開発されるまで②(**サッカーボール**) を使用していた。しかし、ゴールの高さ3.05mについては当初からへんこう変更されていない。
- (3) バスケットボールは、(2)①人の選手からなる2チームが、相手の①(**バスケット**) にボールを投げ入れて得点し、相手が自陣のバスケットに攻撃できないように守るゲームである。

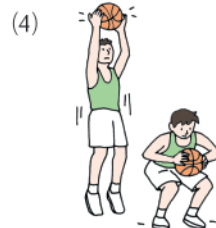
実技の整理と確認

① バスケットボールの基本的な技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) バスケットボールの基本的な技能は、①(**シュート**)、ドリブル、パスである。
- (2) シュートの種類には、フリースローの際などに行うセットシュート、ぼうぎょしゃ防御者が前にいるときなどに有効なジャンプシュート、走りながら行う①(**レイアップ**) シュートなどがある。
- (3) ドリブルの基本は、上体を起こし、重心を低くして、①(**前方**) を見ることである。
- (4) パスにはさまざまな種類があるが、基本のパスは、①(**チェスト**) パスである。また、遠くへパスするときには、②(**ショルダー**) パスを使う。

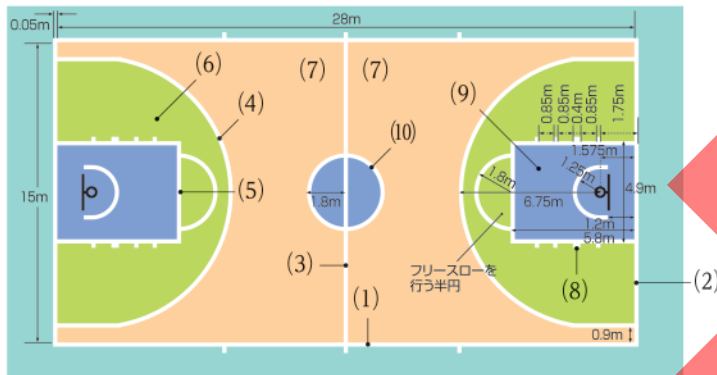
② 次の(1)～(4)はバスケットボールの基本動作の説明と図です。()に適切な名称を答えなさい。

	基本動作	名称
(1)	空中でボールをキャッチし、両足で同時に着地し、ストップする。	(ジャンプストップ)
(2)	じくあし 軸足を中心にして、方向転換するとき用いる。	(ピボットターン)
(3)	ピボットターンで相手を左右に揺さぶり、 ぬ 抜く技術。	(フェイント)
(4)	シュートが外れた後のボールを制する技術。ゲームの重要なカギになる。	(リバウンド)



ルールの整理と確認

- ① 下図のコートの(1)～(10)について、ラインや区域（ゾーン）の名称を答えなさい。



(1)	サイドライン
(2)	エンドライン
(3)	センターライン
(4)	スリーポイントライン
(5)	フリースローライン
(6)	ツーポイントエリア
(7)	スリーポイントエリア
(8)	ニュートラルゾーン
(9)	制限区域
(10)	センターサークル

- ② 次の(1)～(5)はバイオレーションについての説明です。() に適切な名称を答えなさい。

バイオレーションの内容	名称
(1) ボールを境界線外に出したり、ボールを持って境界線を踏んだり踏み越えたりすること。	(アウトオブバウンズ(アウト))
(2) 3歩以上、ボールを持って歩くこと。	(トラベリング)
(3) 両手を同時にボールに触れてドリブルを行ったり、一度ドリブルをした後に、再びドリブルを行ったりすること。	(イリーガルドリブル (ダブルドリブル))
(4) 制限区域内に、攻撃側のプレイヤーが3秒以上とどまっていること。	(3秒ルール)
(5) ラインを踏み越してスローインすること。	(ラインクロス)

- ③ 次の(1)～(5)はパーソナルファウルの説明と図です。() に適切な名称を答えなさい。

パーソナルファウルの内容	名称
(1) 相手を押さえる	(ホールディング)
(2) 手や体で相手を押す。	(プッシング)
(3) 無理に前進して、相手に突き当たる。	(チャージング)
(4) 手を使って妨害する。	(イリーガルユースオブハンズ)
(5) 相手の進路を塞ぐ。	(ブロッキング)



特性や成り立ち

① ハンドボールの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 19世紀末に、①(**デンマーク**)を中心に7人制ハンドボールが、20世紀初めには、ドイツを中心に11人制ハンドボールが行われていたが、20世紀半ばに、②(**7**)人制ハンドボールに統一された。
- (2) ハンドボールは、ボールを持って①(**3**)歩まで動けるので、人間の自然な動きに近く、スピード感あふれるプレイができる。
- (3) ハンドボールの1チームは16人からなり、その中から①(**6**)人のコートプレイヤーと1人の②(**ゴールキーパー**)がゲームに参加し、残りのプレイヤーは、決められた場所からいつでも自由に交代することができる。

実技の整理と確認

① ハンドボールのパスについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) ①(**ショルダー(オーバーハンド)**)パスは、ボールをコントロールしやすく、ロングパスやシュートなどにも応用できる。手首の②(**スナップ**)を利かせて投げる。
- (2) 近づいてくる味方に渡したいときや、確実に味方に渡したいときに、ボールを下から軽く浮かすように投げるパスを①(**アンダーハンド**)パスという。
- (3) 相手の頭上を抜いてパスをしたいときには、①(**ジャンプ**)パスを使う。

② ハンドボールのシュートについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1のシュートは、^{ぼうぎよしや}防御者の頭上や、①(**間**)を^{ねら}狙って投げる②(**ステップ**)シュートという。体を③(**横**)に向けバックスイングしながらステップした後、④(**肘**)を上げボールを後方に引き、全身を使って投げる。
- (2) 図2のシュートは、①(**ジャンプ**)シュートという。^{ひじ}肘を上げ、ボールを後方に引き、②(**腰**)を回転させながらボールを投げる。このとき、③(**ゴールキーパー**)の動きをよく見ることが大切である。

図1

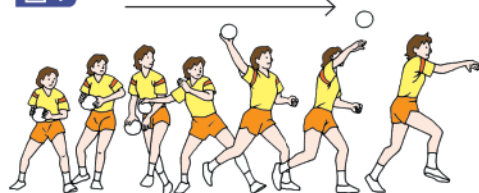


図2

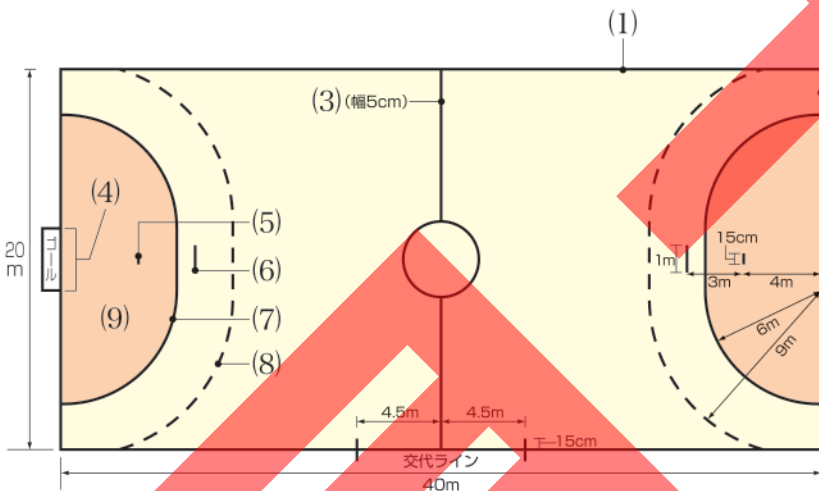


③ ハンドボールのドリブルについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 連続ドリブルは、①(**速攻**) のときなど、1人でボールを運ぶときに使う。肘を軽く伸ばし、ボールを②(**前方**) へ突き出すように行う。また、ボールは真上から指先でコントロールする。
- (2) ワンドリブルは、①(**フェイント**) で相手を抜くときに使う。②(**ストップ**) したら、方向を切り替えドリブルを1回する。

ルールの整理と確認

① 下図のコートの(1)~(9)について、()に適する名称を答えなさい。



(1)	(サイド) ライン
(2)	(アウターゴール) ライン
(3)	(センター) ライン
(4)	(ゴール) ライン
(5)	(ゴールキーパー) ライン
(6)	(7m) ライン
(7)	(ゴールエリア) ライン
(8)	(フリースロー) ライン
(9)	(ゴール) エリア

② ハンドボールのルールについて、次の文の下線部が正しければ○を、誤りであれば正しい語句を答えなさい。

- (1) ボールを持って4歩以上動くと、フォーステップという反則になる。
- (2) 3秒を超えてボールを手に持つと、オーバertimeという反則になる。
- (3) ディフェンス時、相手を捕まえると、チャージングという反則になる。
- (4) ディフェンス時、相手をたたくと、プッシングという反則になる。
- (5) ディフェンス時、反則(ファウル)を犯すと、相手チームにフリースローが与えられる。ただし、明らかな得点チャンスの際に反則を犯すとゴールキーパースローが与えられる。
- (6) 攻撃側のチームが相手のゴールエリアへ侵入した場合、フリースローになる。
- (7) ゴールキーパーは、ボールを持たずにゴールエリアから出てプレイに参加してもよい。

