令和８年度版

教科書準拠

最新 中学校 保健体育 ノート 2

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：石川旧向
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 2

もくじ

体育理論②

運動やスポーツの効果・学び方・安全

1 運動やスポーツの体と心への効果 …… 2
2 運動やスポーツの学び方 …… 4
3 運動やスポーツの安全なおこない方 … 6
●章のまとめ …… 8

保健③

健康な生活と病気の予防②

1 生活習慣病 ……12
2 生活習慣病の予防 ……14
3 がんとその予防 ……16
4 生活習慣病・がんの早期発見とその回復 …18
5 喫煙と健康 ……20
6 飲酒と健康 ……22
7 薬物乱用と健康 ……24
8 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処 …26
●章のまとめ ……28

保健④

けがの防止と応急手当

1 けがの原因と防止 ……32
2 交通事故の実態と原因 ……34
3 交通事故によるけがの防止 ……36
4 自然災害によるけがの防止 ……38
5 応急手当の意義と基本 ……40
6 心肺蘇生法の流れ ……42
7 実習 心肺蘇生法 ……44
8 実習 止血法，包帯法，固定法 ……46
●章のまとめ ……48

体育実技

1 体つくり運動 …… 52
2 器械運動 …… 53
3 陸上競技 …… 57
4 水泳 …… 60
5 バスケットボール …… 62
6 ハンドボール …… 64
7 サッカー …… 66
8 バレーボール …… 68
9 卓球 …… 70
10 ソフトテニス …… 71
11 バドミントン …… 72
12 ソフトボール …… 73
13 柔道 …… 74
14 剣道 …… 76
15 すもう …… 77
16 ダンス …… 78

体の記録・体力の記録…… 80
- 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

運動やスポーツの効果・学び方・安全　教科書 p.64-65

1 運動やスポーツの体と心への効果

課題をつかむ

これまでに運動やスポーツをして，よかったことやうれしかったことのベスト３をあげてみよう【思・判・表】。

ベスト１	
ベスト２	
ベスト３	

要点を整理しよう

１．運動やスポーツをおこなうと，体はどのように変化するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

（①　筋肉　）や骨，呼吸器や（②　循環器　），（③　脳　）や神経の機能が向上し，（④　体力　）や技能が高まる。

２．毎日を活動的に過ごし，運動やスポーツを楽しむために必要な体力を２つあげよう【知・技】。

（①　健康に生活する　）ための体力　（②　運動やスポーツをする　）ための体力

３．運動やスポーツをおこなうと同時に，食生活を改善することで得られる効果を（　　）に記入しよう【知・技】。

（　肥満予防　）の効果

４．運動やスポーツをすると，心はどのように変化するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

⑴　目標に向かって（①　努力　）して最後までやり遂げたり，よい結果を出したりすることで（②　達成感　）が得られる。また，（③　技能　）が高まると（④　自信　）が生まれる。

⑵　適度に体を動かすと，気持ちが（⑤　さわやか　）になる。

⑶　不安や（⑥　ストレス　）が強いときに手軽な運動をおこなうと，（⑥）を（⑦　軽減　）したり，（⑧　リラックス　）したりすることができる。

５．スポーツへの参加は，社会性を高めるよい機会になります。運動やスポーツをおこなうときの，どのようなことが社会性の高まりにつながるのか，まとめよう【知・技】。

例：全員が納得できるルールを工夫する。よいプレイに称賛を送る。教えあう。　など

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

●体の発達をうながし，健康を増進する

・適切に運動やスポーツをおこなうと…

⇒体力や技能が高まる，健康の増進，肥満予防の効果

●達成感や自信をもたらし，ストレスを軽減する

・目標に向かってやり遂げたり，技能が高まると…

⇒達成感・自信が得られる。

・適度な運動をおこなうと…

⇒ストレス軽減・リラックス効果

●スポーツに求められる社会性

・ルールやマナーの尊重

・よい人間関係を築く

・仲間とのコミュニケーション

●社会性を高める手立て

・全員が納得できるようルールを工夫する。

・よいプレイを称賛する。

・教えあう，など。

見本

学習のまとめ

自分の体力の状態はどうなっているか，新体力テストの結果を見直そう。そして，自分にはどんな体力が必要かを判断し，教科書P.67を見ながら体力を高めるための計画を立てよう【思・判・表】。

1 自分の体力を調べる

自分の新体力テストの結果を記入しよう。



▶体力の現状と特徴

2 ねらいを明確にする

▶ねらい

3 計画を立てる

▶どんな運動：

▶いつ：

▶どこで：

▶どのように

強さ：

時間・回数：

頻度：

4 計画を実践する

▶おこなうときの工夫

運動やスポーツの効果・学び方・安全　教科書 p.68-69

2 運動やスポーツの学び方

課題をつかむ

球技の中から種目を１つ選んで，ゲームの中で使われる用語をたくさんあげてみよう【思・判・表】。

種目名	
用　語	

要点を整理しよう

1．スポーツには，種目特有の技術や戦術などがあります。以下の用語の意味について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　**技術**

・よい記録を出す，多くの点数を取る，といった目的を達成するために開発された（①　合理的　）な体の動かし方。

(2)　**技能**

・技術を練習して身についた（②　能力　）。練習方法や体力とかかわっている。

(3)　**戦術**

・味方が有利になるように，状況にふさわしい技術を（③　選択　）したり，仲間と連携したりして攻防する行動のしかた。

(4)　**作戦**

・試合に勝つための戦い方の（④　方針　）で，どのような戦術を用いるかなど，実際の試合を想定して立てられる。

2．運動の技術や戦術を身につける効果的な学び方について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　**よい動き方の理解**：見本となる動きを（①　観察　）して，動き方の（②　ポイント　）をつかみ，できばえを見本と（③　比較　）する。

(2)　（④　目標　）**や練習計画の設定**：自分の（⑤　能力　）にあった（④）や練習計画を立てる。

(3)　**練習効果の確認**：成功したり失敗した（⑥　動き方　）を（⑦　分析　）して練習効果を確認する。

(4)　**新たな**（⑧　課題　）**の設定**：練習効果をもとに新たな（⑧）を設定し，（⑨　繰り返し　）練習する。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●種目特有の技術や戦術がある

・技術：目的を達成するために開発された合理的な体の動かし方。

・技能：合理的な練習によって身についた能力。

⇒技能は練習方法や体力と関連している。

・戦術：技術を選択したり，仲間と連携したりして攻防する行動のしかた。

・作戦：試合に勝つための戦い方の方針。

⇒技能の程度におうじて戦術や作戦を立てることが有効。

●スポーツの効果的な学び方

①よい動き方の理解 ←

↓

②目標や練習計画の設定

↓

③練習効果の確認

↓

④新たな課題の設定 ←

⇒この①～④の流れが，技術や戦術を効果的に学ぶ手順。このサイクルを繰り返すことが大切。

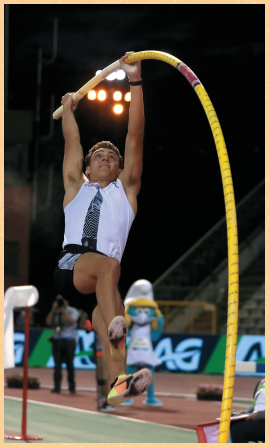
見本

資料 用具の進化による技術の発展

陸上競技の棒高跳びでは，かつては木製や金属製のポールなどが使用されていました。1960年代に入ると「魔法の杖」といわれた，軽くて弾力性のあるグラスファイバー製のポールが出現しました。これにより，ポールのしなりを利用した跳躍技術が生まれ，世界記録も飛躍的に向上しました。

このように，用具などの進化にあわせて，技術も発展してきたのです。





学習のまとめ

「課題をつかむ」であげた用語の中から，技術と戦術に関係するものをそれぞれあげてみよう【思・判・表】。

技術	

戦術	

運動やスポーツの効果・学び方・安全　教科書 p.70-71

3 運動やスポーツの安全なおこない方

課題をつかむ

次の考えで，正しいと思うものに○，まちがっていると思うものに×をつけよう【知・技】。

- ×　①水分補給するときは，まとめてたくさん飲むようにする。
- ×　②運動が終わったあと，しばらくはじっとしているほうがよい。
- ×　③雷が鳴っていても遠くであれば安全だ。
- ×　④練習は，すればするほど効果が出る。

要点を整理しよう

1．運動やスポーツを安全におこなうために，運動前にはどのようなことに注意すればよいのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　(①　目的　)に適した運動やスポーツを選択して，自分の年齢や(②　体力　)にあった(③　強度　)，(④　時間　)，(⑤　頻度　)の計画を立てる。　※③～⑤は順不同

(2)　必ず事前に(⑥　体調　)を確認する。また，運動に適した(⑦　服装　)や靴の準備，(⑧　施設　)・用具の点検をおこなう。

(3)　運動前には，(⑨　けが　)を予防するために(⑩　ウォームアップ　)をおこなう。

2．運動やスポーツを安全におこなうために，運動中にはどのようなことに注意すればよいのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　熱中症を防ぐために，適切な(①　休憩　)とこまめな(②　水分補給　)をする。

(2)　(③　仲間　)の体調に気を配る，ルールを守るなど，ともに活動する(③)の安全に配慮する必要がある。

(3)　野外で活動する場合には，天候や気温，湿度，雷などの自然環境に注意し，危険がある場合には，ただちに(④　中止　)する。

3．なぜ，運動後に軽い運動やストレッチングなどによるクールダウンをおこなうのか，まとめよう【思・判・表】。

例：急に運動をやめると，めまいや吐き気をもよおすことがあるので，体を少しずつ平常の状態にもどす必要があるから。また疲労の回復を早める効果があるから。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

●運動前の準備

〈計画の作成〉

・自分の年齢や体力にあった…強度，時間，頻度

⇒過剰だと…体調不良になる。／不足すると…効果がない。

〈体調，服装，施設・用具の確認〉

⇒けがや事故の防止

〈心と体のウォームアップ〉

⇒体温を上昇させる。けがを予防。やる気を高め，実力を発揮する。

●運動中や運動後の注意点

・休憩と水分補給　⇒　水分補給しないで運動を続けると，熱中症を引き起こす。

・仲間の安全

・自然環境への注意　⇒　天候や気温，湿度，雷などに注意。

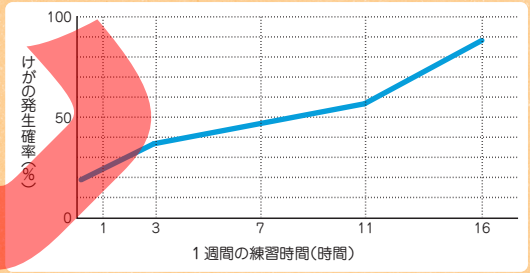
・クールダウン　⇒　疲労の回復を早める。

・応急手当

資料 練習時間とけがの関係

技術や戦術を身につけるためにはしっかりと練習する必要がありますが，練習のしすぎによってけがをすることがあります。実際に，練習時間が多いとけがの発生率が高くなることが報告されています。そのため，スポーツ庁は運動部活動について「平日の活動時間は２時間程度，週２日以上の休養日を設ける」という基準を示しています。

練習時間とけがの発生確率



Neeru Jayanthi et al.(2013) Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. Sports Health, 5(3), 251-257.

学習のまとめ

運動やスポーツを安全におこなうために，下のチェックリストをもとに自分の体調や服装，施設・用具を確認しよう。また，このほかにも気をつけることがあればリストに追加しよう【思・判・表】。

□睡眠はじゅうぶんで，体調がよい。	□朝食をしっかりとった。	□運動にふさわしい服装をしている。
□用具が壊れていないか確認した。	□水分補給の準備ができている。	□仲間の健康状態も確認した。
□応急手当の方法を知っている。	□	□

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。

運動やスポーツの体と心への効果　▶教科書P.64～65

1．健康を増進させる効果について，（　　）にあてはまることばをア～ウから選び，記号を書きなさい。

運動やスポーツで体を動かすと，多くの（① イ ）が消費されるため，同時に（② ウ ）を改善することで（③ ア ）の効果が期待できる。

ア．肥満予防　イ．エネルギー　ウ．食生活

2．心への効果について，（　　）にあてはまることばをア～オから選び，記号を書きなさい。

⑴　目標に向かって努力して，最後までやり遂げたり，よい結果を出したりすると，（① ア ）が得られる。

⑵　自分の技能が高まると（② エ ）が生まれる。

⑶　不安や（③ イ ）が強いときでも（④ ウ ）をおこなうと，（③）を軽減したり，（⑤ オ ）したりできる。

ア．達成感　イ．ストレス　ウ．手軽な運動　エ．自信　オ．リラックス

3．運動やスポーツが社会性を高めることについて，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スポーツは，ルールやマナーを尊重する態度や，人と人とのよいかかわりがなければ成立しない。

【 ○ 】②反則行為をすれば，失格となり，試合を続けられなくなることがある。

【 × 】③ルールや競技方法を決めるときは，話しあいはせずに多数決で決めるのがよい。

【 ○ 】④仲間と連携してプレイするときには，コミュニケーションをとったり，助けあったりすることが必要である。

【 × 】⑤よいプレイに称賛を送ったり，教えあったりすることは社会性の高まりにはつながらない。



見本

運動やスポーツの学び方 ▶教科書P.68〜69

4．効果的な学び方について，（　　）にあてはまることばをア〜クから選び，記号を書きなさい。

(1) 見本となる動きを観察して，よい動き方を（① ア ）としてとらえ，動き方の（② オ ）をつかみ，自分やチームのできばえを見本と比較する

(2) 自分の能力にあった目標や（③ ウ ）を立て，（④ カ ）を工夫する。

(3) 一定期間練習したら，よい動き方に近づいたかどうかを仲間と（⑤ エ ）しあったり，成功した動き方や失敗した動き方を（⑥ ク ）したりして練習効果を確認する。