(1)	オーバーステップ
(2)	○
(3)	ホールディング
(4)	ハッキング
(5)	7mスロー
(6)	ゴールキーパー スロー
(7)	○

サッカー

特性や成り立ち

① サッカーの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 今日のサッカーの原形ができあがったのは19世紀頃の^{ごう}①(**イギリス**)で、手でボールを扱^{あつか}わな
いという共通ルールが設定された。1930年には第1回^{だい}②(**ワールドカップ**)が行われた。
- (2) サッカーは、広いフィールドで①(**11**)人の2つのチームが、②(**手**)や腕^{うで}を使わずに相手ゴール
にボールを入れることを競^{きそ}う競技である。
- (3) ①(**ルール**)が少なく、プレイの自由度が大きい競技であるが、②(**得点**)が入りにくく、
それだけに、得点の喜びや③(**失点**)を防ぐことの喜びが大きい競技である。

実技の整理と確認

① ボールの蹴^けり方や扱^{あつか}い方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 足の内側で蹴^ける方法を①(**インサイド**)キックという。比較^{ひかく}的②(**短い**)距離^{きょり}にパスを出す
ときに有効である。
- (2) 足の外側で蹴^ける方法を①(**アウトサイド**)キックという。ボールが当たる瞬間^{しゅんかん}に②(**足首**)
を固定するようにする。
- (3) 爪^{つまさき}先^{さき}を上げて蹴^けり出す方法を①(**トゥ**)キックという。②(**すばやく**)ボールを出すことが
できる。
- (4) 蹴^けり足の爪^{つまさき}先^{さき}をやや外側に向け、親指^けの付け根あたりで蹴^ける方法を①(**インフロント**)キック
という。ボールに変化をかけられ、②(**コーナーキック**)や、フリーキックに有効である。

② 次のプレイについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 体のいろいろな部位^{ぶい}を使って、ボールを地面に落とさないようにする技能^{ぎく}を①(**リフティング**)
という。
- (2) ゴールキーピングでは、ボールが体の①(**正面**)に来るように移動し、ボールの後ろに必ず
②(**壁**)をつくるようにする。
- (3) 足の内側や外側、足の裏^{うら}などでボールを転がして運ぶことを①(**ドリブル**)という。
- (4) 相手の動きの逆をついたり、体の向きやス
ピードを変えて相手^{かた}を抜き去^ぬったりする技能^{ぎく}の
ことを①(**フェイント**)という。

かべ
壁

フェイント

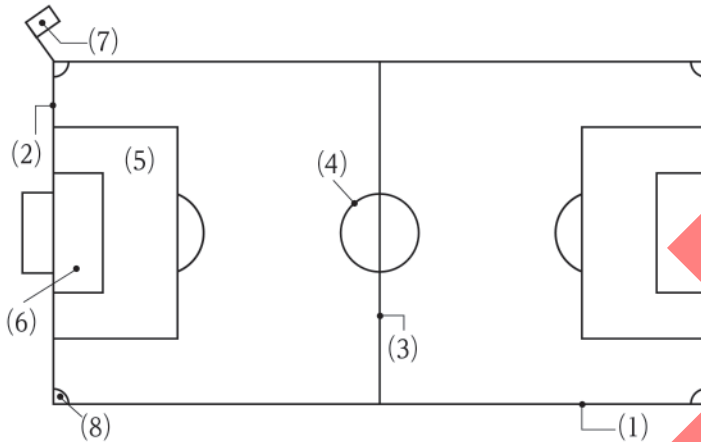
ドリブル

リフティング

正面

ルールの整理と確認

① 下図のサッカー競技場の(1)～(8)について、()に適する名称を答えなさい。



(1)	(タッチ) ライン
(2)	(ゴール) ライン
(3)	(ハーフウェイ) ライン
(4)	(センターサークル)
(5)	(ペナルティ) エリア
(6)	(ゴール) エリア
(7)	(コーナーフラッグ)
(8)	(コーナーエリア)

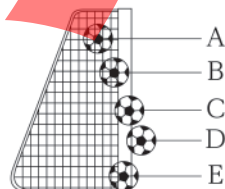
② サッカーのルールについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- ボールが完全にタッチラインを越えたときは、①(スローイン) からプレイを再開する。
- 攻撃側の競技者に触れたボールが地上、空中を問わず、両ゴールポスト間を除く範囲でゴールラインを完全に越えたとき、守備側のチームに①(ゴールキック) が与えられる。守備側の競技者は、②(ゴールエリア) 内の任意の地点からボールを蹴る。
- 守備側の競技者に触れたボールが、地上、空中を問わず両ゴールポスト間を除く範囲でゴールラインを完全に越えたとき、攻撃側に①(コーナーキック) が与えられる。ボールが出た地点の近いほうの②(コーナーエリア) から、攻撃側の競技者が蹴る。

③ 次の反則のうち、相手側に直接フリーキックが与えられる場合はA、間接フリーキックが与えられる場合にはBを()に書き入れなさい。

- 相手の進行を妨げる。 (B)
- 相手を押す。 (A)
- ゴールキーパーが、味方から意図的にゴールキーパーにキックされたボールに手で触れる。 (B)
- 相手を蹴る、または蹴ろうとする。 (A)
- ボールを意図的に手または腕で扱う。 (A)

④ 図中のA～Eのうち、ゴールとなるものはどれか、全て書き出しなさい。



(A)

特性や成り立ち

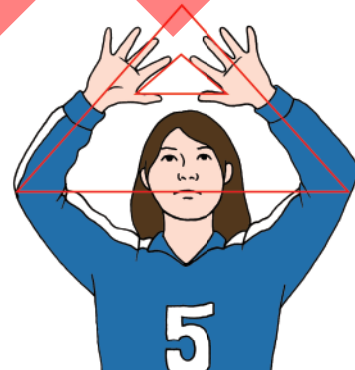
① バレーボールの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) バレーボールは、1895年、①(**アメリカ**) ^{ワイエムシーエー}マサチューセッツ州YMCAで、ウィリアム・G・モーガンによって考案された。
- (2) バレーボールは、バドミントンやテニスと①(**バスケットボール**)をミックスしてつくられたと言われ、当初は両チーム同人数であれば何人でもよく、ボールに^ふ触れる回数の制限もなかった。現在では、国際的に行われている②(**6**)人制と、東洋で発達した③(**9**)人制がある。
- (3) ネットを^{はさ}挟んだ2チームが、^{たが}互いに①(**ボール**)を相手のコートに打ち合い、^{きそ}得点を競う。ほかの②(**ネット**)型スポーツと違い、自分のコート内で③(**3**)回までボールに^ふ触れられる。

実技の整理と確認

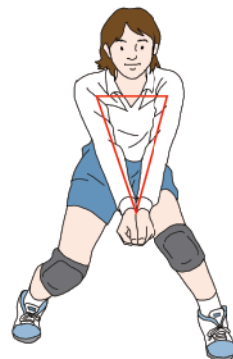
① オーバーハンドパスの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 手の形は、両手の人差し指と親指で小さな①(**三角形**)をつくり、^{ひじ}肘を曲げて大きな①をつくるようにする。
- (2) 足を①(**前後**)に開いて、ばねのある構えからボールの②(**落下点**)を予測し、早く入る。
- (3) ボールを引き付け、①(**額**)の前でボールを^と捕らえる。
- (4) 「イチ→ニー」で①(**膝**)と^{ひじ}肘を^の曲げ伸ばし、目標に向けてボールを^お押し出す。



② アンダーハンドパスの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 基本の構えは、^{りようひざ}両膝を曲げ、体重を足の①(**親指**)側の^{つまさき}ふくらみにかける。^{ひざ}爪先より^{ひざ}膝より^{かた}肩が少し②(**前**)に来るように構える。
- (2) 手の組み方は、^{かた}肩と^{うで}腕を結ぶ^と三角形の面をつくる。また、ボールはいつも①(**両膝**)の間で^と捕らえるようにする。
- (3) ボールの落下点に移動し、ボールを①(**手首**)の上あたりに当てる。このとき、三角形の面とボールが②(**直角**)に当たるようにする。ボールが当たった後、③(**肘**)を曲げないで、^{ひざ}足首、^の膝を伸ばしながら三角形の面を目標へ向けて送り出す。

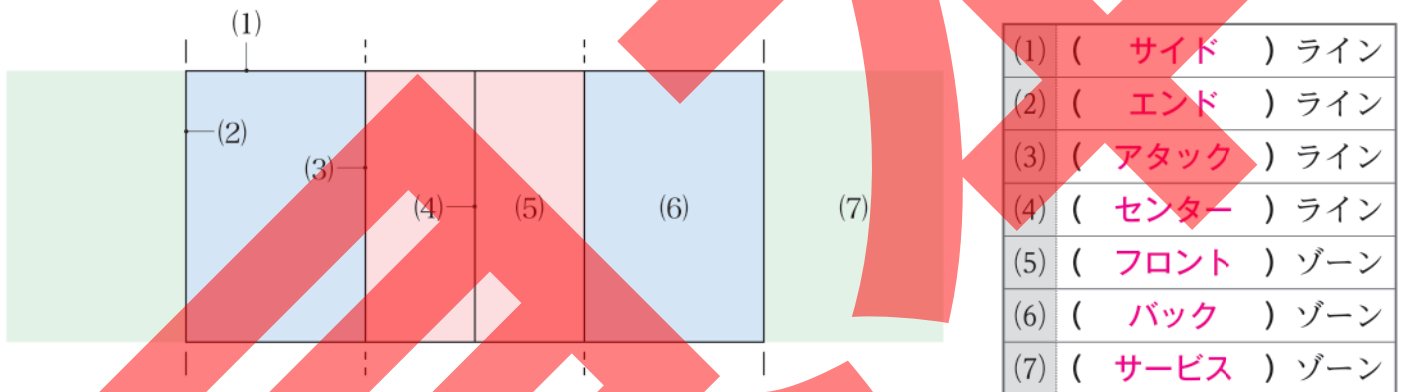


③ スパイクの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) トスの位置や^①(**高さ**)を確認しながら助走を開始し、ボールを打つほうの手を耳のあたりに構えながらジャンプする。
- (2) スパイクを打つ腕^{うで}の^①(**肘**)を、耳よりも^②(**後方**)に引き付け、ジャンプの^③(**最高点**)でボールを捕らえる。
- (3) ボールを打つときは、肘を伸ばし、時計の1時(左腕で打つ場合は11時)^{ひざりうで}の位置で打つ。このとき、^①(**中指**)の付け根でボールを打つようにする。

ルールの整理と確認

① 下図のバレーボールコート(6人制)の(1)~(7)について、()に適する名称を答えなさい。



② 次の(1)~(5)は6人制バレーボールのルールについての説明です。()に適切な反則名を答えなさい。

	反則内容	反則名
(1)	チームが相手コートにボールを返す前に4回 ^ふ 触れる。ただし、ブロックの場合は、4回までプレイできる。	(フォアヒット (フォアコンタクト・オーバータイムス))
(2)	プレイヤーがボールをヒットせず、ボールをつかんだり、投げたりする。	(キャッチ (ホールディング・ヘルドボール))
(3)	同じプレイヤーが続けて2回ボールに ^ふ 触れたり、ボールが連続的に体の数か所に ^ふ 触れたりする。	(ダブルコンタクト (ドリブル))
(4)	サービスを行うとき、サービスラインを ^ふ 踏んだり、コートに ^こ 踏み込んでサービスをしたりする。	(フットフォルト)
(5)	ボールをプレイする動作中の選手が、両アンテナ間のネットへ ^{せつしよく} 接触する。	(タッチネット)

特性や成り立ち

① 卓球の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 卓球の起源についてはさまざまな説があるが、19世紀後半にテニスを①(室内)で楽しめるように考案されたという説が有力である。ボールを打つときの音から、1900年頃には「ピンポン」と呼ばれたが、その後、②(テーブルテニス)と呼ばれるようになった。
- (2) 卓球は、①(ラケット)を使ってボールを②(ネット)越しに打ち合い、得点を競い合うスポーツである。
- (3) 3~4mの近距離でボールを打ち合うため、瞬時に相手打球の回転、スピードおよび①(コース)への的確な対応が要求される。

実技の整理と確認

① 卓球のグリップについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1は、①(ペンホルダー)グリップである。②(ペン)を持つように握る。悪い握り方では、ラケットの裏側の指が③(開いて)、バック側がうまく打球できない。
- (2) 図2は、①(シェイクハンド)グリップである。②(握手)するように握る。悪い握り方では、ラケットの柄の部分③(全部)の指で握るので、ラケット面の向きの調整が難しくなる。

図1 表



裏



●悪い握り方



図2 表



裏



●悪い握り方

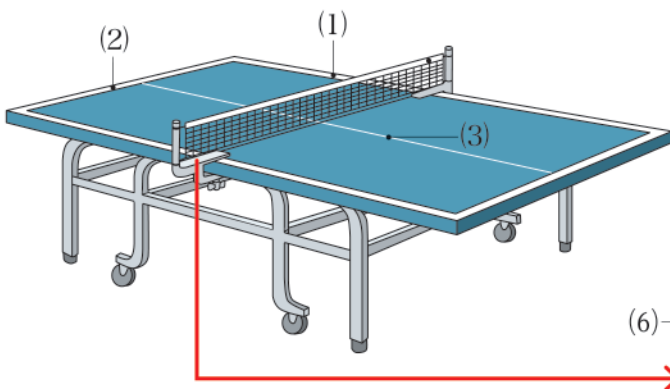


② 卓球の基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

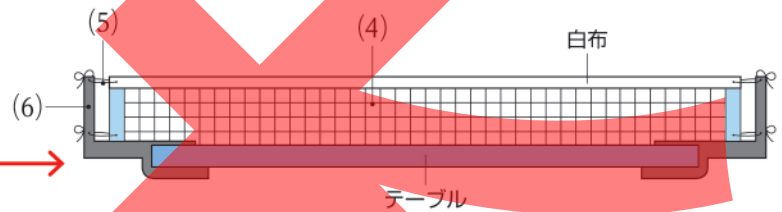
- (1) ボールの打ち方で、ラケットを持つ腕側で打つ方法を①(フォアハンド)という。逆に、ラケットを持つ手の反対側から打つ方法を②(バックハンド)という。
- (2) ラリーを開始するときには、①(サービス)を用いる。
- (3) 相手打球の反発力を利用して打つときには、①(ショート(ブロック))という技能を用いる。卓球台近くに構え、相手打球がコートで弾んだ②(直後)を打球する。
- (4) ①(スマッシュ)は、全身を使って速いボールを打つときに用いる。バックスイングを高くとり、打球方向に踏み込みながら、相手コートに②(たたきつける)ように全力で打つ。

ルールの整理と確認

① 下図は卓球台のラインや用具を示したものです。() に適する名称を答えなさい。



(1) (サイド) ライン	(4) (ネット)
(2) (エンド) ライン	(5) (つりひも)
(3) (センター) ライン	(6) (支柱)



② ゲームのあらましについて、各文の() に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 1人对1人のゲームを①(シングルス) という。2人对2人のゲームを②(ダブルス) という。
- (2) 1ゲームは、①(11) 点を先取したほうが勝者となる。ただし、10対10になった場合は、②(2) 点勝ち越したほうが勝者となる。

③ サービスに関するルールについて、次の文の下線部が正しければ○を、誤りであれば正しい語句や数値を答えなさい。

- (1) サービスは、3本ごとに交替する。ただし、両者の得点が10点以上になったとき、あるいは促進ルールが適用されているときは1本ごとに交替する。
- (2) サービスは、オープンハンド (手のひらを広げる) で出さなければならない。
- (3) サービスは、ボールを手のひらで一度静止し、コートより高い位置から回転をあたえないように、ほぼ垂直に15cm以上投げ上げる。このボールが頂点に達した後に打球する。
- (4) レシーブ側の競技者がまだ用意をしていないときにサービスが出された場合、レット (ノーカウント) になり、サーバーはもう一度サービスをやり直す。

(1)	2
(2)	○
(3)	16
(4)	○

④ 次の文は、ゲーム中に自分のポイント^{あた}を失い、相手に1点が与えられるルールについての説明です。() に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 故意にボールを続けて①(2) 回打つ。
- (2) 自分のコートでボールが続^{あた}けて①(2) 回バウンドする。
- (3) 競技者自身あるいは競技者の着用または所持するものが、①(ネットアセンブリ) に触れる。
- (4) ダブルスにおいて、決められた順番に従わないで、1人の競技者が①(2) 回続けて打球する。

ソフトテニス

特性や成り立ち

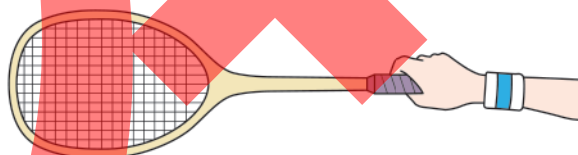
① ソフトテニスの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) テニスの原形は、11世紀の^①(**フランス**)で考案されたジュー・ド・ポーム(手のひらで打つボールゲーム)である。近代テニスは19世紀後半に始まり、日本に伝えられたが、フェルト製ボールの代用として、手まり用の^②(**ゴムボール**)が使われた。これが^③(**軟式庭球**)の始まりである。1992年には、ソフトテニスへと名称が変更された。
- (2) ソフトテニスは、ネット越しにラケットでボールを打ち合う^①(**ダブルス**)(2人对2人)主体の対人スポーツである。

実技の整理と確認

① ラケットの握り方やボールの打ち方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 右図のようなラケットの握り方を^①(**ウエスタン**)グリップという。ほかに、イースタングリップという握り方もある。
- (2) ^①(**ネット**)の近くの位置で、ノーバウンドで打ち返す方法を^②(**ボレー**)という。
- (3) サービスにはさまざまな種類があるが、基本のフラットサービスより打点やボールの方向が定まりやすいサービスは、^①(**アンダーハンド**)サービスである。
- (4) ネット近くの位置で、高く上がったボールを、頭上の高いところから強くたたきように打ち込む方法を^①(**スマッシュ**)という。



② 右図のグランドストロークについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の打ち方は、まず^①(**右**)脚を軸に上体をひねってラケットを大きくバックスイングする。次に、^②(**左**)脚を踏み込み、上体を開きながらフォワードスイングをし、^③(**膝**)あたりの高さでボールを打つ。最後に、ラケット面を少し伏せて、下から上へ一気に振り抜く。
- (2) 図2の打ち方は、まず^①(**左**)脚を軸に上体を大きくひねってバックスイングする。次に、^②(**右**)脚を斜め前方に踏み込み、腰を開きつつフォワードスイングをする。最後に、フォロースルーをする。