(4) 練習効果をもとに新たな（⑦ キ ）を設定し，繰り返し（⑧ イ ）することが上達につながる。

ア．イメージ　イ．練習　ウ．練習計画　エ．観察
オ．ポイント　カ．練習方法　キ．課題　ク．分析

運動やスポーツの安全なおこない方 ▶教科書P.70〜71

5．運動やスポーツを安全におこなうために注意しなければならない点について，（　　）にあてはまることばをア〜シから選び，記号を書きなさい。

【運動前】

(1) 目的に適した運動やスポーツを選択し，自分の年齢や（① エ ）にあった強度，（② ア ），頻度の計画を立てる。

(2) 運動に適した服装や（③ ク ）を準備し，施設や（④ ケ ）を点検する。必ず事前に（⑤ オ ）も確認する。

(3) 運動前には，心と体の働きを高める（⑥ カ ）をおこなう。

【運動中】

(4) 熱中症を防ぐためには（⑦ コ ）を適切にとり，こまめに（⑧ ウ ）を補給する。

(5) ともに活動する（⑨ キ ）の安全に配慮する。

(6) 野外の場合，天候や（⑩ イ ），湿度など自然環境に注意し，危険がある場合にはただちに中止する。

【運動後】

(7) 軽い運動や（⑪ シ ）などの（⑫ サ ）をおこなう。

ア．時間　イ．気温　ウ．水分　エ．体力　オ．体調　カ．ウォームアップ
キ．仲間　ク．靴　ケ．用具　コ．休憩　サ．クールダウン　シ．ストレッチング

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．運動やスポーツの「技術」や「戦術」を身につけるためには，どのようなことを意識する必要があるでしょうか。これまでの経験をもとに考えよう。

【練習の前】例）よい動きを見る。

例）ウォームアップをする。練習メニューを立てる。自分の長所と短所を知る。など

【練習のしかた】例）補助具を使う。

例）ポイント意識する。簡単なことから始める。繰り返し練習する。など

【練習の後】例）次の課題を設定する。

例）できるようになったか確認する。次の練習のポイントを考える。など

2．Aさんの事例を読んで，安全や健康の視点から，適切でないところに下線を引き，Aさんへのアドバイスを書こう。

昨日の夜は，ゲームに夢中で寝るのが遅くなった。寝坊して起きたら，チームの練習に間に合わない時間だ。大急ぎで着替えて，牛乳１杯飲んで学校に向かった。練習はすでに始まっていたので，準備運動は省略して合流。練習中に足首をひねったが，大丈夫だろうと思い，そのまま続けた。とても蒸し暑い日だったが，水を飲まずに最後までやり切った。その分，練習の終わりにはたくさん水を飲んでクールダウンとした。



●アドバイス

例）運動前のウォームアップはけがを防止するよ。運動中は水分補給をして熱中症を予防しよう。運動後は軽い運動でクールダウンすると疲れもとれるよ。など

見本

主体的に学習に取り組む態度　体育理論②の学習への取り組みを振り返ろう。

1．体育理論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。

□運動やスポーツの体と心への効果

□運動やスポーツの学び方

□運動やスポーツの安全なおこない方

・選んだ理由

見本

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.80-81

1 生活習慣病

課題をつかむ

100年前は，日本人の死因の上位を肺炎，胃腸炎，結核が占めていました。現在ではどんな死因が多いか，右から3つ選んで，○をつけよう【知・技】。

①結核 □　②心臓病 ○
③インフルエンザ □　④脳卒中 ○
⑤がん ○

要点を整理しよう

1．生活習慣病とはどのような病気か，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1) 生活習慣病は，(① 運動)，食事，休養・睡眠，喫煙，飲酒などの (② 生活習慣) が，その発病や (③ 進行) に深くかかわる病気の呼び名である。

(2) 代表的なものに心臓病と (④ 脳卒中) があり，(⑤ がん) を含めて日本人の死亡数の約 (⑥ 半分) を占めている。

(3) これらがすべて (②) が原因で起きるわけではなく，(⑦ 遺伝) や環境などもかかわっている。

2．次の文章で，むし歯の特徴にはAを，歯周病の特徴にはBを，両方に共通する特徴にはCを記入しよう【知・技】。

① かなり進行してはれがひどくならないといたみを自覚しにくい。

② 歯垢にすみつく細菌によって引き起こされる。

③ 初期段階からいたみを感じる。

(① B)　(② C)　(③ A)

3．次の説明にあてはまる生活習慣病の病名を（　　）に記入しよう【知・技】。

① 血管がつまり，その先の脳細胞が死ぬ。

② 血液中の糖の量をコントロールできなくなる。

③ 血管がつまり，その先の心臓の筋肉が死ぬ。

④ たばこの煙などを長い間吸いこむことにより，肺の中で炎症が起き，咳や痰などの症状が出て，呼吸がしにくくなる。

⑤ 血管の中がせまくなり，その先の心臓の筋肉が酸素不足になる。

(① 脳梗塞)　(② 糖尿病)
(③ 心筋梗塞)　(④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）)
(⑤ 狭心症)

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●生活習慣病とは

・生活習慣病：運動，食事，休養・睡眠，喫煙，飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気の総称。

⇒日本人の死因で多い病気…がん・心臓病・脳卒中⇒生活習慣がおもな原因。

※遺伝や環境が原因で起こることもある。

●おもな生活習慣病

・心臓病，脳卒中，糖尿病，COPD（慢性閉塞性肺疾患），歯周病

●不適切な生活習慣がリスクを高める

・生活習慣病の原因となる不適切な生活習慣：運動不足，食事の量や質のかたより，休養や睡眠の不足，強いストレス，喫煙，過度の飲酒，歯のブラッシングをおこたる，など。

⇒これらに気をつけることで防ぐことができる。

・自分が不適切な生活習慣をしていないか振り返ってみよう。

例）運動：体育の授業以外で運動していない。

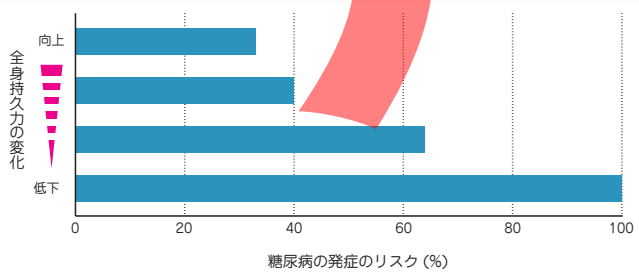
食事：朝食を食べない。

睡眠：夜ふかしで睡眠不足。

資料 全身持久力の低下と糖尿病のリスク

日本のある企業で働く人を一定期間追跡し，全身持久力（最大酸素摂取量）の変化と糖尿病（２型糖尿病）のリスクを調べた研究があります。それによると，全身持久力が低下していた人ほど，糖尿病の発症のリスクが高くなっていました。逆に，全身持久力を高めることで，発症のリスクを減らすことができます。

糖尿病の発症のリスク



S.Sawada,et al.Diabetes Care 33,2010

学習のまとめ

生活習慣病のリスクを高める不適切な生活習慣を３つあげてみよう。また，それぞれの生活習慣の関連性を考えてみよう【思・判・表】。

見本

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.82-83

2 生活習慣病の予防

課題をつかむ

心臓病や脳卒中はかつて「成人病」と呼ばれていましたが，現在の「生活習慣病」に名称がかわった理由を考えてみよう【思・判・表】。

不健康な生活習慣をしていると成人でなくても発病の可能性があることを理解してもらうため。
日ごろの生活習慣に気をつけていれば予防できる病気，という意識を持ってもらうため。など

要点を整理しよう

1．生活習慣病は，どのようにして発病するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)（①　不健康　）な生活習慣が長く続くと，生活習慣病のリスクとなる（②　体の変化　）が起こる。

(2) 危険な変化は，自分では（③　気づかない　）うちに（④　進行　）し，発病する。

(3) 発病すると，治療ができても完全に（⑤　治らない　）場合も少なくない。

2．生活習慣病につながる危険な体の変化を３つあげよう【知・技】。

例：やせ。肥満。血圧の上昇（高血圧）。血糖値の上昇（高血糖）。動脈硬化 。歯ぐきのはれ。など		

3．生活習慣病を防ぐ健康的な生活習慣とはどのようなものか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

① 適度な（　運動　）を定期的におこなう。

② 栄養の（　バランス　）がとれた食事を心がける。

③ じゅうぶんな（　睡眠　）・休養をとる。

④（　喫煙　）をしない。　⑤ 過度の（　飲酒　）を避ける。

⑥（　歯垢　）を落として口の中を清潔に保つ。

4．自分の生活を振り返って，生活習慣病を防ぐために改善したほうがよいと思う生活習慣がないか，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

●生活習慣病の起こり方

〈不健康な生活行動〉

・運動不足，睡眠不足，喫煙，過度の飲酒。塩分・脂肪分が多い食事，強いストレス，など。

〈危険な変化…若いときから始まる〉

・やせ，肥満，高血圧，高血糖，動脈硬化，歯ぐきのはれ，歯を支える骨の損傷，など。

⇒気づかないうちに進行していく！

〈生活習慣病を発病〉

・心臓病，脳卒中，糖尿病，歯周病，COPD，など。

⇒突然，命を奪われることもある！　治療しても完治しないことが多い！

●予防の基本

・健康的な生活習慣で予防できる。

⇒禁煙，過度の飲酒をしない，毎日の朝食，７～８時間の睡眠，１日８時間以下の労働，定期的な運動，栄養バランスのとれた食事，ストレスを少なく，ブラッシング，歯間清掃

●健康な生活習慣の確立

・生活習慣病につながる危険な変化

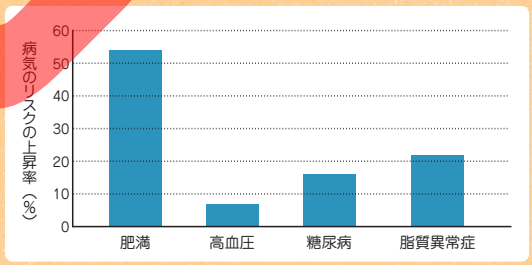
⇒中学生のいまから健康的な生活習慣を続けることが大切。

資料 朝食の欠食と生活習慣病のリスク

朝食を抜くとやせると思っていませんか？　実際は逆で，朝食を抜くとエネルギー消費が抑えられたり，中性脂肪などが高くなったりして，肥満になりやすくなります。また，高血圧や糖尿病，脂質異常症にもなりやすくなります。それほど朝食は重要なのです。逆に，朝食をしっかり食べると，糖尿病や脂質異常症を発症するリスクが低くなることが，別の研究で明らかになっています。

朝食はとても大切です。登校前に時間が取れないからといって朝食を抜いたり，簡単に済ませたりするのではなく，しっかり食べるようにしましょう。

朝食欠食と病気のリスクの上昇率



XIU M. MA and YONG XU.Diabetes 67:Supplement1.2018

学習のまとめ

教科書P.83のＡさんの生活を読んで，今日学習したことを生かして，アドバイスしよう【思・判・表】。

印刷不可

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.84-85

3 がんとその予防

課題をつかむ

けんさんはがんについて誤解しています。教科書P.84のけんさんのことばをよく読んで，どこが違っているのか考えてみよう【思・判・表】。

要点を整理しよう

1．がんはどのような病気で，どのように発生して進行するのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　がんは，生涯のうちに（①　2人　）に1人がかかるといわれる，現代の日本人にとって（②　身近　）な病気である。

(2)　がんにかかると，正常な細胞が異常な細胞である（③　がん細胞　）となって（④　増殖　）する。

(3)　（③）は周囲に広がるだけではなく，（⑤　転移　）（血液などに入りこんで全身に広がる）することもあり，がんが進行すると（⑥　死亡　）する場合もある。

2．がんは，その種類や状態によって，原因や発見のしやすさなどが異なります。がんにはどのような種類があるか，3つあげよう【知・技】。

例：胃がん。大腸がん。肺がん。肝臓がん。すい臓がん。子宮頸がん。乳がん。　など		

3．どのようなことが，がんの原因となっているのだろうか。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　（①　不適切　）な生活習慣と病原体の（②　感染　）が，おもながんの原因となっている。

(2)　生活習慣では，（③　喫煙　），飲酒，（④　塩分　）の多い食べ物や（⑤　熱い　）食べ物・飲み物をとること，（⑥　運動不足　），太りすぎ・（⑦　やせすぎ　）が関係している。

※③と⑥は順不同

4．がんを防ぐためには，どのような生活習慣を実践すればよいのか，がんを予防する適切な生活習慣を3つあげよう【知・技】。

例：禁煙する。体を動かす。適正体重を維持する。食生活を見直す。節酒する。　など		

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●がんの現状

・日本人：男性…約66％　女性…約51％⇒２人に１人は何かしらのがんにかかる。

●がんの種類と特徴

・肺がん：喫煙／乳がん：胸などのしこりなどでチェック／胃がん：ピロリ菌，大量の飲酒
大腸がん：運動不足，肥満，大量の飲酒／すい臓がん：糖尿病，肥満，喫煙
肝臓がん：Ｂ型，Ｃ型肝炎ウイルス

・がんのおもな原因は不適切な生活習慣と病原体の感染
⇒遺伝的要素が原因の場合もある。

●がんのリスク

・がんのリスクとなるような生活習慣
⇒喫煙／飲酒／塩分の多い食べ物／熱い食べ物・飲み物／運動不足
太り過ぎ・やせすぎ→肥満指数（BMI）を計算してみよう。

●がんのリスクを減らす適切な生活習慣

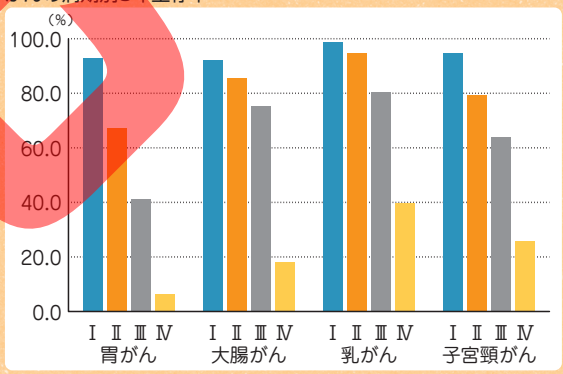
①禁煙する　②体を動かす　③適正体重を維持する
④節酒する　⑤食生活を見直す（塩分，熱い食べ物・飲み物→×）

見本

資料 がんの5年生存率

「がん＝不治の病（治らない病気）」というイメージをもつ人は少なくないかもしれませんが，早期に発見すれば治る可能性が高く，胃がん，大腸がん，乳がん，子宮頸がんでは，ステージⅠという早期に発見された場合の5年後の生存率は90％を超えています。ただし，早期に発見して治療を始めることが重要です。（このことは「4 生活習慣病・がんの早期発見とその回復」で学びます。）