図1
フォアハンド
グラウンド
ストローク

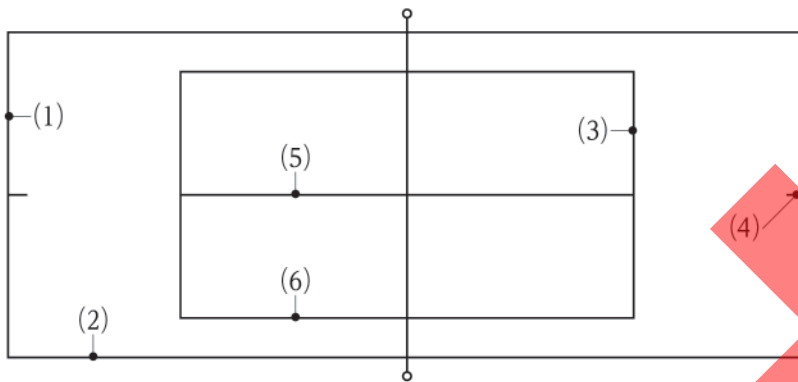


図2
バックハンド
グラウンド
ストローク



ルールの整理と確認

① 下図のコートの(1)～(6)について、名称を答えなさい。



(1)	ベースライン
(2)	サイドライン
(3)	サービスライン
(4)	センターマーク
(5)	サービスセンターライン
(6)	サービスサイドライン

② 次のうち、サービスがフォルトになる場合はA、サービスがレット（やり直し）になる場合にはBを（ ）に書き入れなさい。

- (1) サービスの動作中に、ラインを踏んだ。 (A)
- (2) レシーバーの準備ができていないのに、サービスが打たれた。 (B)
- (3) サービスされたボールがネットまたはポストに触れた後（ネットボール）、正しいサービスコートに入った。 (B)
- (4) サービスをしようとして手から放したボールを打たなかった。 (A)
- (5) サービスを空振りした。 (A)

③ ゲームのあらましについて、各文の（ ）に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) ①(4) ポイント先取で1ゲームを得る。3ポイントどうしの場合を②(デュース) と呼び、一方が③(2) ポイント連取するまでゲームは続く。1試合（マッチ）は④(7) 回ゲームまたは9回ゲームで構成される。最終ゲームのみ⑤(7) ポイント先取で行う。
- (2) サービスとレシーブは①(ゲーム) ごとに相手チームと交替する。サービスは同一チームの2人が同一ゲームの中で、②(2) ポイントずつ交替する。ただし、最終ゲームでは2ポイントごとにサービス権が相手チームに移る。

④ ラリー中、(1)～(4)のようなプレイがあった場合、ポイントを失います。それぞれの名称を答えなさい。

- (1) サービスされたボールが直接レシーバーのラケット、体、着衣に触れた。 (ダイレクト)
- (2) 相手の打ったボールが、プレイヤーの体、着衣に触れた。 (ボディタッチ)
- (3) ラケット、体、着衣がネットやネットポストに触れた。 (ネットタッチ)
- (4) 打球のとき、ボールがラケットに2回以上当たった。 (ドリブル)

特性や成り立ち

① バドミントンの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) バドミントンの起源は、19世紀の^①(**イギリス**)の羽根^う突き遊び「バトルドアー&シャトルコック」の説が有力である。1992年^②(**バルセロナ**)オリンピックからオリンピック正式種目となった。
- (2) バドミントンは、^①(**ネット**)を挟んで^②(**シャトル**)を打ち合い得点を競う^{きそ}スポーツである。
- (3) お互いに、シャトルの^①(**スピード**)に^{かんきゆう}緩急をつけたり、相手の^②(**予測**)を外したりして変化のある^③(**ラリー**)を楽しむことができる。

実技の整理と確認

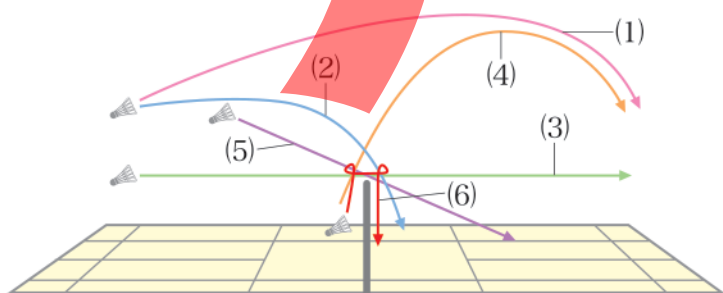
① ラケットの握り方やボールの打ち方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1のように、ラケット面を床と^①(**垂直**)にし、横から握手^{あくしゆ}する^②(**イースタン**)グリップという。
- (2) シャトルをしっかりと遠くまで飛ばすためには、図2のように、^{ぜんわん ひじ}前腕(肘から先)とラケットに^①(**角度**)をつけるようにする。
- (3) ラケットの手のひら側の面で打つことを^①(**フォアハンド**)、手の甲側で打つことを^②(**バックハンド**)という。
- (4) オーバーヘッドストロークは、^①(**肘**)をしっかり引き、ラケットを持つ側の足に重心を移動し、腕とラケットを^②(**むち**)のように使って打つ。このとき、打点は頭より^③(**前**)になるようにする。
- (5) アンダーハンドストロークは、ラケットを持つ側の足を^①(**前方**)に踏み込みながらテイクバックし、フォアハンドでは、インパクトで前腕を^②(**内側**)に回す(回内)。バックハンドでは、インパクトで前腕を^③(**外側**)に回す(回外)。

図1

図2

② 下図のシャトルの飛び方を見て、(1)~(6)の打ち方の名称を答えなさい。



(1)	クリア
(2)	ドロップ
(3)	ドライブ
(4)	ロビング
(5)	スマッシュ
(6)	ヘアピン

ソフトボール

特性や成り立ち

① ソフトボールの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

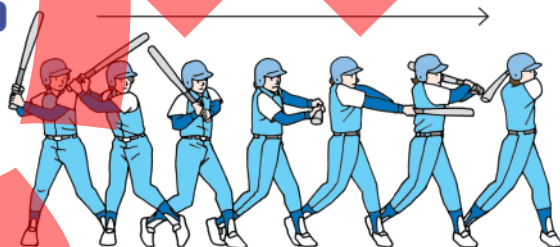
- (1) 19世紀末に①(**アメリカ**)では、投手がアンダーハンドで投げるゲームであるインドアベースボール、ソフトベースボール、レディースボールなどが行われていた。日本には、インドアベースボールが大正時代に紹介された。
- (2) ソフトボールは、1チーム①(**9**)人(指名選手制を採用する場合は10人)の2チームが、一定回数、②(**攻守**)を交替して得点を競う。
- (3) ソフトボールは、投げる、①(**打つ**)、走るという基本技能を用いて、攻守に必要な戦術を②(**工夫**)して楽しむスポーツである。

実技の整理と確認

① ソフトボールの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

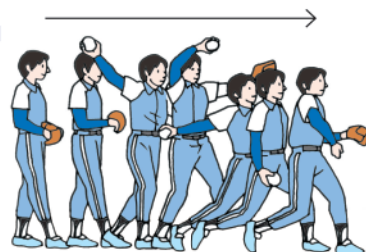
- (1) バッティングをするときには、図1のように①(**肩越し**)にバットを構え、②(**後ろ足**)に体重を移し、バットを後ろに引く。バットが③(**水平**)になるようにスイングし、タイミングを合わせてボールを打つようにする。

図1



- (2) 捕球の基本は、①(**胸**)の前でグラブを構え、もう一方の手を②(**そえる**)ようにする。
- (3) 送球には、上手で投げる①(**オーバーハンド**)スローや、横手で投げる②(**サイドハンド**)スローなどがある。
- (4) ピッチャーの投げ方には、腕を後方にゆっくり振り上げ、その反動を利用してゆっくりと腕を前方に振り出しながら投げる①(**スタンダード**)投法や、図2のように肩を軸にして腕を振り子のように振って投げる②(**スリングショット**)投法、腕を1回転させて投げる③(**ウインドミル**)投法などがある。

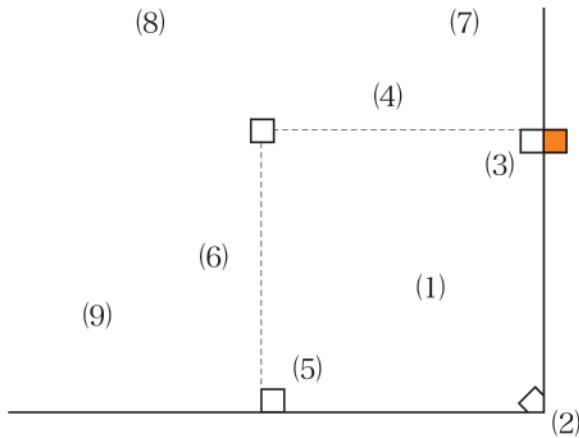
図2



- (5) キャッチャーの捕球は①(**片手**)で行い、②(**ミット**)を動かさないようにする。
- (6) ゴロを捕球するときは、ボールを最後までよく見て、体の①(**正面**)で、②(**片手**)で捕球する。

ルールの整理と確認

① 下図はソフトボールの守備位置を示したものです。(1)～(9)の名称を答えなさい。



(1)	ピッチャー(投手)
(2)	キャッチャー(捕手)
(3)	ファーストベースマン(一塁手)
(4)	セカンドベースマン(二塁手)
(5)	サードベースマン(三塁手)
(6)	ショートストップ(遊撃手)
(7)	ライトフィールドャー(右翼手)
(8)	センターフィールドャー(中堅手)
(9)	レフトフィールドャー(左翼手)

② ゲームのあらましについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 攻撃チームが①(**3**)人アウトになると、攻守を交替する。攻撃側はボールを打って塁に進み、本塁に1人帰るごとに②(**1**)点を加算する。試合は③(**7**)回戦で行う。延長8回からは④(**タイブレーカー**) (無死走者二塁を想定して試合を続ける方法)で試合を継続する。
- (2) ソフトボール独特のルールとして、スターティングプレイヤーが退いた後、再出場できるという①(**リエントリー**)制や、指名選手制(打撃専門、守備専門の選手を起用できる)がある。

③ ゲームのルールについて、次の文の下線部が正しければ○を、誤りであれば正しい語句を答えなさい。

- (1) 競技の開始は、打者がバッターボックスに入って打撃姿勢をとったとき、球審の「ゲームスタート」の宣言で始まる。
- (2) ストライクゾーンは、打者が自然な打撃姿勢をとっているときの、みぞおちと膝の皿の底部の間で、本塁上方の空間をいう。
- (3) 投手は、投球前に両足が軸足をピッチャーズプレートに置き、上手投げで投げる。
- (4) 打者がボールを打つときは、打者席から両足または片足全部をはみ出したり、ホームベースに触れたりしてはならない。
- (5) 投手がフォアボール(四球)やデッドボール(死球)を投げてしまうと、打者には安全進塁権が与えられる。
- (6) 打者がフライを打って野手に直接捕られたときは、アウトとなる。
- (7) 打者走者がフェアボールを打って一塁に達する前にボールタッチされたり、ボールが一塁で野手に保持されたりしたときは、アウトとなる。

(1)	プレイボール
(2)	○
(3)	下手
(4)	○
(5)	○
(6)	○
(7)	○



柔道

特性や成り立ち

① 柔道の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 柔道は、1882年、嘉納治五郎が講道館を設立したのが始まりである。1964年の①(東京)オリンピックでオリンピック正式種目に加えられ、世界各国に普及、発展している。
- (2) 柔道は、相手と直接組み合せて、①(投げ技)、固め技などの技を競い合い、制限時間内の②(一本勝負)で勝敗を競う競技である。
- (3) 我が国の伝統的な①(礼儀)や作法を重んじ、練習や試合を通じて、②(相手を尊重する)態度や規則を守る、協力するなどの公正な社会的態度を身につけることができる。

実技の整理と確認

① 柔道の基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 相手の動きに対応しやすい基本的な姿勢を①(自然体)という。
- (2) 相手を不安定な姿勢にすることを①(崩し)という。
- (3) 相手の柔道衣の袖を持つ手を①(引き手)、襟を持つ手を②(釣り手)という。
- (4) 技をかけるために自分の体を移動させる動きを①(体さばき)という。
- (5) 図1は①(後ろ)受け身で、爪先を天井方向に向け、②(肘)を伸ばし、腕全体で畳を打つ。
- (6) 図2は①(横)受け身で、左右の足を開き、②(膝)を軽く曲げ、帯を見ながら受け身をする。
- (7) 図3は①(前回り)受け身で、手首、肘、肩、背中の順に畳につきながら、体を丸くして前方に回転する。

図1



図2



図3



② 柔道の基本となる技について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の技は①(膝車)で、相手を②(前すみ)に崩しながら足の裏を相手の膝頭に当てて、回転させて投げる。
- (2) 図2の技は①(大外刈り)で、相手を②(後ろすみ)に崩し、相手の右足より奥に自分の左足を踏み込み、右足で大きく相手の右足を③(刈って)投げる。

図1



図2



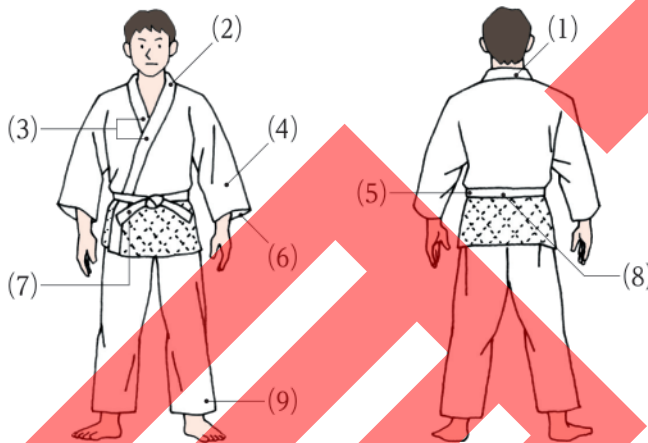
(3) 図3の技は①(**体落とし**)で、相手を②(**前すみ**)に崩し、③(**左後ろ**)さばきで体を開き、相手の右足外側に自分の右足を出し、釣り手の押しと引き手の引きで投げる。



(4) 図4の技は①(**けさ固め**)である。相手をあおむけにして、その片側から、相手の肩と脇の下をけさがけに押さえる。この技から逃れるには、脚をからめたり、②(**腹ばい**)になったり、体を反らせて回転したりする方法がある。

ルールの整理と確認

① 下図は柔道衣を示したものです。(1)~(9)の名称を答えなさい。



(1)	後ろ襟
(2)	横襟
(3)	前襟
(4)	中袖
(5)	横帯
(6)	袖口
(7)	前帯
(8)	後ろ帯
(9)	裾口

② 柔道のルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- 試合を開始するとき、試合者は、①(**かかと**)をつけて「気をつけ」の姿勢で立つ。両者同時に②(**立礼**)をし、③(**左足**)から一步前に進み、自然本体で構える。主審の「④(**始め**)」の宣告で、立ち姿勢から始める。
- 試合時間は、一般も中学生も①(**4**)分間であり、スコアが同じ場合は延長戦となる。
- 試合の終了は、ベルと主審の「①(**それまで**)」の宣告で終了する。両者とも試合開始時の位置に戻り、主審の勝敗の判定の指示、宣告を受ける。その後、②(**右足**)から一步下がって立礼をし、試合場から出る。
- 投げ技は、技をかけるか、相手の技を返して、「いきおい」と「はずみ」を伴う技術で相手を①(**あおむけ**)に投げたときに一本勝ちとなる。
- 固め技は、「抑え込み」の宣告後、相手が①(**20**)秒間逃げることができなかつたときに一本勝ちとなる。

剣道

特性や成り立ち

① 剣道の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 剣道は、①(刀)を用いる剣術から発展した②(日本古来)の伝統的な運動文化である。明治時代になると競技化が進み、学校体育にも取り入れられた。
- (2) 相対する二人が、竹刀を用いて互いに小手、①(面)、②(胴) (突きは中学校では禁止技)を打ち合って勝敗を競う、対人的特性をもつ武道である。
- (3) 格闘技的な競技であることから、①(規則)を厳守することや、②(礼法)を重んじるなど、③(相手を尊重する)態度が強く求められる。

実技の整理と確認

① 剣道の基本技能について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

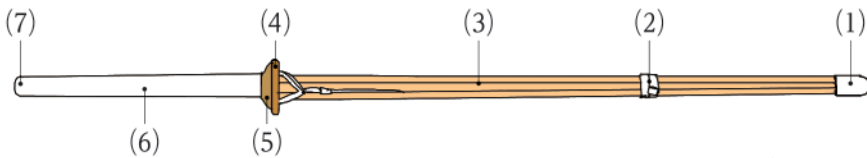
- (1) 「立礼」は、立った姿勢から上体を約①(15)度前傾させる。竹刀は、約②(45)度で持つ。
- (2) 双方が向かい合った距離のことを①(間合い)という。
- (3) 中段の構えは、①(攻防)に適した構え方である。自然体より②(右足)をやや前に出し、左拳は③(ヘソ)の位置よりひと握り程度前に出す。剣先を相手の④(喉)の高さにつける。
- (4) 足さばきには、①(すばやく)移動するときに使う②(歩み足)や、小さく速く動くときに使う送り足があり、構えを崩さないように腰を安定させて移動する。左足の③(かかと)は少し浮かせて体重を両足にかけようにする。

② 剣道の基本打ちとその練習について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 「面」は、互いに中段に構え、①(右足)から踏み込んで面を打つ。自分の打ちやすい②(間合い)を取って打ち込む。
- (2) 「胴」は、正面に振りかぶり、踏み込みながら相手の①(右胴)を打つ。このとき、左拳は体の②(正中線)から離れないようにする。
- (3) 「小手」は、正面に振りかぶりながら踏み込んで、相手の①(右小手)の筒の部分(つ)を打つ。手先だけでなく、体全体を使って打つようにする。
- (4) 相手がいない状態で竹刀を持ち、前進・後退など、①(体さばき)と竹刀の振り方の練習をすることを②(素振り)という。また、元立ち(打たせる側)にかかる者(打つ側)が技を出して打ち込む練習を③(かかり)練習という。

ルールの整理と確認

① 下図は竹刀を示したものです。(1)～(7)の名称を答えなさい。



(1)	先革	(2)	中結
(3)	弦	(4)	つば
(5)	つば止め	(6)	柄
(7)	柄頭		

② 下図は剣道具を示したものです。(1)～(4)の名称を答えなさい。



(1) (面)



(2) (胴)



(3) (小手)



(4) (垂れ)

③ 試合の開始の仕方について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- 試合者は、境界線の中に入り、①(立礼)の位置で、②(提げ刀)の姿勢で立礼をする。
- 帯刀して、右足から①(3)歩進んで、竹刀を抜きながら開始線で②(そんなぎょ)する。
- 主審の「①(始め)」の合図で、試合を開始する。