がんの病期別5年生存率



「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書（2014-2015年）をもとに作成」

学習のまとめ

あなたの家の人が，がんを防ぐ５つの生活習慣を実践できていない場合，どのように改善すればよいか考えてみよう【思・判・表】。

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.86-87

4 生活習慣病・がんの早期発見とその回復

課題をつかむ

がんに関する①～③の文章について，正しいと思うものに○，まちがっていると思うものに×をつけよう【知・技】。

- ×　①がんは，初期から自覚症状が出るので早期に発見されやすい。
- ×　②どのようながんであっても，早期に発見しづらい。
- ×　③会社の健康診断を受けているので，がん検診は受けなくてよい。

要点を整理しよう

1．生活習慣病・がんの早期発見について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　生活習慣病・がんを予防するうえでもっとも重要なことは，健康的な生活習慣を確立することである。次に大切なのは，自分では（①　自覚　）できない体の異常を早期に発見することである。

(2)　早期発見が大切なのは，病気があまり進まないうちに発見して（②　治療　）すれば，健康を取りもどせる場合が少なくないからである。

(3)　生活習慣病・がんを早期に発見するには，定期的に（③　健康診断　）を受けることや，対象年齢になったら（④　がん検診　）を受けることが大切である。(③) や (④) では，目的におうじてさまざまな検査がおこなわれている。

2．次の検査でわかる病名を（　　）に記入しよう【知・技】。

① 血圧測定（　高血圧　）　② 肺機能検査（　COPD　）
③ 心電図検査（　心臓病　）　④ 歯科健診（　歯周病　）
⑤ 尿検査（　糖尿病　）　⑥ 血液検査（　糖尿病・脂質異常症　）

3．生活習慣病・がんの治療について，（　　）にあてはまることばをいれよう。【知・技】

(1)　糖尿病などの治療では，（①　投薬　）などの治療と並行して，専門家による（②　栄養　）相談や（③　運動　）指導などがおこなわれている。

(2)　がんの治療法には，（④　手術　）療法，（⑤　化学，薬物　）療法，（⑥　放射線　）療法などがある。　※④⑤⑥は順不同

(3)　歯周病では歯垢を取り除き，歯周病を進行させないために（⑦　ブラッシング　）などの指導がおこなわれています。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●病気の早期発見・早期治療の重要性

・病気が進行しないうちに発見できると

⇒悪化の防止，健康を取り戻せる。

●健康診断

・血圧測定（高血圧），尿検査（糖尿病），血液検査（糖尿病・脂質異常症），心電図検査（心臓病），肺機能検査（COPD），歯科健診（歯周病）。

●がん検診

・胃がん検診，大腸がん検診，肺がん検診，乳がん検診，子宮頸がん検診

●生活習慣病・がんの治療

・生活習慣病：治療と生活指導の２方向からのアプローチ。

・がん：手術・薬・放射線を組みあわせておこなうことも。

●生活習慣病・がんからの回復

・早期発見・早期治療

⇒悪化を防ぐことができる。

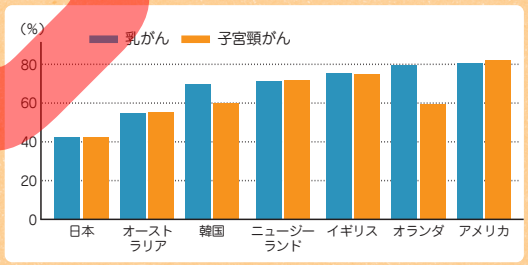
⇒多くの人が仕事をしたり，趣味を楽しんだりできる

資料 がん検診の国際比較

日本のがん検診の受診率は，国際的にみても低い値になっています。グラフは，各国の乳がん検診と子宮頸がん検診の受診率を示しています。欧米では高い受診率を達成しているにもかかわらず，日本は40%台にとどまっています。

乳がんや子宮頸がん，胃がん，肺がん，大腸がんは，定期的に検診を受け，早期発見・治療をおこなうことで死亡率が低下するといわれています。がん検診のさらなる利用が求められています。

各国の乳がん検診・子宮頸がん検診の受診率



OECD, OECD Health Data 2020

学習のまとめ

あなたの家の人が，健康診断を受けていたら，どんな検査だったか聞いてみよう。もし受けていなかったら，健康診断の重要性を伝えるメッセージをつくってみよう【思・判・表】。

見本

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.88-89

5 喫煙と健康

課題をつかむ

たばこの悪い影響について小学校で学びました。それはどのようなものだったか，振り返ってみよう【思・判・表】。

要点を整理しよう

1．たばこの煙に含まれる次の３つの有害物質は，私たちの体にどのような悪影響をおよぼすのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　**ニコチン**

・(①　依存性　)（脳に働いてたばこをやめにくくさせる）を高める。

・(②　毛細血管　)を収縮させ，(③　心臓　)に負担をかける。

・肌の(⑤　老化　)を進める。

・高血圧や(④　動脈硬化　)の原因となる。

(2)　**タール**

・その中に含まれるさまざまな(⑥　化学物質　)により(⑦　がん　)を引き起こす。

(3)　**一酸化炭素**

・体内での(⑧　酸素　)の運搬を妨害し，(⑨　運動能力　)を低下させる。

・(⑩　心臓病　)を起こしやすくする。

2．たばこの害は，本人だけでなく，まわりの人にも害をおよぼします。どのような害があるのか，２つあげてみよう【知・技】。

例：まわりの人がたばこの煙を吸い込む受動喫煙。	例：喫煙する母親による胎児への健康被害。

3．喫煙の若者への影響について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　喫煙の影響は，若い人の体と(①　心　)に強くあらわれる。

(2)　若いうちに喫煙を始めると(②　肺がん　)になる可能性が(③　高く　)なる。

(3)　(④　やめられなくなる　)可能性が高まる。

(4)　このため，(⑤　20歳未満　)の喫煙は(⑥　法律　)で禁止されている。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●たばこのおもな有害物質

・ニコチン：依存性，毛細血管収縮，肌の老化，高血圧や動脈硬化の原因。

・タール：発がん性物質を多く含み，特に肺がんのリスクが高まる。

・一酸化炭素：酸素運搬を阻害，運動能力の低下，心臓病の原因となる動脈硬化を促進。

・アンモニアなど：目やのどの病気を引き起こす。

⇒長年の喫煙は，がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など，さまざまな健康への悪影響を引き起こす。

●喫煙者本人への害（能動喫煙＝主流煙を吸う）

・長期的な喫煙→がんや心臓病など重大な疾患

・短期的な喫煙→肌や運動能力への影響

●まわりの人への害

・受動喫煙：ほかの人の吸うたばこの煙を吸うこと。

⇒喫煙者の妻や，両親が喫煙者の乳幼児への影響が大きい。

●若者への害

・喫煙開始年齢が早いほど，肺がん死亡率が高まる。また，依存症になる可能性も高くなる。

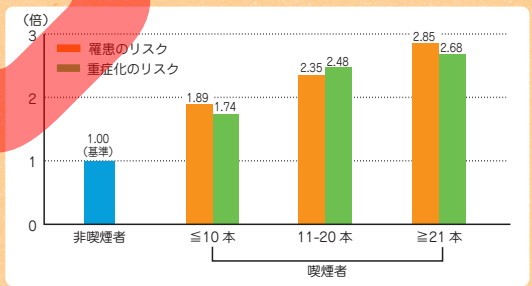
⇒法律によって，20歳未満の喫煙は禁じられている。

資料 さまざまな喫煙の悪影響

喫煙はがんをはじめ，心臓病や脳卒中，慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの生活習慣病を引き起すことはよく知られていますが，それ以外にも私たちの体にさまざまな悪影響をおよぼします。

たとえば，喫煙は骨密度を低下させ，骨粗しょう症や骨折のリスクを高めることが指摘されています。また，免疫機能を低下させて感染に対する抵抗力を低下させるため，インフルエンザなどの感染症にかかりやすく，さらに重症化しやすくなることが報告されています。

喫煙者のインフルエンザ罹患と重症化のリスク



Kark JD, et al. : The New England Journal of Medicine. 1982; 307: 1042-6.

学習のまとめ

喫煙による害を防ぐための，たばこを吸う人への対策とまわりの人への対策を考えてみよう【思・判・表】。

たばこを吸う人への対策	まわりの人への対策

見本

6 飲酒と健康

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.90-91

課題をつかむ

「酒に酔う」をひとことで説明すると，①～③のどれが正しいと思いますか。番号を選ぼう【知・技】。

- □ ①全身の活性化
- ○ ②脳の働きの低下
- □ ③筋肉のリラックス

要点を整理しよう

1．お酒に含まれるアルコールは，体や心にどのような影響をおよぼすのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)（①　脳　）の働きを（②　低下　）させる強い作用があり，この結果として起こるのが（③　酔う　）という状態である。

(2) これにより（④　飲酒運転　）による自動車事故や，飲酒状態での（⑤　水の事故　）など，さまざま問題が起こっている。

(3) アルコールを（⑥　短時間　）に（⑦　大量　）に摂取すると，（⑧　急性アルコール中毒　）により（⑨　死亡　）することもある。　※⑥と⑦は順不同

2．アルコールの依存性について，（　　）にあてはまることばを入れよう【知・技】。

アルコールが長期間にわたって（①　脳　）に影響を与え続けると，酒に依存してやめられなくなる。これを（②　アルコール依存症　）という。飲酒の依存性の度合いは（③　強く　），酒に依存すると通常の（④　社会生活　）が送れなくなってしまう。

3．継続的な大量飲酒による体への悪影響を３つあげよう【知・技】。

例：がん。肝臓病。脳の萎縮。認知症。アルコール性肝炎。肝硬変。糖尿病。　など

4．喫煙と同様に，20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。飲酒は，若者へどのような影響をおよぼすのか，まとめよう【思・判・表】。

例：若者のじゅうぶんに発達していない脳へのアルコールの影響は強く，思考力や自制心が低下した結果，暴力や事故など取り返しのつかない行動につながることがある。また，早期の飲酒開始は依存症になる可能性を高める。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●アルコールの心や行動への影響

・アルコールは胃や腸から吸収され，血液に溶けて全身に回る→脳の働きが低下する（「酔う」という状態）→さまざまな問題が起こる（飲酒による自動車事故や水難事故，イッキ飲みによる急性アルコール中毒）

●アルコールの量と心身への影響

・血中アルコール濃度＝血液中のアルコールの量を表す。

・濃度が高いほど酔いの程度が重くなり，危険度も高まる。昏睡期に入ると死亡することがある。

●継続的な大量飲酒の危険性

・依存性：酒を飲まずにはいられなくなり，まともな社会生活が送れなくなる。

・心身の疾患：がんや肝臓病，脳の萎縮，認知症などの重大な疾患を引き起こす。

●若者特有の危険（20歳未満＝脳が未発達でアルコールの影響を強く受ける）

・20歳未満の飲酒…思考力や自制心を低下させ，取り返しのつかない行動につながることがある。

・飲酒開始年齢が早いほどアルコール依存症になりやすい。

⇒法律によって，20歳未満の飲酒は禁止されている。

資料 飲酒による問題

酒に酔うことで起きる代表的な問題には，飲酒運転と水難事故があります。罰則が強化され，飲酒運転事故は以前より減りましたが，それでも年間100件以上の死亡事故が発生しています。

お酒を飲むと脳の働きが鈍くなり，運転中は歩行者や危険への気づきが遅れ，ハンドル操作も不正確になります。事故を起こしたときには，冷静に通報することも難しくなります。水の中では，自分が溺れていることに気づけなかったり，平衡感覚を失って，浮こうとして逆に潜ってしまったり，岸に向かうつもりが逆方向に泳いでしまったりするなど，命に関わる危険が高まります。

飲酒後の運転や遊泳は絶対に避け，自分や周囲の命を守る意識を持つことが大切です。



学習のまとめ

ノンアルコール飲料であっても，20歳未満の人がお店で購入することはできません。その理由を話しあってみよう【思・判・表】。

見本

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.92-93

7 薬物乱用と健康

課題をつかむ

覚醒剤は，だれが使用しても違法です。その理由について，正しいと思うものに○をつけよう【知・技】。

- ○ ①使用した直後に急死することがあるため。
- ○ ②依存性がつくられやすいため。
- ○ ③凶悪犯罪につながることがあるため。

要点を整理しよう

1．薬物乱用とは，どういったことをいうのだろうか。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　医薬品を（①　医療　）の目的から（②　はずれて　）使用すること。

(2)　医薬品でない（③　薬物　）を（④　不適切　）な目的で使用すること。

(3)　これらを（⑤　1回　）使用しただけでも薬物乱用にあたる。

2．乱用される薬物にはどのようなものがあるのか，薬物名を3つあげよう【知・技】。

例：覚醒剤。コカイン。大麻。向精神薬。有機溶剤。　など		

3．乱用される薬物の作用に共通するのはどのようなことか，（　　）にあてはまることばをいれて，まとめよう【知・技】。

薬物の成分が直接（①　脳　）に作用するため，大きな問題が生じる。薬物を使用した直後に（②　錯乱状態　）になったり急死したり，強い（③　依存　）が形成されたりすることがある。

4．薬物乱用には，どのような問題があるのだろうか。（　　）にあてはまることばをいれて，まとめよう【知・技】。

(1)　（①　依存性　）がつくられやすく，薬物中心の生活になり，（②　人格形成　）や社会への（③　適応能力　）の発達が阻害される。

(2)　たとえ乱用がやめられたとしても，突然，（④　幻覚　）や（⑤　妄想　）などがあらわれることもある。　※④と⑤は順不同

(3)　薬物を手に入れるために（⑥　ぬすみ　）などの罪を犯す人や薬物の作用によって（⑦　他人　）を傷つける人があらわれるなど，（⑧　凶悪　）犯罪につながることがある。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●薬物乱用とは

・薬物：人に生理的な作用をもたらすもの。

・乱用：医薬品を医療の目的からはずれて使用したり，医薬品でない薬物を不適切な目的で使用したりすること。

⇒乱用される薬物…覚醒剤，コカイン，大麻，向精神薬など。俗称があり，知らずに接触してしまうことがある。※大麻に関する誤情報にだまされない。

●脳への影響

・脳に直接作用するため，大きな問題が起こる。使用直後に急死したり，依存症になったりする。

●依存症

・薬物依存のサイクル

・一度依存すると，自力では逃れられない。…依存性が強い。仮にやめられたとしても，幻覚や妄想が突然現れるフラッシュバックが一生つきまとう。

●社会への影響

※薬物乱用が凶悪犯罪につながる。⇒・薬物を入手するためにぬすみを犯す。他人を傷つける。薬物購入資金が凶悪犯罪に使われる。

※家庭・学校・地域社会に悪影響がおよぶ。

資料 オーバードーズ

精神的な苦痛から逃れるために多幸感や高揚感を得ようと医薬品を「過量摂取」する人が増えています。これを「オーバードーズ」といい，「薬物乱用」に該当します。近年，オーバードーズにより急性薬物中毒で医療機関に救急搬送されたり，依存症の治療を受けたりする人が増えており，特に10代の若者では一般医薬品（市販薬）の過量摂取が問題視されています。