④ 試合のルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- 試合時間は、中学生は①(3)分を基準とする。なお、②(有効打突)の宣告から試合開始までに要した時間、試合を中断した時間は試合時間に含まれない。
- 試合は、①(3)本勝負を原則とし、試合時間内に②(2)本を先取した者を勝ちとする。試合時間が終了したときは、一本を取っている者が勝ちとなる。
- 試合中に場外に出たり、自分の竹刀を落としたりすると反則となり、反則を①(2)回すると、相手に②(一本)が与えられる。

⑤ 有効打突の4つのポイントについて、()に適する語句を答えなさい。

- 充実した氣勢 … 相手を圧倒する①(気迫)があり、大きな②(発声)をしている。
- 適正な姿勢 … ①(背筋)が伸びて、手足のバランスが良く、すり足、②(踏み込み足)を活用している。
- 刃筋正しく … 竹刀の弦の①(反対側)で打突部位を打つこと。
- 残心 … 打突した後も、油断せずに次に起こるどんな変化にも直ちに対応できる ①(身構え)・心構え。

相撲

特性や成り立ち

① 相撲の特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 今日の相撲の起源は、4世紀頃に行われていた①(**カくらべ**)と言われている。1909年には両国国技館が完成し、相撲は②(**国技**)となった。
- (2) 相撲は、①(**まわし**)を締めただけの裸の2人が②(**土俵**)という特殊な競技場で、相手とぶつかったり直接組んだりして、その力と技を競う格闘的なスポーツである。
- (3) 相撲は、作法と①(**礼法**)を重んじ、伝統を尊ぶ日本独自の格闘技である。また、相手の体を直接攻める技能が中心なので、礼儀正しく相手を②(**尊重する**)態度や、③(**禁じ技**)を用いないなどの安全への配慮と心構えが必要である。

実技の整理と確認

① 相撲の基本動作について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の姿勢は、①(**そんきょ**)である。②(**肩**)の力を抜き、③(**背筋**)を伸ばして行う。
- (2) 図2は、①(**四股**)という基本動作である。膝と②(**爪先**)を伸ばし、軸足は曲げないで、目線は爪先を見るようにする。足を上げるときに息を吸い、下ろすときに③(**吐く**)。
- (3) 図3は、相撲の基本姿勢となる①(**中腰**)の構えである。脇を締め、上目づかいで②(**相手**)を見て、背中を丸めて顎を引くようにする。
- (4) 運び足(すり足)で注意することは、移動時に①(**親指**)だけは土俵から離さないことである。
- (5) 受け身は、①(**けが**)を防ぐための安全な②(**転び方**)である。

図1

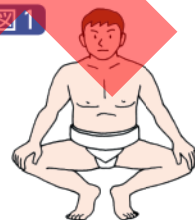


図2



図3



② 下のア～クは、そんきょからちりちようずのやり方を表したものです。正しい順番に並べなさい。

- ア. 胸の前で両手を合わせる。 イ. 上体をやや前傾して礼。 ウ. そんきょの姿勢になる。
- エ. 手をすり合わせる。 オ. 手のひらを上に向ける。 カ. 両腕を斜め上に伸ばす。
- キ. 手のひらを下に向け、そんきょの姿勢に戻る。 ク. 小さく円を描き、手のひらを合わせる。
- (**ウ**) → (**イ**) → (**ア**) → (**エ**) → (**ク**) → (**オ**) → (**カ**) → (**キ**)

③ 相撲の基本となる技について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の「押し」は、①(**顎**)を引いて相手の胸に
②(**額**)をつけ、両手ははず(脇の下に手を当てること)
にして腰を落とし、運び足の要領で相手を押すようにする。
- (2) 図2の「押っつけ」は、①(**差し手**)の肘や脇腹に
②(**手のひら**)を押し当て、③(**肩**)のほうに押し
上げるようにする。
- (3) 図3の「寄り」は、肩口に顎を埋め、①(**両まわし**)
を引きつけ、相手よりも②(**腰**)を落とす。その後、
相手をつり上げるように③(**すり足**)で前進する。土
俵際では腰を割り、つりぎみに寄るようにする。
- (4) 投げ技には、体を開きながら上手の肘を締め、引き付け
て下手方向に投げる①(**上手投げ**)や、相手を自分の
腰に引きつけて投げる②(**下手投げ**)がある。

図1
押し



図2
押っつけ



図3
寄り



ルールの整理と確認

① 試合の進行の仕方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

(1)	呼出し	名前が呼ばれたら、2人①(同時)に土俵に上がる。徳俵の内側で互いに合わせて②(立礼)をして中央に進み、③(そんきょ)の姿勢をとる。
(2)	仕切り	主審の「①(構えて)」の掛け声で仕切りの構えをとる。
(3)	立ち合い	仕切線の手前に両手を①(土俵)につき、静止してから「②(はっけよい)」の掛け声で立つ。
(4)	勝負の決定	主審の「①(勝負あった)」の掛け声で競技をやめる。
(5)	試合終了の礼	徳俵の内側まで下がって①(立礼)をする。
(6)	勝ち名乗り	勝者は①(そんきょ)の姿勢で主審から勝ち名乗り(「東」「西」の勝ち)を受ける。

② 相撲のルールについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 相撲の勝敗判定は、相手よりも先に①(**土俵外**)に出たときや、相手より先に②(**足の裏**)
以外の一部が土俵についたときなどに負けとなる。
- (2) 禁じ手には、①(**張り手**)、②(**拳**)で殴る、髪の毛や喉をつかむ、逆指をとることなどがある。

特性や成り立ち

① ダンスの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 人間は、まだ①(**言葉**)や文字をもたない時代から、誕生、結婚、②(**狩り**)、戦いなど、人生のあらゆる機会に踊っていたとされている。それは、日常を超えた世界への③(**願い**)や感謝の表出であったといえる。
- (2) ヨーロッパの貴族文化の中では、①(**社交ダンス**)や、さらに音楽が結び付いた②(**バレエ**)が誕生した。一方、民衆の間では、さまざまな③(**民族舞踊**)やフォークダンスが生まれ、今日まで踊り継がれている。20世紀になると、④(**感情**)を自由に表現するモダンダンスが生まれた。
- (3) 現在のダンスは、舞台上で踊られるプロフェッショナルな芸術的舞踊から、ストリートで踊られる①(**娯楽的**)なダンスまで多様なジャンルがあり、幅広い年齢層に親しまれている。
- (4) ダンスは、①(**感じ**)を込めて踊ったり、②(**リズム**)に乗って全身で踊ったり、③(**仲間**)と合わせて踊ったりすることを楽しむ運動である。

願い
こらく
娯楽的

社交ダンス
リズム

感じ
バレエ

言葉
民族舞踊

仲間

感情

狩り

実技の整理と確認

① 創作ダンスについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 創作ダンスは、生活の一場面(イメージ)や思いを①(**自由**)な動きで表現し、イメージに沿って表現したり鑑賞したりする。個性的な踊りを創り、②(**全身**)で表現することが大切である。
- (2) 表現の仕方にはさまざまなものがあるが、例えば、スポーツ、働く人など、身近な①(**生活**)や、日常動作を表現したり、走る・止まる、伸びる・縮むなど、②(**対極**)の動きを続けて表現したりする方法がある。
- (3) 表現の工夫としては、少人数での表現だけでなく、①(**群**)(集団)の動きで表現したり、②(**もの**)(小道具)を使って表現したりする方法がある。
- (4) 作品を作るときは、はじめ→①(**なか**)→おわりの、ひとまとまりの構成で踊ることも有効な手立てである。

対極
群

生活
もの

全身
なか

自由

② フォークダンスについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) フォークダンスは、日本や海外で①(**長い間**) ^{おど}踊り継がれているさまざまな踊りの②(**型**)
 を覚え、相手と息を合わせて仲良く踊るダンスである。歴史や③(**文化**)を理解し、それぞれの
^{ちが}違いを楽しみながら踊ることが大切である。
- (2) オクラホマ・ミキサーは、①(**アメリカ**)で生まれたフォークダンスで、②(**バルソビアナ**)
 ポジションに組んで踊る。隊形は③(**ダブル**)サークルで、パートナーチェンジがある踊りである。
 軽快なステップで、相手と④(**合わせて**) ^{おど}踊り、^{なめ}滑らかなパートナーチェンジをする。
- (3) 日本の民踊には、山形県で生まれ、紅花をあしらった笠を使って踊る①(**花笠音頭**)や、岐阜
 県で生まれ、馬に乗って走る勇ましい動きを表現した踊りである②(**春駒**)などがある。

アメリカ はながさおんど 花笠音頭	ダブル はるこま 春駒	バルソビアナ 型	合わせて	長い間	文化
--	----------------------------------	-------------	------	-----	----

③ 下図はフォークダンスのポジションを示したものです。各ポジションの名称を答えなさい。



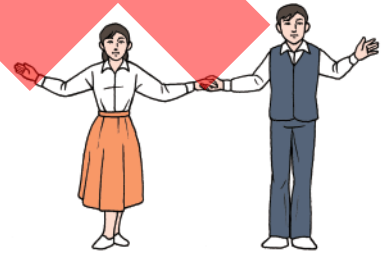
(1) (**バルソビアナ**)

ポジション



(2) (**クローズド**)

ポジション



(3) (**オープン**)