乱用される市販薬は，かぜ薬，解熱鎮痛剤，せき止め薬などです。医薬品は，安全に，そしてもっとも効果が発揮されるように，使用量，使用回数などが決められていますが，この決まりを守らずに一度に大量に摂取すると，運動障害，意識障害，昏睡などを生じ，最悪の場合は死ぬこともあります。

精神的苦痛を抱えている人は，教科書P.55で学習したように，一人で悩まずに先生などの信頼できる人や専門家に相談しましょう。



学習のまとめ

教科書P.93の事例を読んで，どのようなことに注意すべきか，グループで話しあってみよう【思・判・表】。

記入例

8 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処

健康な生活と病気の予防②　教科書 p.94-95

課題をつかむ

たばこや薬物は健康に悪いとわかっているのに，それらに手を出してしまう人がいる理由を考え，意見を出しあってみよう【思・判・表】。

要点を整理しよう

1．たばこや酒，薬物に手を出すきっかけとなる，心理的要因と人間関係や社会的要因とは，どのような要因か，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。



(1)　心理的要因

・たばこや酒，薬物に対する（① 好奇心 ）や，（② なげやり ）な気持ち。

・過度な（③ ストレス ）。

・（④ 不確か ）な情報や（⑤ 安易 ）な考え方。



(2)　人間関係や社会的要因

・まわりの人から（⑥ すすめられて ）断ることができない。

・テレビなどの（⑦ 宣伝 ）や広告。

・たばこや酒，薬物を入手しやすい（⑧ 環境 ）。

2．喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる心理的要因，人間関係や社会的要因への対処のしかたをまとめよう【思・判・表】。

(1)　心理的要因

例：絶対に手を出さないという強い意思をもつ。正しい知識をもち，誤った情報に惑わされないようにする。ストレスへの対処法などを身につける。

(2)　人間関係や社会的要因

例：正しい情報かどうかや，誘われそうな場所や場面を見きわめ，近づかないようにする判断力を身につける。また，誘われたときに断る強い意思をもつとともに，断り方など対処のしかたを身につけておく。何よりも，自分自身を大切にする気持ちを忘れない。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

●手を出してしまうきっかけ

①心理的要因：好奇心から，ストレスから逃げたい，なげやりな気持ち，いらいらしてなど。

②知識不足や安易な考え：正しい知識がないと，不確かな情報を識別できない，安易な考えを正すことができない。

③人間関係や社会的要因：先輩や友人に誘われる，大人に強要される（お酒など），インターネットの普及による手に入りやすい環境，商品パッケージがおしゃれ，など。

●それぞれの要因への対処法

①心理的要因への対処

・絶対に手を出さないという強い意思をもつ。

・正しい知識を身につける。

・ストレス対処法や心の状態を把握する方法を身につける。

②社会的要因への対処

・危険を見きわめ，近づかないようにする判断力をもつ。

・断り方を身につける（はっきりとした意思，合理的な理由や正論，その場から離れる，など）。

・何より，自分の健康や将来の夢のために，自分自身を大切にする気持ちを忘れないこと。

見本

資料 薬物依存症は治る？

薬物依存症になってしまうと，もう治らないのでしょうか。

薬物の使用をやめて体内からすっかり薬物を抜いたとしても，完治することはないといわれています。薬物依存症では，脳が薬物を求める状態になっているため，自分の意思の力で使用をコントロールすることができなくなります。この薬物を求める脳の異常な状態を治すことは不可能で，一時的にやめられても，ふたたび薬物を使用したいという，欲求（渇望）が繰り返し起きます。

しかし，専門的な治療や援助を受けて，薬物の使用をやめ続け，立ち直ることは可能です。実際，医療機関や自助施設の支援を受けて，薬物を使わない生活を続ける人も増えています。

といっても，薬物をやめ続けることは簡単ではないため，本人の努力と家族の理解と協力，専門家の援助が必要です。



学習のまとめ

教科書P.95の状況のときあなたはどう対処するか考え，対処のしかたを選んだ理由も説明しよう【思・判・表】。

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。

生活習慣病　▶教科書P.80～81
生活習慣病の予防　▶教科書P.82～83

1．（　　）にあてはまることばをア～キから選び，記号を書きなさい。

(1)　生活習慣病には（①　ウ　），脳卒中，糖尿病，歯周病などがある。

(2)　運動不足や食事の量や質のかたより，休養や睡眠の不足，強い（②　キ　）などの不適切な生活習慣が病気のリスクを高める。

(3)　不健康な生活習慣が長く続くと，やせや（③　ア　），血圧や（④　エ　）の値の上昇，血管がかたくなる（⑤　オ　），（⑥　カ　）のはれなどが起こる。

(4)　こうした危険な変化は，多くの場合，自分では気づかないうちに（⑦　イ　）していく。

ア．肥満　イ．進行　ウ．心臓病　エ．血糖
オ．動脈硬化　カ．歯ぐき　キ．ストレス

がんとその予防　▶教科書P.84～85
生活習慣病・がんの早期発見とその回復　▶教科書P.86～87

2．（　　）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)　がんは，現代の日本人にとって（①　エ　）病気である。

(2)　がんにかかると，正常な細胞が（②　イ　）となって増殖し，周囲に広がるだけでなく，血液などに入りこんで（③　オ　）することもある。

(3)　日本人のがんのおもな発生原因は，不適切な生活習慣と（④　ウ　）である。

(4)　がんの発生リスクを高める要因に，（⑤　ア　）の多い食べ物，（⑥　カ　）食べ物・飲み物が関係している。

ア．塩分　イ．がん細胞　ウ．病原体の感染
エ．身近な　オ．転移　カ．熱い





見本

喫煙と健康 ▶教科書 P.88〜89

3．①〜③は，たばこの煙に含まれる有害物質の特徴を示したものである。それぞれにあてはまる物質をア〜ウから選び，記号を書きなさい。

① その中に含まれるさまざまな化学物質により，がんを引き起こす。（ イ ）

② 体内での酸素の運搬を妨害し，運動能力を低下させる。心臓病を起こしやすくする。（ ウ ）

③ 依存性を高める。毛細血管を収縮させるため，肌の老化を進める。高血圧や動脈硬化の原因となる。（ ア ）

ア．ニコチン　イ．タール　ウ．一酸化炭素

飲酒と健康 ▶教科書P.90〜91

4．（　　）にあてはまることばをア〜クから選び，記号を書きなさい。

⑴ 酒を飲むと，その主成分である（① カ ）が胃や腸で吸収され，（② ウ ）に溶けて全身に回り，（③ キ ）の働きを低下させる。この状態を「（④ ク ）」という。

⑵ 長年にわたる大量飲酒によって，酒に（⑤ ア ）してやめられなくなる。また，（⑥ オ ）や肝臓病などの病気になる可能性が高まる。

⑶ 飲酒は若者への影響が強く，（⑦ エ ）になったり，（⑧ イ ）や自制心が低下した結果，暴力や事故などの行動につながったりすることがある。

ア．依存　イ．思考力　ウ．血液　エ．依存症
オ．がん　カ．アルコール　キ．脳　ク．酔う

薬物乱用と健康 ▶教科書P.92〜93

喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処 ▶教科書P.94〜95

5．（　　）にあてはまることばをア〜オから選び，記号を書きなさい。

⑴ 薬物の作用は，脳を（① イ ）させたり，脳の働きを抑制したりとさまざまである。

⑵ 薬物の成分が直接（② オ ）に作用するため，薬物を使用した直後に（③ ア ）状態になったり（④ ウ ）したり，強い（⑤ エ ）が形成されたりすることがある。

ア．錯乱　イ．興奮　ウ．急死　エ．依存　オ．脳







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さんの生活に関する文章を読んで，生活習慣病のリスクを高めてしまう行動に下線を引こう。また，どのような生活習慣病につながるのか，書きだそう。

Aさんはある会社に勤めている。駅から自宅や会社は近く，少ししか歩かない。会社では，座ってパソコンで仕事をするデスクワークが中心。いつも仕事が忙しいので，昼はカップラーメンですませている。夜は仕事のつき合いで遅い時間まで酒を飲む機会が増えている。また，酔って帰ると，風呂に入らず，そのままベッドへ行って寝てしまう。最近，会社の同僚からすすめられて，喫煙するようになった。



●考えられる生活習慣病

例）がん，心臓病，脳卒中，COPD，歯周病，など

2．生活習慣病は，一度なってしまったら治らないことが少なくないので，ならないことが何より重要です。では中学生はどうすればよいか，次の問いにそって考えをまとめよう。

●中学生の私たちは，どうすればよいか。

例）適度な運動を定期的におこなう，栄養のバランスがとれた食事を心がける，十分な睡眠・休養をとるといった健康的な生活習慣を続ける。など

●なぜそうしなければならないか。

例）一度身についた生活習慣を変えることは難しいから。など

見本

主体的に学習に取り組む態度　保健③の学習への取り組みを振り返ろう。

1．保健③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。

□生活習慣病　□生活習慣病の予防　□がんとその予防

□生活習慣病・がんの早期発見とその回復　□喫煙と健康　□飲酒と健康

□薬物乱用と健康　□喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処

・選んだ理由

見本

けがの防止と応急手当　教科書p.102-103

1 けがの原因と防止

課題をつかむ

中学校に入学してから自分に起きたけがの中で，一番大きかったけがはどんなものか，書きだしてみよう。また，けがが起きた状況について，グループで自由に意見交換しよう【思・判・表】。

けがの内容	
時間帯	
けがの原因	

要点を整理しよう

1．中学生の事故には，どのような特徴があるのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　中学生の死亡事故は（①　交通事故　），（②　水の事故　），窒息事故が多い。

(2)　学校生活で起こるけがは，運動部活動や体育授業など，（③　運動中　）に発生している。

2．事故とそれによって生じるけがは，人的要因と環境要因がかかわりあって起こっています。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　人的要因には，「あわてていた」などの（①　心身の状態　）と，「規則を守らなかった」などの（②　行動のしかた　）がある。

(2)　環境要因には，「風が強かった」などの（③　気象条件　）と，「窓ガラスが割れていた」などの（④　施設　）や（⑤　設備　）の状態がある。※④と⑤は順不同

3．けがが起こる人的要因・環境要因をどう改善すればよいのか，それぞれの改善点をまとめよう【知・技】。

(1)　**人的要因**　例：危険な行動をとらない。自分の心身の状態を把握して無理をしない。　など

(2)　**環境要因**　例：施設や設備を点検する。危険な箇所を修理する。危険物を取り除く。　など

4．けがの防止につながる危険予測・危険回避とはどのような能力か，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　**危険予測**：事故の原因となる危険に早く（①　気づく　）能力。

(2)　**危険回避**：事故の原因となる危険を（②　避けたり　），（③　取り除いたり　）する能力。

※②と③は順不同

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

●中学生の事故の特徴

・けがは事故により，人体に大きなエネルギーが加わることによって起こる。

・事故による死因：交通事故，水の事故，窒息事故が多い。

・けがの場面：運動中が多い。

●けがが起こる要因

・人的要因：心身の状態，行動のしかた。

・環境要因：気象条件，施設・設備の状態。

●危険予測・危険回避の能力

・人的要因への対応：危険な行動をとらない，心身の状態を把握して無理をしないなど。

・環境要因への対応：日常的な施設・設備の点検，危険箇所の把握や修理，危険物の除去など。

●危険予測・危険回避の重要性

・危険予測：事故の原因となる危険に早く気づく。

・危険回避：危険を避けたり，取り除いたりする。

⇒これらの能力を身につけることが大切。

見本

資料 スポーツ事故の要因

中学生のけがの多くはスポーツ活動中に起きていますが，その要因にはどのようなものがあるのでしょうか？

ほかの事故と同様に，スポーツ事故にも体調不良などの人的要因と，風が強いなどの環境要因がありますが，スポーツ事故にはボールが硬い，身体接触をともなうなどの，種目固有の活動要因があります。これは，それぞれ固有の活動の仕方（ルール）であり，必然的に一定のリスクをともないます。こうした種目固有の活動要因は，スポーツのおもしろさを生み出す側面もあるため，完全に除外することはできませんが，例えば，公式ルールよりも柔らかいボールを使う，身体接触をともなうタックルを禁止するといった工夫で，リスクを軽減することができます。

学習のまとめ

教科書P.103の①②の場面で予測される危険と，危険回避のための工夫や対策をグループで話しあってみよう【思・判・表】。

	予測される危険	危険回避の工夫や対策
①		
②		

けがの防止と応急手当　教科書p.104-105

2 交通事故の実態と原因

課題をつかむ

これまでに，交通事故にあいそうになったり，事故を起こしそうになったりした経験はありますか。「どんなときに，どんな状況だったのか」を思い出してみよう【思・判・表】。

どんなとき？	どんな状況？

要点を整理しよう

1．日本の交通事故と，中学生の交通事故の特徴をまとめよう【思・判・表】。

例：日本の交通事故では，歩行中・自転車乗車中の死者数が約半数を占めている。中学生の交通事故は，自転車事故による負傷者が多い。

2．自転車による加害事故の特徴について，（　　）にあてはまることばを入れよう【知・技】。

自転車による加害事故では，前方不注意や（①　安全不確認　）が多いこと，（②　夜間無灯火　）で乗車していることなどの特徴があげられる。もし（③　加害者　）となった場合は，損害賠償責任を負わなければならない。

3．交通事故には，人的要因，環境要因，車両要因がかかわっています。次の①～⑫はどの要因だろうか。人的要因にはA，環境要因にはB，車両要因にはCを記入しよう【知・技】。

【　C　】①自動車はブレーキを踏んでから止まるまでの距離が長い。
【　A　】②スピードの出しすぎ。
【　B　】③せまく，死角のある道路や交差点。
【　C　】④ライトが点灯しない。
【　A　】⑤疲れていたり睡眠不足だったりする。
【　C　】⑥自転車は不安定で転倒しやすい。
【　B　】⑦悪天候のため視界不良。
【　B　】⑧照明がなく，夜間は暗い道路。
【　A　】⑨スマートフォンを見ながらの歩行。
【　C　】⑩タイヤがすり減っている。
【　B　】⑪ガードレールや歩道が整備されていない。
【　A　】⑫自動車に乗ったとき，シートベルトを着用しない。