ポジション

④ 現代的なリズムのダンスについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 現代的なリズムのダンスは、ロックや、①(**ヒップホップ**)など、いろいろな②(**リズム**)
 に乗って、相手と感じ合いながら踊るダンスである。
- (2) リズムには、1・3・5・7カウント目にリズムを下でとる①(**ダウン**)のリズムと、1・3・5・7
 カウント目にリズムを上でとる②(**アップ**)のリズムがある。へそを意識して動くと、大きく動
 くことができる。
- (3) 現代的なリズムのダンスを踊る際は、軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、①(**回る**)、
 ステップを踏んで②(**手**)をたたき、ストップ
 を入れるなど、リズムを捉えて自由に踊ることが大
 切である。

アップ	ダウン	リズム
ヒップホップ	手	回る

特性や成り立ち

① スキーの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) スキーの歴史は古く、紀元前から北欧やシベリア地方では①(**移動**)や狩猟などの生活用具として用いられていた。日本では、1911年、オーストリアのレルヒ少佐が②(**新潟県**)高田市(現上越市)の陸軍にスキー技術を指導したのが始まりであるとされる。
- (2) 1924年の第①(**1**)回冬季オリンピックではノルディック競技が行われ、1936年の第4回大会から②(**アルペン**)競技が加わった。
- (3) 雪山の清新な空気に触れ、多様に变化する山野を滑走するスキーは、①(**スピード**)やスリルを追求しながら雪の斜面を②(**克服**)していくもので、日常生活やほかのスポーツでは味わえない爽快感や③(**満足感**)が得られる。

実技の整理と確認

① スキーのルールとマナーについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) ①(**危険**)は自分で避ける。(自分を守るのは自分)
- (2) 他人に①(**迷惑**)をかけない。(ほかのスキーヤーへの配慮)
- (3) 自分の技術を①(**過信**)しない。
- (4) ①(**体調**)管理に十分注意する。
- (5) 自己の技能程度に応じた①(**コース**)、用具を選ぶ。
- (6) 同じ滑走コースを滑っている前方のスキーヤーを①(**優先**)させる。
- (7) ゲレンデでの停止・登行はコースの①(**端**)で行う。

② スキーの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

(1) 転び方



転ぶときは、できるだけ脚と腕を①(**伸ばし**)ながら②(**尻**)から倒れる。

(2) 起き方



起きるときは、スキーを斜面に①(**直角**)にして両スキーをそろえ、②(**山**)側の手やストックを支えに立ち上がる。

(3) 方向転換（キックターン）



①(谷) 側のスキーの向きを変え、山スキーと②(平行) にし、ストックでバランスをとりながら③(山) 側のスキーを谷側に回転して方向を変える。

(4) 斜面の登り方（階段登行）
しゃめん



斜面に対して①(横向き) の状態で、山側のエッジを②(立てて) 踏み上げていく。

③ プルークボーゲンについて、各文の() に適する語句を答えなさい。



(1) プルークボーゲンは、スキーを①(ハの字形) にしたままで回転する技術で、内スキーのエッジの②(切り替え) がない回転である。外スキーの横ずれが調整しやすく、制動要素の多い③(実用的) な回転技術である。

(2) ① 外スキーに①(体重) を乗せ、横に押し出ししながら脚部に②(ひねり) を加えて回す。

② 内側の関節（股や膝）は③(柔らかく) 使う。

③ いちど、④(両スキー) に体重を乗せる。

④ 外スキーの⑤(動き) は止めない。

⑤ 慣れてきたら、外スキーの横ずれの⑥(割合) を少なくし、前に進もうとする力を多くする。

特性や成り立ち

① スケートの特性や成り立ちについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 10世紀ごろ、北欧^{ほくおう こしやう}の湖沼^{こしやう}地帯で、氷上歩行や冬期氷上での猟^{りやう}の道具として、①(動物の骨)でつくったスケートを靴に付けて滑ったのが始まりである。その後、鉄製のスケートが考案され、これが氷上滑走^{かっそう}の道具となり、発達した。
- (2) スケートがスポーツ競技として発展したのは18世紀後半。1924年には、①(フランス)のシャモニーで第1回冬季オリンピック大会が開催^{かいさい}され、正式種目として採用されたスピードスケート・②(フィギュア)スケート・アイスホッケーが行われた。日本には明治初期から中期にかけて紹介^{しょうかい}された。
- (3) スケートは、スケート靴を履^はいて氷上で競争^{きやうそ}したり、①(巧み)に滑^{すべ}ったりするスポーツである。

② スピードスケート、フィギュアスケート、アイスホッケーについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

スピードスケート

- (1) スピードスケートは、氷上の①(トラック)の定められた距離^{きょり}を滑走^{かっそう}し、②(タイム)を競う競技である。
- (2) レースには1周400mで競うダブルトラックレース、1周387.36mで競う①(シングルトラック)レース、1周111.12mで競うショートトラックレースがある。
- (3) シングルトラックレースは、数名の選手が一斉^{いつせい}に競技し、ダブルトラックレースは、①(2)人の選手がインレーンとアウトレーンを交互^{こうご}に分かれて滑走^{かっそう}するものである。

フィギュアスケート

- (1) フィギュアスケートは、スケート滑走^{かっそう}の演技を行い、ステップ、スピン、①(ジャンプ)などの演技の正確さや②(美しさ)を採点^{さてん}によって競う競技である。

アイスホッケー

- (1) アイスホッケーは、2つのチームが①(フェンス)で囲まれたリンクの中で、②(スティック)を使って③(パック)を奪^{うば}い合い、相手のゴールにパックを入れて得点を競う競技である。プレイの激しさから「氷上の④(格闘技)」ともいわれている。
- (2) 1チーム22人以内の選手により試合を行うが、1回に氷上でプレイできる人数は、フォワード、ディフェンス、ゴールキーパー^{ふく}を含め①(6)人である。

実技の整理と確認

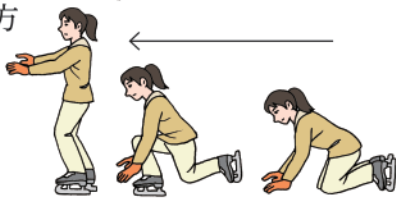
① スケートの基本技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

(1) 転び方



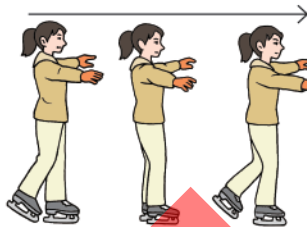
転ぶときは、①(**顎**)を引いて、②(**頭部**)を保護して転ぶ。③(**ブレード**)で他人にけがをさせないように注意する。

(2) 起き方



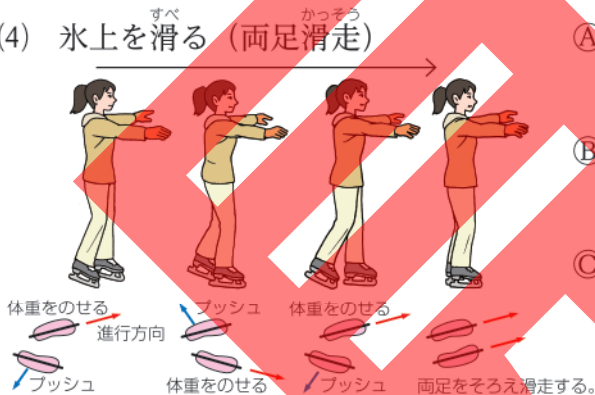
起きるときは、よく周りを見て、体の前で両手と①(**両膝**)をつき、ブレードの②(**トウ**)を立て、③(**片足**)ずつ立ち上がる。

(3) 氷上を滑る (片足滑走)



片足に①(**全体重**)を乗せてプッシュし、プッシュと同時にもう一方の足に体重をかけていく。この動作を繰り返す。

(4) 氷上を滑る (両足滑走)



① スケートの先を進行方向に、①(**平行**)か少し外側に向けて立つ。(逆ハの字)

② 後ろ足のインエッジを使って軽く②(**斜め後ろ**)にプッシュする。

③ この動作を2～3回繰り返したら③(**両足滑走**)をする。



ルールの整理と確認

① アイスホッケーのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

(1) ペナルティには、2分間退場となるマイナーペナルティ、①(**5**)分間退場となるメジャーペナルティなどの種類があり、科せられた選手は②(**ペナルティボックス**)に入り、一定時間試合に参加できない。

(2) マイナーペナルティの中で、相手をつまづかせることを①(**トリッピング**)という。

(3) マイナーペナルティの中で、肩より上でスティックを扱うことを①(**ハイスティック**)という。

課題研究

教科書p.14-23、28-49、56-61で学習したことをもとに、自分でテーマを決めて調べてみましょう。
(各ページの「広げる」も参考にしましょう。)

テーマ

テーマを
せんとく
選択した理由

調べる方法

分かったこと

今後の生活に
生かせそうな
こと

テーマ	
テーマを せんたく 選択した理由	
調べる方法	
分かったこと	
今後の生活に 生かせそうな こと	



見



見

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7	→ 折り返し回数								
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231

記録用紙の利用方法
 √、×をつけてチェックする。

レベル 5	33	34	35	36	37
	√	√	√	√	√
レベル 6	42	43	44	45	46
	√	×	√	×	×

①連続して2回×がつくまでの最後の√の回数
 (例 44)が記録値になる。

②折り返しの総回数の記録値から最大酸素摂取
 量を換算する (p.93の表を使う)。

記入の仕方

レベル
1

折り返しの
総回数
1

↑
折り返すごとに、
√点を入れる。

最大酸素摂取量推定表[12～19歳]

レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15					
	27.8	28.0	28.3	28.5	28.7	28.9	29.2	29.4					
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23					
	29.6	29.8	30.1	30.3	30.5	30.7	31.0	31.2					
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
	31.4	31.6	31.9	32.1	32.3	32.5	32.8	33.0	33.2				
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
	33.4	33.7	33.9	34.1	34.3	34.6	34.8	35.0	35.2				
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
	35.5	35.7	35.9	36.1	36.4	36.6	36.8	37.0	37.3	37.5			
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
	37.7	37.9	38.2	38.4	38.6	38.8	39.1	39.3	39.5	39.7			
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
	40.0	40.2	40.4	40.6	40.9	41.1	41.3	41.5	41.8	42.0	42.2		
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
	42.4	42.7	42.9	43.1	43.3	43.6	43.8	44.0	44.2	44.5	44.7		
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
	44.9	45.1	45.4	45.6	45.8	46.0	46.3	46.5	46.7	46.9	47.2		
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
	47.4	47.6	47.8	48.1	48.3	48.5	48.7	49.0	49.2	49.4	49.6	49.9	
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
	50.1	50.3	50.5	50.8	51.0	51.2	51.4	51.7	51.9	52.1	52.3	52.6	
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
	52.8	53.0	53.2	53.5	53.7	53.9	54.1	54.4	54.6	54.8	55.0	55.3	55.5
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
	55.7	55.9	56.2	56.4	56.6	56.8	57.1	57.3	57.5	57.7	58.0	58.2	58.4
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157
	58.6	58.9	59.1	59.3	59.5	59.8	60.0	60.2	60.4	60.7	60.9	61.1	61.3

表の見方

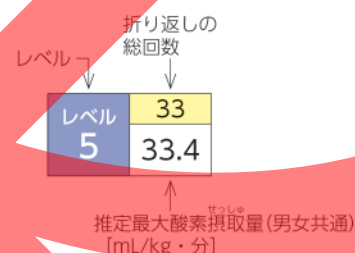
折り返
総回数

レベル
5

33

推定最大量
[mL/kg]

表の見方



最大酸素摂取量

長く走るような運動を続けるためには、筋肉に酸素を送り続ける必要があります。酸素の補給が間に合わなくなると、息苦しくなり、筋肉が重く感じるようになります。そして、やがて、もうこれ以上運動ができないという限界に達します。このとき1分間あたりどれだけ酸素を取り込む能力があるのかという値が最大酸素摂取量です。一般的に [mL/kg・分] の単位で表されます。最大酸素摂取量が高い人は、全身持久力が高いといえます。

年	組	番	名前	性別
生年月日	年	月	日	部活動

体格

身長	. cm	体重	. kg	座高	. cm
----	--	----	--	----	--

記録表

「★2回測定」の場合は、良いほうの記録を正式記入欄に記入する。

種目名	予備欄	正式記入欄	得点(1年)	得点(2年)	得点(3年)
あくりよく 握力 右手・左手を1回ずつ交互に2回測定する。 	右 1回目 kg 2回目 kg 左 1回目 kg 2回目 kg	←Kg未満は切り捨てて記入する。左右それぞれ良いほうの記録をとり、平均を出す。 Kg未満は四捨五入して記入する。 kg			
上体起こし 1回のみ測定 		回			
ちようざ たいぜんくつ 長座体前屈 ★2回測定 	1回目 cm 2回目 cm	cm未満は切り捨てて記入する。 cm			
反復横とび ★2回測定 	1回目 回 2回目 回	回			
持久走 1回のみ測定 		分 秒			
20m シャトルラン 1回のみ測定 	折り返した回数を記入する。	回			
50m走 1回のみ測定 	切り上げて $\frac{1}{10}$ 秒まで記入する。	秒			
立ち幅とび ★2回測定 	1回目 m cm 2回目 m cm	m cm			
ハンドボール 投げ ★2回測定 	1回目 m 2回目 m	m未満は切り捨てて記入する。 m			
得点合計					
総合評価					

- ①各種目の測定結果を記録する。
- ②95ページの「項目別得点表」を見て、各種目の得点を記入する。
- ③得点合計を計算し、95ページの「総合評価基準表」から総合評価を判定する。
- ④各種目の得点を96ページの「体力要素別レーダーチャート」に記入する。

項目別得点表

男子

得点	握力 あくりよく	上体起こし	長座体前屈 ちやうざたいぜんくつ	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび はば	ハンドボール 投 な げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm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	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

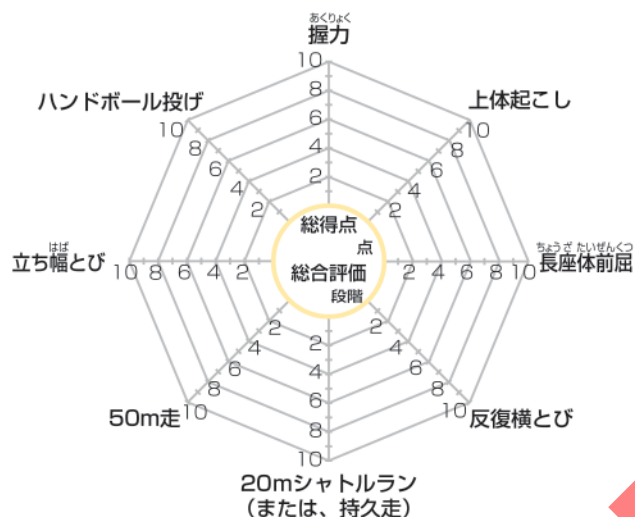
得点	握力 あくりよく	上体起こし	長座体前屈 ちやうざたいぜんくつ	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび はば	ハンドボール 投 な げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	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	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm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

新体力テスト 自己診断

■体力要素別レーダーチャート



■新体力テストの測定項目と体力との関係

測定項目	体 力
握力	筋力
上体起こし	筋力、筋持久力
長座体前屈	柔軟性
反復横とび	敏しょう性
20mシャトルラン または持久走	全身持久力
50m走	スピード
立ち幅とび	筋パワー(瞬発力)
ハンドボール投げ	巧ち性、筋パワー

- (1) 94ページを見て、各種目の得点をレーダーチャートにプロットし、直線で結んでみよう。
- (2) レーダーチャートを見て、自分の体力について考えてみよう。

① 総合的な体力

② 体力の要素のバランス

③ 自分の良いところや課題

④ これから取り組みたい運動





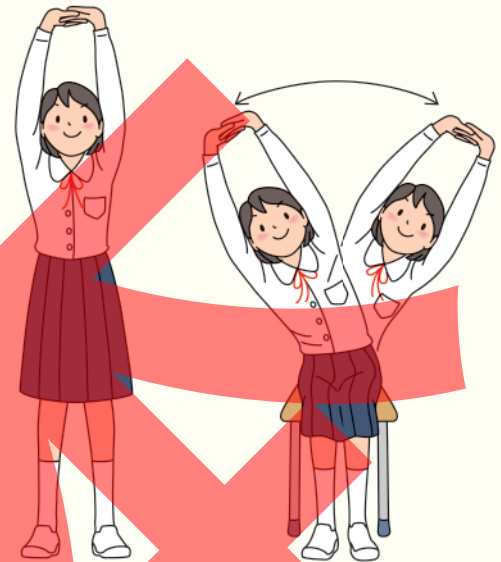
二次元コード
から実習の動画
を見てみよう。



ストレスへの対処の方法として、リラクゼーションを試してみましょう。

リラクゼーション①

- ゆっくりと首を回す。
- 両手を組んで上に伸ばした後、すんと力を抜いて座る。
- 体を左右にひねる。
- 両手を頭の上で組んで、体と呼吸を意識して横に倒す。
- 両腕を大きくゆったりと回す。
- 脚を伸ばし、足首を曲げたり伸ばしたりする。

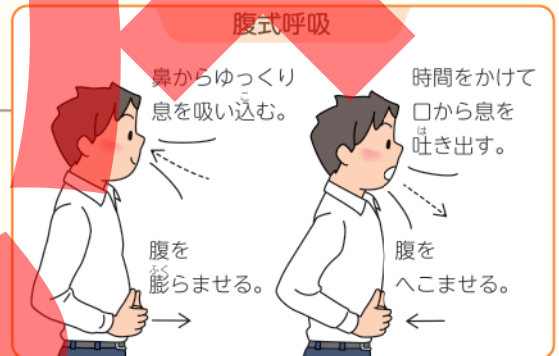


リラクゼーション② 呼吸を意識しましょう。

- 椅子に背中を伸ばし深く座る。
着衣を緩め、脚をやや開き、
手は太ももの内側に置き、口を少し開ける。
- 腹式呼吸を2回行う。
- 笑顔をつくるように顔を緩め、目は閉じる※。
- 首を前に倒して背中を丸め、上半身の力を抜く。
- おなか、両手、両脚が温かくなるようにイメージする。
（「温かい、温かい……。」と5～6回心でつぶやく。）
- 軽くストレッチを行う。



※目を閉じるのが嫌な場合は、閉じなくてもよい。



振り返り

心と体がどのように変化したか、周囲の人と話し合ってみましょう。

- ☐ リラクゼーションの意義や手順が分かった。
- ☐ 心や体の緊張がほぐれるのを感じることができた。