見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●交通事故の特徴

・交通事故は命にかかわる重大な問題である。
・歩行中と自転車乗車中の死者数が全交通事故死者数の約半数を占める。
・中学生は自転車事故による負傷者・加害者が多い年代。
・自転車による加害事故では，前方不注意，交差点での安全不確認，無灯火などの特徴がある。
　⇒加害者となれば損害賠償責任を負う。

●交通事故の要因

・人的要因：スピードの出しすぎ，一時不停止　⇒　交通規則違反
　：疲労，睡眠不足，心配ごとがある　⇒　心身が不安定
　：スマホ運転，ヘルメット不着用　⇒　安全意識の低さ
・環境要因：道路がせまい，死角がある，暗い　⇒　道路
　：歩道の未整備　⇒　安全整備の不足
　：視界不良，強風，雪道　⇒　気象条件
・車両要因：点灯しないライト，効かないブレーキ　⇒　整備不良
　：不安定で転倒しやすい　⇒　車両の特性

資料 加害事故で問われる責任

自転車運転者が交通ルールに違反して事故を起こせば，事故の加害者として刑事上の責任が問われる以外に，教科書P.104の資料③のように，民事上の損害賠償責任も生じます。

自転車運転者の重大な過失で相手を死傷させた場合には，「重過失致死罪」（5年以下の懲役もしくは禁固，または100万以下の罰金）等に問われることがあります。また，刑事罰を受けると，免許や資格が取り消されたり，取得できなかったりする恐れのある職業があり，自分の将来の夢や人生設計に大きな影響が生じる場合があります。

免許や資格に影響がある職業は以下の通りです。

禁固以上…教員／裁判官／弁護士／公認会計士／建築士，など。

罰金以上…医師／看護師／薬剤師／栄養士／調理師，など。

内閣府「自転車交通安全講座」改変

学習のまとめ

教科書P.105の事例を読んで，「事故の原因」「事故直前の心理状態」「事故後の影響」などについて話しあってみよう【思・判・表】。

事故の原因	事故直前の心理状態	事故後の影響

見本

けがの防止と応急手当　教科書p.106-107

3 交通事故によるけがの防止

課題をつかむ

自転車に乗るときのきまりとして，正しいと思うものに○，まちがっていると思うものに×をつけよう【知・技】。

×　①自転車は車両ではないので，交通規則を守らなくてもよい。

○　②自転車は車道の左側を通るのが原則である。

○　③携帯電話を使用しながらの自転車の運転は，道路交通法で禁止されている。

要点を整理しよう

1．交通事故を防止するには，交通規則を守ることが基本となります。自転車を安全に利用するための「自転車安全利用五則」について，（　　）にあてはまることばをいれて，まとめよう【知・技】。

(1)　自転車は，(①　車道　)が原則で，(②　左側　)を通行する。(③　歩道　)は例外，(④　歩行者　)を優先する。

(2)　交差点では(⑤　信号　)と(⑥　一時停止　)を守って，安全確認をする。

(3)　夜間は(⑦　ライト　)を点灯する。

(4)　(⑧　飲酒　)運転は禁止。

(5)　自転車を利用するすべての人は(⑨　ヘルメット　)を着用する。

※⑤と⑥は順不同

2．通学路やよく利用する道路などを思い出して，教科書P.107に掲載されているような整備の例があれば書き出してみよう。また，整備・改善したほうがよいと思われる危険な場所も書き出してみよう【思・判・表】。

(1)　交通環境が整備されているところ

(2)　整備・改善が望まれる危険な場所

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　月　日

●交通規則の遵守

・道路交通法にもとづく交通規則を理解し，規則を守ることが基本。

⇒自転車を利用する場合の規則＝自転車安全利用五則

●危険の予測と回避

・車両の状態は？
・道路の状況は？
・気象条件は？
・自分の心身の状態は？

周囲の状況などから危険予測・危険回避

●交通環境の整備が交通事故を減らす

・交通環境の整備の例

ゾーン30…歩行者の安全確保を目的として，自動車の時速30kmの速度規制を実施する。

歩車分離信号機…横断歩道を渡る歩行者の安全確保のために歩行者と車両の青信号のタイミングを分けている。

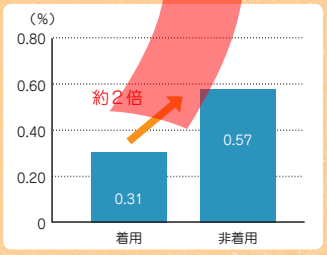
カーブミラー…死角にあるものが見えるようにする。

資料 ヘルメットで頭部を守る

警察庁の資料によると，自転車乗用中の交通事故で亡くなった方の約５割が「頭部」に致命傷を負っています。また，自転車乗用中の交通事故で，ヘルメットを着用していなかった人の致死率は，着用していた人に比べて約２倍高くなっています。

重大な事故にならないようにするために，自転車に乗るときは，頭部を守るヘルメットを日常的に着用することが求められています。

自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率（2019年～2023年）



警察庁(2024)

※致死率：死傷者数に占める死者数の割合

学習のまとめ

教科書P.107のイラスト内にある４つの危険を予測し，どう回避すればよいか，「危険予測のポイント」も参考にしながら考えてみよう【思・判・表】。

予測される危険

・右の自転車を追いこす車とぶつかる。
・右側から出てくる車とぶつかる。
・トラックのドアが開く。
・右の車を避けようとした自転車とぶつかる。

危険回避の方法

前方の安全を確認して進行するか，歩道を通る。

印刷不可

けがの防止と応急手当　教科書p.110-111

4 自然災害によるけがの防止

課題をつかむ

右の道を歩いているときに，突然大きな地震が発生しました。どんな危険が予測されますか。考えてみよう【思・判・表】。



要点を整理しよう

1．地震の一次災害と二次災害としてどのような災害が発生するのか，まとめよう【知・技】。

(1)　一次災害　例：建物の倒壊。家具の転倒。ガラスの落下。　など

(2)　二次災害　例：津波。土砂災害。地割れ。火災。　など

2．地震災害のほかに，日本ではどのような自然災害が発生しているのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

（① 集中豪雨 ）による洪水や土砂災害，落雷，（② 竜巻 ）による建物の破壊などの（③ 気象 ）災害や，噴火による（④ 火山 ）災害などが発生している。

3．もし地震が起きたら，どのように行動すればよいのか，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　（① 緊急地震速報 ）が発表されたり地震のゆれを感じたら，転倒物や（② 落下物 ）などから身を守る。いまいる場所が（③ 危険 ）な場合は，安全な避難場所へ避難する。

(2)　（④ 津波警報 ）が発表されたら，できるだけ早く（⑤ 高台 ）や高いビルの上の階へ避難し，警報が（⑥ 解除 ）されるまで避難を続ける。

4．気象災害では，災害情報のひとつである正確な気象情報を得ることがなぜ大切なのか，まとめよう【知・技】。

例：危険な場所を回避したり，災害発生前に安全な場所へ避難したりすることができるから。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●地震災害とその二次災害

・一次災害：建物の倒壊，家具の転倒，ガラスの落下，など。

・二次災害：津波，土砂災害，地割れ，火災，など。

●気象災害と火山災害

・気象災害：台風，集中豪雨（ゲリラ豪雨）⇒洪水，土砂災害，など。
　　落雷，竜巻。

・火山災害：噴火による災害。
　⇒噴石，火山灰，火山ガス，など。

●迅速かつ適切な避難が自他の安全を確保する

・緊急地震速報，ゆれを感じたら：急いで転倒物や落下物から身を守る。
　⇒ゆれがおさまったあとに，安全な場所へ避難する。

・津波警報：できるだけ早く高い場所へ避難する（警報が解除されるまで）。

●自然災害に備え，災害情報を入手する

・備えておくことで，被害を少なくできる（家具の固定など）。

・災害情報：正確な災害情報を得ることが自他の命を守ることにつながる。

資料 雷から身を守る

雷は場所を選ばず落ちるので，雷注意報が発表されたり，雷鳴が聞こえたりしたら，速やかに安全な場所へ避難します。安全な場所とは，鉄筋コンクリートの建物，自動車やバスの中です。

建物などから遠く離れた道路や海浜などの平地にいて，安全な避難先がないときは，木や電柱など高い物体から４m以上離れ，なるべく低い姿勢をとります。

もし落雷で動けなくなった人が出たときは，まず傷病者の反応を確認し，呼吸がない，もしくはわからない場合は心肺蘇生法を実施します。



学習のまとめ

右のリストは，自然災害によるけが防止のポイントの一部です。日ごろどこまで意識をしているか，チェックしてみよう【思・判・表】。

- □家具や家電の転倒，移動防止対策をしている。
- □窓ガラスや食器などが飛び散らない工夫をしている。
- □寝床の近くに，靴や電灯，非常持ち出し袋を置いている。
- □自分の住んでいる地域の危険な場所を確認している。
- □その他（　　）

見本

けがの防止と応急手当　教科書p.112-113

5 応急手当の意義と基本

課題をつかむ

あなたの友だちが持久走の練習中に急に倒れてしまいました。どのような手当が必要でしょうか。思いつくことをいくつでもあげてみよう【思・判・表】。

要点を整理しよう

1．応急手当とは，どのようなことをいうのだろうか。またその意義は何だろうか。整理してまとめよう【知・技】。

(1)　応急手当とは

例：居あわせた人が，救急隊員や医療機関に引きわたすまでの間おこなう一時的な手当のこと。

(2)　応急手当の意義

例：けがや病気の悪化を防ぐ。苦痛や不安をやわらげる。その後の治療効果を高め，回復を早める。命にかかわる場合，命が助かる可能性を高める。

2．応急手当の手順について，（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

(1)　傷病者の周囲が（① 安全 ）かどうかの確認をし，（② 反応の有無 ）を確認する。

(2)　反応がなければ，大声で人を呼ぶ。集まった人に，（③ 救急車 ）を呼んでもらう，（④ AED ）を持ってきてもらうなど，（⑤ 役割分担 ）をして協力をお願いする。

(3)　反応がない場合，あるいは（⑥ 判断 ）に迷ったら，（⑦ ためらわず ）に（③）を呼ぶ。

(4)　ただちに（⑧ 応急手当 ）を開始する。（⑨ 出血 ）や傷の手当をする，（⑩ 心肺蘇生法 ）をおこなうなど，けがや病気の（⑪ 状態 ）におうじた手当をおこなうことが基本となる。

(5)　反応がある場合は，（⑫ 安静 ）にして容態を観察する。

3．AEDとは，どのような機械だろうか。（　　）にあてはまることばをいれよう【知・技】。

AEDは，自動体外式（① 除細動 ）器といい，（② 正常 ）に動いていない（③ 心臓 ）に（④ 電気ショック ）を与え，（②）な状態にもどすための小型の機械。

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●応急手当の意義

・けがや病気の悪化を防ぐ。

・苦痛や不安をやわらげる。

・その後の治療効果を高め，回復を高める。

・命にかかわるような重い症状の場合，応急手当によって救命率が高くなる。

●応急手当の実行

・正しい応急手当の知識と技術を身につけておくことが大切。

●応急手当の基本

・傷病者の周囲の安全を確認。

⇒危険な場所であれば傷病者を移動。近づけない状況であれば119番通報して待つ（救急車）。

●傷病者の反応を確認

・反応あり：けがの応急手当，119番通報。

・反応なし：人を呼ぶ，119番通報とAEDを依頼，心肺蘇生法の実施。

⇒傷病者の状態におうじた応急手当をおこなう。

見本

資料 知ってる？ 公衆電話で119番通報

携帯電話やスマートフォンの普及によって，設置台数は減ってきていますが，公衆電話は国内に約14万6000台設置されています。

公衆電話には，緊急通報用の赤いボタンが付いたタイプと付いていないタイプがあり，いずれも「110番」や「119番」などの緊急通報を無料で利用できます。

大規模な災害時には携帯電話やスマートフォンなどはつながりにくくなることがありますが，公衆電話は比較的つながりやすく，停電時にも使用可能です。いざという時に備え，公衆電話の使い方や身近な設置場所を確認しておきましょう。



学習のまとめ

教科書P.113の資料④を参考にして，グループで救急車を呼ぶ練習をしてみよう。また，通報の際に大事だと思った点や難しいと感じた点について，話しあってみよう【思・判・表】。

けがの防止と応急手当　教科書p.114-115

6 心肺蘇生法の流れ

課題をつかむ

救急隊員が，心臓の止まっている人の胸を繰り返し押しています。なぜだと思いますか。正しいと思う答えを選ぼう【知・技】。

- □ ①マッサージで心臓がほぐれるから。
- ○ ②心臓内の血液を送り出すから。
- □ ③心臓を刺激するから。

要点を整理しよう

1．心肺蘇生法とはどのような応急手当だろうか。心肺蘇生法はどのようなときに必要で，どのような目的でおこなわれるのか，まとめよう【知・技】。

(1) 心肺蘇生法が必要なとき：例：傷病者に反応がない（すでに肺と心臓が止まっているか，これから止まる可能性が高い）場合。

(2) 心肺蘇生法の目的：例：肺と心臓の働きを回復させたり維持したりするためにおこなう。

2．心肺蘇生法の胸骨圧迫，気道確保・人工呼吸は，それぞれ，どのような目的でおこなわれるのか，まとめよう【知・技】。

(1) 胸骨圧迫：例：（外から力を加えることによって）人工的に血液循環をうながすためにおこなう。

(2) 気道確保・人工呼吸：例：（酸素の通り道である気道を確保し，呼気を相手の肺に吹きこんで）傷病者の肺に酸素を届けるためにおこなう。

3．心肺蘇生法の手順について，（　　）にあてはまることばや数字をいれよう【知・技】。

(1) （① 呼吸 ）がない，もしくはわからない場合は，胸骨圧迫をおこなう。胸骨圧迫は，（② 強く ）・速く・（③ 絶え間なく ）おこなう。そのあと，AEDがあればすぐに装着する。

(2) AEDが（④ 電気ショック ）が必要だと判断した場合，（④）を（⑤ 1 ）回おこない，胸骨圧迫を再開する。（④）の必要がない場合は，胸骨圧迫を再開する。

(3) AEDは（⑥ 2 ）分おきに自動的に（⑦ 心臓 ）の状態を調べて，（④）が必要か判断するので，（⑧ 救急隊員 ）へ引きつぐまで，上記(2)の過程を繰り返す。

(4) 可能であれば（⑨ 気道確保 ）をおこない，胸骨圧迫30回と（⑩ 人工呼吸 ）2回の組みあわせでおこなう。

※②と③は順不同

見本

POINT 授業のポイントをまとめよう

学習日　　月　　日

●心肺蘇生法で救える命

・傷病者に反応がない状態とは？

⇒酸素をふくんだ血液が脳にいかなくなり，重大なダメージのおそれ。

・心臓と肺の働きの回復と維持のために心肺蘇生法を実施する。

①胸骨圧迫　→　②ＡＥＤ　→　③気道確保・人工呼吸

・命が救われる可能性が高まる。

●傷病者の発見から心肺蘇生法まで

反応・呼吸が「ない」，わからない，死線期呼吸

➡助けを求める，119番通報，ＡＥＤ手配

①胸骨圧迫を最優先で実行！

↓

②ＡＥＤの使用…心臓の働きを正常に戻す。

↓

③できれば気道確保と人工呼吸もおこなう。

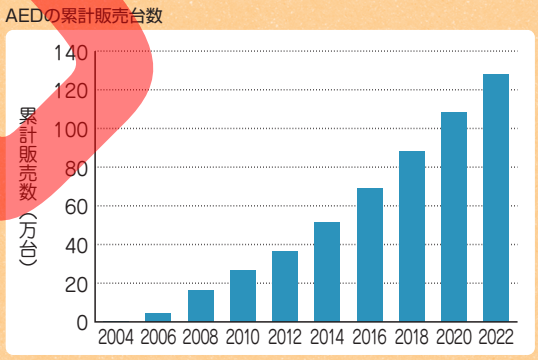
●反応・呼吸が「ある」

➡回復体位をとらせる。

見本

資料 AEDの販売台数

日本におけるＡＥＤの使用は医師にだけ認められていましたが，2003年に医師の指示がなくても救急救命士が使用することが認められ，2004年7月には医療従事者ではない民間人も使用できることになりました。右のグラフは一般市民が使用できるＡＥＤの累計販売台数を示したものです。2004年に1,307台だったＡＥＤは，2022年に約百倍の127,700台となりました。これからはみんながＡＥＤを使えるようにしていきましょう。



『市民によるAED等の一次救命処置のさらなる普及と検証体制構築の促進および二次救命処置の適切な普及に向けた研究』（田邊，横田）をもとに作成

学習のまとめ

グループで役割を決めて，傷病者の発見から呼吸の確認までの行動のしかたを練習してみよう【思・判・表】。

練習してみて，難しかった点や疑問点などを記入しよう

7 けがの防止と応急手当　教科書p.116-117

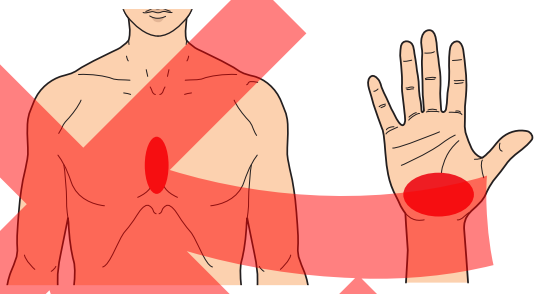
実習 心肺蘇生法

要点を確認して，チェックポイントとして活用しよう

心肺蘇生法のおこない方について，（　　）にあてはまることばや数字をいれて，要点を確認しよう【知・技】。また，それぞれの項目について，実習中や実習後に振り返って，できていたものにチェック✓をしよう【思・判・表】。

見本

(1)　**胸骨圧迫**



- □右図に，圧迫する場所と，圧迫する場所にあてる，てのひらの場所を書き込んで確認する。
- □片ほうの手のひらの（①　つけ根　）を，圧迫する場所にあてる。圧迫する場所は，胸骨の下半分＝胸の（②　真ん中　）。
- □その上にもう片ほうの手のひらを（③　重ね　），手のひら全体ではなく，手のひらの（①）だけに力が加わるようにするため（④　指　）を組む。



- □両脚を（⑤　肩幅　）に開く。肘の（⑥　曲げ伸ばし　）によって圧迫をおこなうと，圧迫の強さが足りなかったり，圧迫（⑦　位置　）がずれてくることもあるので，両肘を伸ばし，（⑧　垂直　）に体重をかけて，傷病者の胸が約（⑨　5　）cm沈む程度の強さで圧迫する。



- □胸が完全に（⑩　もとの高さ　）にもどるようにゆるめる。手が傷病者の胸から離れると圧迫（⑦）がずれることがあるので，手を胸に置いたまま力をゆるめる。
- □1分間に100～（⑪　120　）回の速さでおこなう。
- □疲れてくると気がつかないうちに圧迫が（⑫　弱く　）なったり，テンポが（⑬　遅く　）なったりするので，手伝ってくれる人と1～（⑭　2　）分を目安に交替する。その際，中断が最小になるように，すばやく交替する。

(2)　**AEDの操作**

- □AEDを傷病者の近くに置き，ケースを開け，（①　電源　）をいれる。
- □衣服を取り除き，AEDの指示する位置に（②　電極パッド　）を貼る。
- □AEDの指示にしたがい，傷病者から離れて（③　ショックボタン　）を押す。
- □（②）は途中で（④　はがさない　）。

⑶ 気道確保

□傷病者の頭側の手を（① 額 ）にあてる。
□もう片ほうの手の指先をあごの（② 先端 ）にあてる。
□(①) を下方向に押しながら，あごの先を持ち上げ（③ 頭 ）をそらせる。

⑷ 人工呼吸

□気道確保の姿勢のまま，額を押さえていた手の親指と（① 人差し指 ）で傷病者の鼻をつまんで，息がもれないよう（② ふさぐ ）。
□息を吸いこみ，大きく口を開けて，傷病者の口を（③ おおう ）。
□およそ（④ 1 ）秒かけて，傷病者の（⑤ 胸 ）が上がるのが見てわかる程度に，息を吹きこむ。
□吹きこみが終わったら口を離し，また鼻をつまんでいる指をゆるめ，傷病者の息が自然に（⑥ 吐きだされる ）のを待つ。

資料 学校のAEDはどこにある？

AEDは，日本国内のほぼ100％の学校で設置されていますが，AEDは心停止から５分以内に使用することで救命率が上がるとされているので，学校のどこで心停止傷病者が発生しても，５分以内に現場に到着できるところにAEDを配置しておく必要があります。

ある調査（公益財団法人日本学校保健会「学校における心肺蘇生とAEDに関する調査報告書」平成30年）によると，中学校でAEDが設置されている場所は，玄関（職員・来賓者用）が一番多く34.2％，次いで職員室27.4％，体育館（教官室を含む）21.0％となっています。またAEDが設置されている場所から，校内の一番遠いところまでの往復時間は，５分以内が67.9％，５～10分が29.8％，10分以上が1.8％となっています。

管理上の問題もあるので，AEDはどこにでも設置できるわけではありませんが，台数を増やすなどの対応も含めて，できるだけ短時間でAEDを準備できる環境の整備が求められます。

あなたは，校内のどこにAEDが設置されていて，取りに行くのにどのくらいの時間がかかるか知っていますか？ 自分の学校のどこにAEDがあるのかを確認して，どこにいても最短ルートで取りに行けるようにしておくことが，尊い人命を救うことにつながるのです。

校内のAED設置場所

教室からの時間
分

学習のまとめ

心肺蘇生法を実習して，気づいたこと，難しいと思った点，不安に感じることなどをグループで話しあってみよう【思・判・表】。

見本

8 実習 止血法，包帯法，固定法

けがの防止と応急手当　教科書p.118-119

要点を整理しよう

1．止血法，包帯法，固定法について，（　　）にあてはまることばや数字をいれて，要点を整理しよう【知・技】。

(1)　皮膚や粘膜が（① 切れたり ），ものが（② 刺さったり ），すりむいたりして出血しているときには，止血をする。

(2)　包帯は，細菌やごみなどから患部を（③ 保護 ）する，分泌物を吸収する，患部やガーゼを（④ 固定 ）するのに役立つ。

(3)　骨折や捻挫などでいたくて動けないような場合など，（⑤ 三角巾 ）を使って患部を（④）する。

(4)　（⑥ 固定具 ）は，けがをした部分の動きを制限するための用具で，けがをした部位をはさむ上下の（⑦ 関節 ）を（④）する。

要点を確認して，チェックポイントとして活用しよう

2．止血法，包帯法，固定法のおこない方について，（　　）にあてはまることばや数字をいれて，要点を確認しよう【知・技】。また，それぞれの項目について，実習中や実習後に振り返って，できていたものにチェック✓をしよう【思・判・表】。

(1)　**止血をする(腕)**

□砂や土などで傷口が（① 汚れている ）場合は，前もって（② 水道水 ）で洗い流す（細菌感染を防ぐ）。

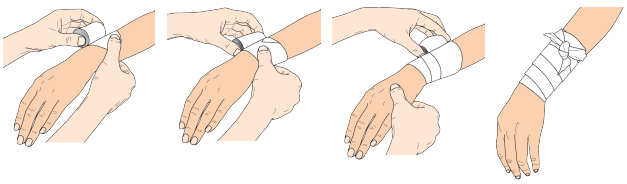
□（③ 血液 ）に触れないように，（④ ゴム手袋 ）やポリ袋をつける。

□（⑤ ガーゼ ）やハンカチをあてる。

□強く（⑥ 5 ）分ほど，力をゆるめず（⑦ 圧迫 ）を続ける（直接圧迫止血法）。



(2)　**包帯で保護と固定をする(腕)**



□心臓に（① 遠い ）ほうから巻く。

□巻き始めは端を（② 斜め ）にする。

□しめすぎに注意して，（③ 転がす ）ようにして巻く。

□（④ 1～2 ）回巻いてから，はみ出ている端を折り返して重ね巻きする。

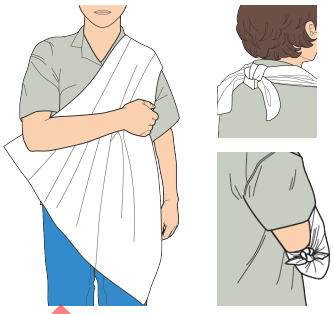
□包帯の幅の1/2～（⑤ 1/3 ）ずつが重なるように巻く。

□巻き終わりはテープかピンで留めるか，包帯の端を（⑥ 二分 ）して結ぶ。

見本

⑶ 三角巾で保護と固定をする(腕)

- □(① 保護ガーゼ)をあてた上から巻く。
- □三角巾を肩にかけ，腕を(② 包む)ようにもう片ほうの端を逆の肩にかけ，両端を(③ 首の後ろ)で結ぶ。
- □ひじの部分の三角巾の(④ 頂点)をまとめて結び，ふらつかないように固定する。



⑷ 固定具で固定をする(ひざから下)

- □(① 骨折部)が動かないように支える。
- □固定具をあてる。なければ(② 傘)，雑誌，段ボールなどで代用する。
- □(③ すき間)に，タオルなどやわらかいものをつめる。
- □固定具と患部をいっしょに(④ 包帯)などで巻いて動かないようにする。
- □骨折した部位が動かないようにしっかり(⑤ 固定)されているか，確認をする。

※RICE法については教科書P.74を参照。

資料 傷口は湿らせると治りやすい？

大量の出血をともなう傷や大きな傷には適しませんが，軽微なすり傷などであれば，傷口を湿らせた状態を保って治療する方法が，現在主流となっています（草川功監修「新版ここがポイント！学校救急処置　基本・実例，子どものなぜに答える」）。これを湿潤療法といいます。消毒液を使用せず，傷口を乾燥させない治療方法で，傷口をつねに湿らせた状態にすることで，細胞組織の再生を助けます。

湿潤療法の手順は，まず傷口の汚れを水道水で洗い流し，直接圧迫止血法で止血をおこないます。その後，ラップで被いテープで留め，湿らせた状態で傷口を保護します。１日１回程度，傷口を水道水で洗い，ラップを新しいものに交換します。

一般的な絆創膏は，一時的に傷を保護するものですが，湿潤療法効果のある絆創膏も販売されています。一般的な絆創膏と同様に，手軽に貼ったりはがしたりできるので，ラップの代わりに利用してもよいでしょう。



学習のまとめ

止血法，包帯法，固定法を実習して，難しいと思った点，不安に感じることなどをグループで話しあってみよう【思・判・表】。

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。

けがの原因と防止　▶教科書P.102〜103
交通事故の実態と原因　▶教科書P.104〜105
交通事故によるけがの防止　▶教科書P.106〜107

1．中学生の事故の特徴およびけがが起こる要因について，（　　）にあてはまることばをア〜エから選び，記号を書きなさい。

(1)　事故の原因には人的要因と（① エ ）がある。

(2)　人的要因には（② ウ ）や行動のしかた，（①）には，施設や設備の状態や（③ ア ）などがあり，事故はこうした要因がかかわりあって起こっている。

(3)　（④ イ ）とは，事故の原因となる危険に早く気づき，それらを避けたり，取り除いたりすることである。

ア．気象条件　イ．危険予測・危険回避　ウ．心身の状態　エ．環境要因

2．交通事故の要因①〜⑧について，人的要因にはA，環境要因にはB，車両要因にはCを書きなさい。

【 C 】①自動車はブレーキを踏んでもすぐに止まれない。
【 A 】②交通規則を守らない。
【 B 】③せまく，死角のある道路や交差点。
【 A 】④ヘルメットの不着用（自転車の場合）。
【 A 】⑤心身が不安定な状態（疲労・睡眠不足，心配ごとがあるなど）。
【 C 】⑥不安定で転倒しやすい（自転車の場合）。
【 B 】⑦夜間で周囲が暗い。
【 A 】⑧スマートフォンを見ながらの歩行や運転。





見本

自然災害によるけがの防止 ▶P.110〜111

3．地震発生時の避難方法について，（　　）にあてはまることばをア〜キから選び，記号を書きなさい。

(1)（① キ ）が発表されたら，急いで近くの転倒物や落下物などから身を守る。ゆれがおさまったあと，いまいる場所が危険であれば，より安全な（② カ ）へ避難する。海や川にいるときに（③ ウ ）が発表されたら，できるだけ早く（④ ア ）や高いビルの上の階へ避難し，警報が解除されるまで避難を続ける。

(2) 地震のゆれに対しては家具の（⑤ エ ）や落下防止対策が効果的である。

(3) 自然災害の発生前や発生時に（⑥ オ ）を得ることが，命を救うことにつながる。それによって，危険な場所を（⑦ イ ）したり安全な場所へ避難したりすることができる。

ア．高台　イ．回避　ウ．津波警報　エ．固定
オ．災害情報　カ．避難場所　キ．緊急地震速報

応急手当の意義と基本 ▶P.112〜113

4．応急手当のしかたについて，正しい行動に○を書きなさい。

【　　】①一刻も早い手当が必要だったため，多くの車が通行していたが，道路上で手当をおこなった。

【 ○ 】②目を開ける，返事をするなどの反応がなかったので，命があぶないと判断した。

【 ○ 】③救急車を呼ぶ必要があると思ったので，役割分担を明確にして「救急車を呼んで」と依頼した。

【　　】④傷病者は大出血をしていたが，救急車が到着するまで何もせずに見守った。

心肺蘇生法の流れ ▶P.114〜115

5．①〜④は，心肺蘇生法の何を説明したものか，ア〜エから選び，記号を書きなさい。

① 傷病者の肺に酸素を届けるために，酸素の通り道を確保する方法（ ウ ）

② 電気ショックによって，心臓を正常な状態にもどす機械（ エ ）

③ 相手の肺に息を吹きこむ方法（ ア ）

④ 心臓に外から力を加えて人工的に血液循環をうながす方法（ イ ）

ア．人工呼吸　イ．胸骨圧迫　ウ．気道確保　エ．AED

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．交通事故を減らすために，学校の周辺や住んでいる地域の交通環境で，整備が必要なところを書きだして，改善策を考えよう。

【学校の周辺】

例）車道がせまくて自転車が歩道を通行せざるを得ないので，自転車専用レーンを設ける。

※交通事故を減らすための具体的な改善策が記入されていれば可。

【住んでいる地域】

例）スクールゾーンの表示が目立たないので，もっと目立つような工夫が必要。

※同上

2．通学路のどこにAEDが設置されているかを調べ，自宅でAEDが必要になった場合，どこに取りにいくかを決めよう。

●AEDが設置されている場所

例）コンビニ，スーパー，ドラッグストア，診療所，病院，学校，市役所，図書館，公民館，スポーツセンター，駅，など。

●自宅から取りに行く場所

※自宅から最も近い場所に取りに行くことが重要なため，必ずしも通学路でなくても可。

見本

主体的に学習に取り組む態度　保健④の学習への取り組みを振り返ろう。

1．保健④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。

□けがの原因と防止　□交通事故の実態と原因　□交通事故によるけがの防止

□自然災害によるけがの防止　□応急手当の意義と基本　□心肺蘇生法の流れ

□実習　心肺蘇生法　□実習　止血法，包帯法，固定法

・選んだ理由

見本

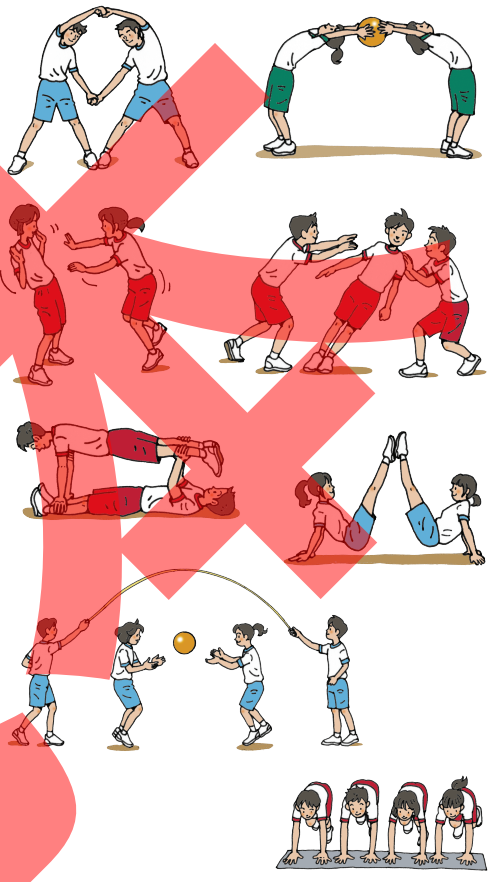
ステップアップ中学体育 p.6-29

1 体つくり運動



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

1．仲間とできる体の動きを高める運動の留意点について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。



(1) **体の柔らかさを高める運動**：(①　可動範囲　)は(②　個々で　)違うことを理解し，自分と仲間の(③　心身の状態　)をふまえておこなう。

(2) **巧みな動きを高める運動**：仲間と関わりあいながら，ゆっくりした(④　小さな　)動きから(⑤　速く　)大きな動きなどへと徐々に発展させる。自分と仲間の(③)をふまえて(⑥　多様な　)運動をおこなう。

(3) **力強い動きを高める運動**：自分と仲間の(③)をふまえ，無理のないよう(⑦　負荷　)を徐々に上げていく。(⑧　回復　)のための間隔を適切にあける。

(4) **動きを持続する能力を高める運動**：自分と仲間の(③)をふまえ，一定の時間や(⑨　回数　)をおこなう。環境や(⑩　気温　)に注意し，(⑪　長時間　)おこなう場合は適度に(⑫　水分　)をとる。

2．次の①～⑧は，ア～エのどの運動の効果か，（　　）にあてはまる記号をいれよう。

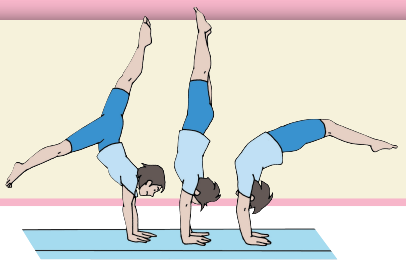
【　イ　】①多様な運動を経験すると，脳でイメージした動きを体で再現しやすくなる。
【　エ　】②さまざまなスポーツや日常生活において運動を長い時間し続けることができる。
【　イ　】③スポーツに役立つバランス，スピード，タイミング，リズム，調整の力が高まる。
【　ウ　】④さまざまなスポーツや日常生活に役立つ力強さが身につく。
【　ア　】⑤けがの予防やストレスの軽減につながる。
【　ウ　】⑥けがの予防や姿勢の改善につながる。
【　ア　】⑦筋肉がほぐれることで疲労の回復やリラックスにつながる。
【　エ　】⑧ストレスの軽減につながる。

ア．体の柔らかさを高める運動
イ．巧みな動きを高める運動
ウ．力強い動きを高める運動
エ．動きを持続する能力を高める運動

見本

2 器械運動

ステップアップ中学体育 p.30-59



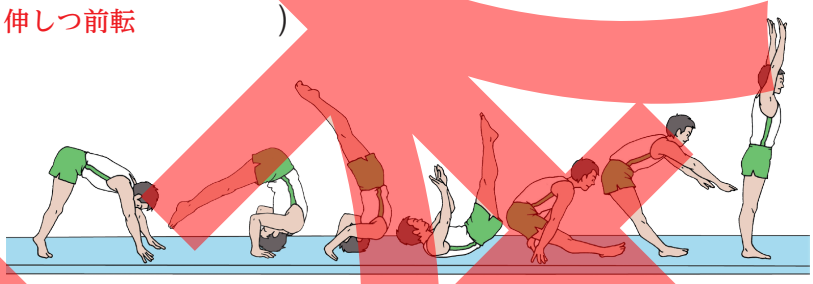
マット運動

1．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	

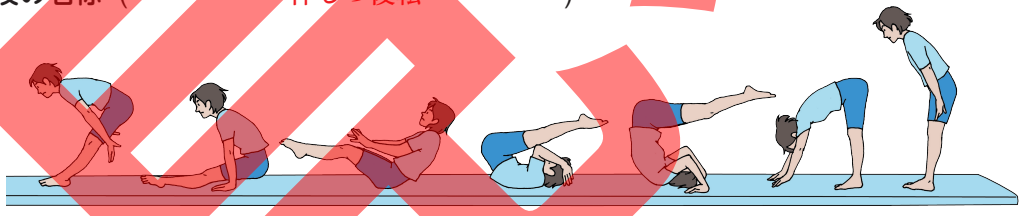
2．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。

(1) **技の名称**（① 伸しつ前転 ）



マットに両手をつき，腰を上げながらしっかり両足でける。腰の（② 角度 ）を広げながら両足を（③ 前方 ）に送るようにして回転する。体を前にたおして（④ 両手 ）でマットを押し，（⑤ 上体 ）を前にしながら立ち上がる。

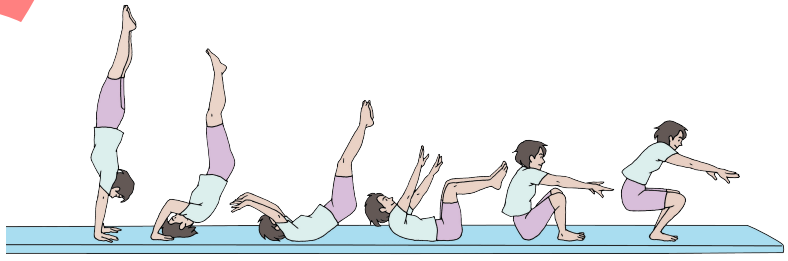
(2) **技の名称**（⑥ 伸しつ後転 ）



体を（⑦ 前屈 ）しながら（⑧ 後方 ）へたおし，マットに手をつく。腰がマットにつくと同時に上体をたおして足を（⑧）に振り込む。手でしっかりと体を支えて腰を高く浮かせ，できるだけ手の（⑨ 近く ）に足をついて起き上がる。

(3) **技の名称**（⑩ 倒立前転 ）

マットをしっかり押したまま前方に傾けていく。（⑪ 傾き ）にあわせてひじを曲げ，頭の（⑫ 後ろ ）をマットにつける。（⑬ 背中 ）を順々にマットにつけながら足先を前方に送り，足を引き寄せながら上体を起こして立ち上がる。



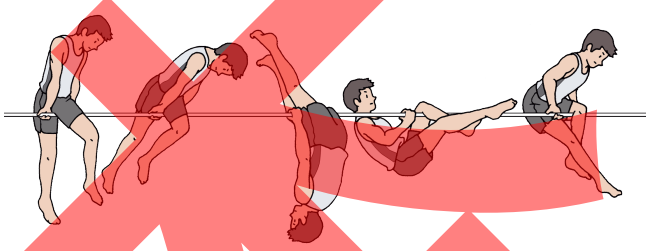
記入例

3．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	

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。

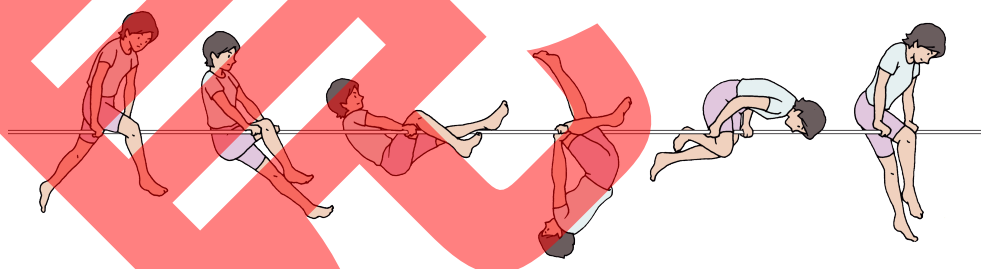
(1) **技の名称**（① 前方ひざかけ回転 ）



支持体勢から（② 頭 ）を鉄棒から（③ 遠ざけて ），上体を前にたおしていきながら，（④ ひざうら ）を鉄棒にかける。逆の足を伸ばして後方へ大きく振りながら，手と（④）で鉄棒を（⑤ 引き寄せて ）上体を起こす。

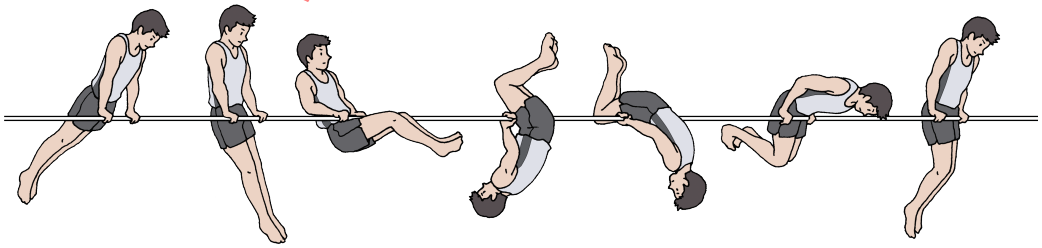
(2) **技の名称**（⑥ 後方ひざかけ回転 ）

支持体勢から鉄棒を押して腰を（⑦ 高く ）しながらひざをかける。逆の足を前方に振り込みながら，（⑧ 背中 ）を丸めて（⑨ 肩 ）から後方にたおれ込む。上体を勢いよく振って（⑧）から起こし，手の（⑩ にぎり ）を直して（⑪ ももうら ）で支持体勢になる。



(3) **技の名称**（⑫ 後方支持回転 ）

支持体勢から　足を（⑬ 後ろ ）に振り上げて，腰を鉄棒から浮かせたあと，鉄棒に（⑭ 腹 ）を（⑮ 巻きつける ）ように足を振り込む。鉄棒と（⑭）がはなれないように引きつけながら背中から引き上げて上体を起こし，（⑩）を直して支持する。



記入例

平均台運動

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．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。

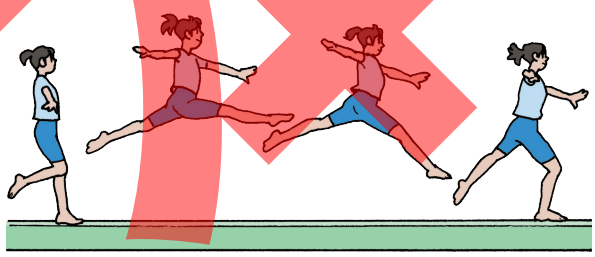
(1) **技の名称**（① 両足ターン（正） ）

前に1歩ふみ出しながら（② つま先 ）立ちになり，腕を頭上に振り上げる。上に伸びながら回転方向に先に（③ 顔 ）を向けて方向転換する。回転後，（④ かかと ）を台に下ろしてバランスをとり腕を水平に下ろす。



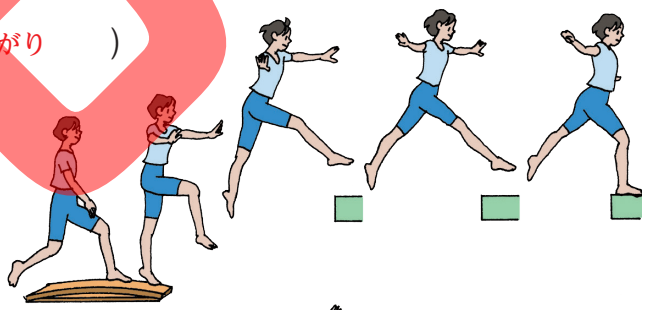
(2) **技の名称**（⑤ 前後開脚跳び ）

片足でふみ切って，（⑥ 前後 ）に脚を振り上げ，（⑦ 開脚 ）姿勢を示す。前脚を下ろして着台の準備をする。ひざと（⑧ 足首 ）で衝撃を吸収して着台し，（⑨ 背すじ ）を伸ばして，（⑩ ふらつかない ）ようにする。



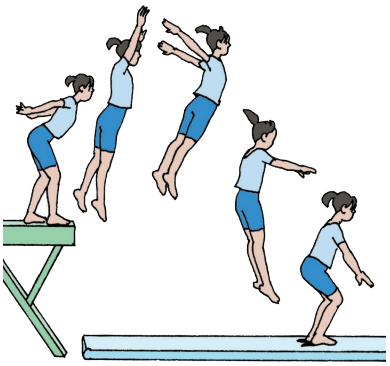
(3) **技の名称**（⑪ 片足ふみ切り跳び上がり ）

足の（⑫ 振り上げ ）とふみ切りをあわせて跳びあがり，着台する。着台した足に（⑬ 体重 ）をしっかりのせ，(⑨) を伸ばして，(⑩) ようにする。



(4) **技の名称**（⑭ 伸身跳び下り ）

腕の（⑮ 振り ）にあわせてふみ切り，（⑯ 伸身 ）姿勢を示す。空中で（⑰ 着地位置 ）を確認しておき，ひざと (⑧) の（⑱ 曲げ ）を使って衝撃をやわらげる。



見本

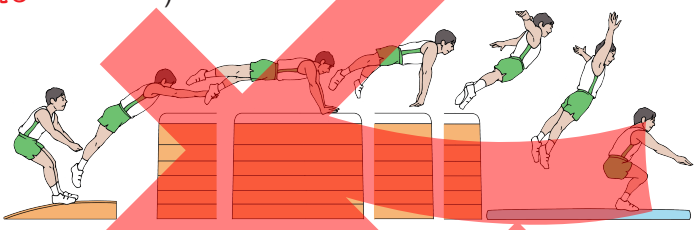
跳び箱運動

7．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	

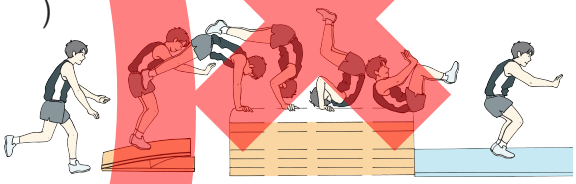
8．下図の技の名称を記入し，技のポイントについて（　　）にあてはまることばをいれよう。

(1) **技の名称**（① 開脚伸身跳び ）



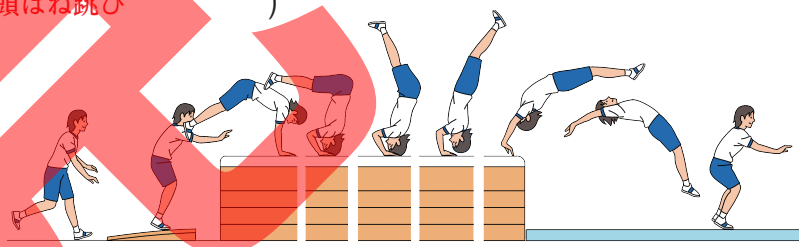
上体を（② すばやく ）振り込みながら着手し，（③ 足先 ）を高く振り上げすぎないようにして，（④ 腰 ）を伸ばしたまま手を強く突きはなす。腕を（⑤ 開き上げ ）ながら上体を起こして着地する。

(2) **技の名称**（⑥ 台上前転 ）



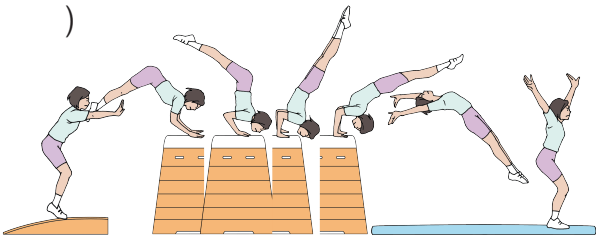
跳び箱の（⑦ 手前 ）に四指を（⑧ 外側 ）に向けて手をつく。（⑨ 後頭部 ）をつけて，ひざを見ながら回る。前を見て，ひざを柔らかく使って着地する。

(3) **技の名称**（⑩ 頭はね跳び ）



強く高くふみ切り，（⑪ 台上中央 ）に着手する。腰を高く上げて（⑫ 頭頂部 ）をつけ，上半身と足が（⑬ への字 ）の姿勢から足を勢いよく振り出す。足を振り出しながら（⑭ 胸 ）を反らし，両腕で強く突きはなし両足で着地する。

(4) **技の名称**（⑮ 前方屈腕倒立回転跳び ）



腰を高く上げ，（⑯ ひじ ）を曲げて体を支えながら着手する。腰を伸ばして（⑰ 屈腕倒立 ）を保ち，体が（⑱ 着手地点 ）をこえるのにあわせて腕で（⑲ 押しはなす ）。腰を（⑳ 反らせて ）着地の準備をし，ひざを曲げて柔らかく着地する。

見本

3 陸上競技

ステップアップ中学体育 p.60-85



短距離走・リレー

1．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

2．リレーのタイムとメンバーのタイム（自己最高記録）の合計との差を比べよう。

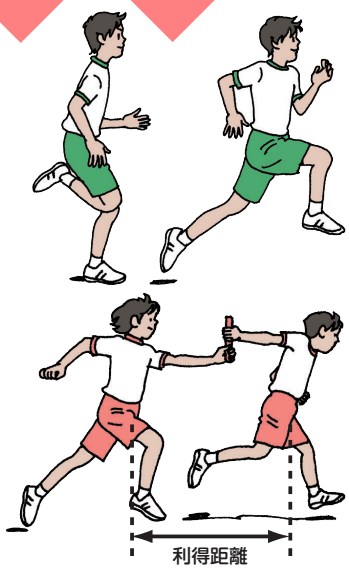
リレータイム		メンバーの合計タイム					タイム差
秒	− (	秒	＋ 秒	＋ 秒	＋ 秒	) ＝	秒

3．直線とコーナーの走り方について，(　　) にあてはまることばをいれよう。

(1)　直線の中間疾走から後半にかけては，(①　肩　) の力を抜いて脚と (②　腕　) のタイミングをあわせる。

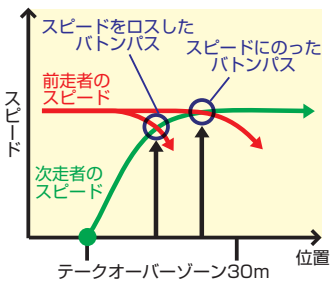
(2)　後半力んで脚がもつれるときは，(③　上半身　) を起こして (①) の力を抜き，(④　腰　) を前に出すようにして走る。

(3)　コーナーでは，体の (⑤　軸　) を内側に傾けて約５m 先の内側の (⑥　ライン　) を見て走る。内側の腕は小さく振り，(⑦　ストライド　) を広げないようにする。



4．スピードを高めたバトンパスができるようになると，４人の持ちタイムの合計よりもリレーのタイムのほうが速くなります。図を参考にしながら，その理由をまとめてみよう。

例：腕を伸ばして渡すことで，実際に走る距離が短くなるから（これを利得距離という）。また，第２走者からは加速してバトンをもらうので，スピードが速くなるから。



見本

長距離走

5．目標タイムに応じたペースで走るために，自分のペースと目標タイムを記入しよう。

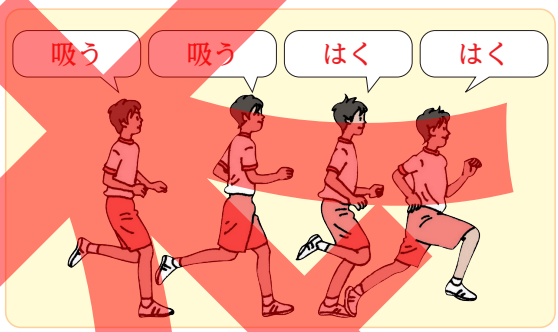
ペース	1周（　　m）	秒	目標タイム	（　　m）	分	秒

6．長距離走の特徴について，持久走と比べながら（　　）にあてはまることばをいれよう。

体つくり運動の「動きを（①　持続　）する能力を高める運動」である持久走は，長く走り続けることが大切だが，長距離走は長い距離をいかに（②　速く　）走るかを競う種目で，効率のよい（③　フォーム　）を維持して走ったり，（④　ペース　）配分を考えて走ったりすることが大切である。

7．長距離走では，腕振りや着地のタイミングにあわせて呼吸するなど，走りにあわせた呼吸が大切です。図の吹き出しのなかに，自分の呼吸のリズム（はく・吸う）を記入しよう。

（例）

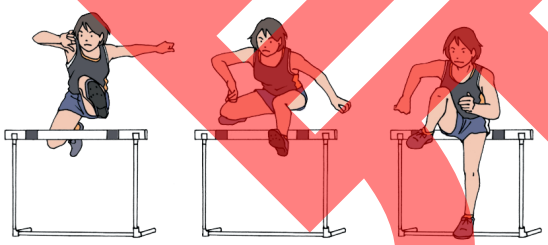


ハードル走

8．50ｍ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

9．すばやくハードルをこえるポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。



ふみ切ったあと，（①　振り上げ脚　）をまっすぐに引き上げ，（②　抜き脚　）をたたんでハードルをこえ，（①）をすばやく振り下ろす。ハードルをこえるときは，（③　前傾　）すると，（②）を引っかけにくくなる。

※①は「リード脚」でも可。

10．スピードにのって１台目のハードルをこえるためのスタートの方法とポイントについて，正しいことばを○でかこもう。

①１台目のハードルまでの歩数に応じて，スタートの（　足の位置　・　手の位置　）を決める。

②１台目のハードルまでが偶数歩の場合は，ふみ切り脚を（　前　・　後ろ　）にしてスタートする。

③１台目のハードルまでが奇数歩の場合は，ふみ切り脚を（　前　・　後ろ　）にしてスタートする。

見本

走り幅跳び

11. 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

12. 力強くふみ切るための方法について，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。

【 ○ 】①ふみ切りの３～４歩手前からリズムアップしていく。

【 ○ 】②地面をふみつけるようにふみ切る。

【 × 】③反り跳びでは，空中で体を反らせるために，振り上げ脚は引き上げないようにする。

13. 大きな空中動作でとぶポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。

大きな空中動作をするためには，大きく伸び上がるように（① 両手 ）を上げて，大きく胸を張ることが重要。その後（② ひざ ）をたたんで足を前に運ぶ。そうすることでふみ切り直後に（③ 前のめり ）になるのを防ぐことができる。



走り高跳び

14. 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

15. 次の文章で，はさみ跳びの特徴にはAを，背面跳びの特徴にはBを記入しよう。

【 A 】①リズミカルな助走，助走を生かしたふみ切り，大きなはさみ動作が大切。

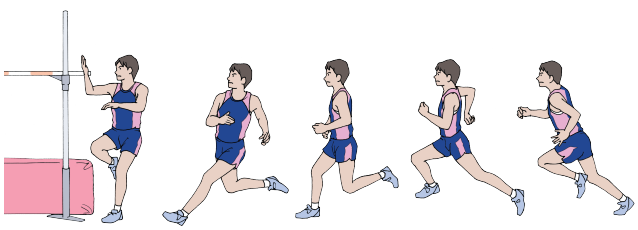
【 B 】②効率的な跳び方で，競技者の間に広く普及している。

【 A 】③基本的な跳び方で，助走から空中動作に移りやすい。

【 B 】④リズミカルな曲線助走，伸び上がるようなふみ切り，あお向けの空中姿勢で跳ぶ。

16. 背面跳びのポイントについて，（　　）にあてはまることばをいれよう。

助走の後半に，体を（① 内側 ）にたおして重心を下げ，バーに近いほうの腕から（② 伸び上がる ）ようにふみ切る。その後，空中で体を（③ 後ろ ）にたおしてバーをこす。



見本

4

水　泳

ステップアップ中学体育 p.86-103

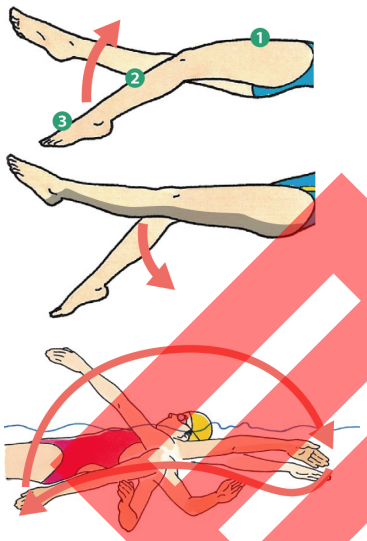


今できる泳法と距離を確認して，身につけたい泳法と目標距離を記入しよう

	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

背泳ぎの基本的な動きのポイントを確認しよう

1．背泳ぎ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。

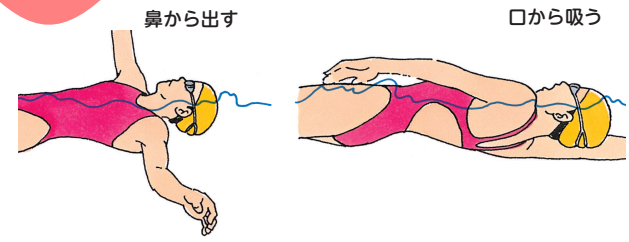


(1)　アップキックは太ももから（① むち ）を打つようにけり上げ，太もも，（② ひざ ）から下，足首から下の順に力が伝わるようにする。ダウンキックは（③ 脚うら ）全体でけり下ろす。

(2)　ストロークは体の横で（④ S ）字をえがくように水をかく。（⑤ 小指 ）から入水し（エントリー），グライドからキャッチでは，手のひらに（⑥ 体重 ）をのせるようにする。プルでは肩の横でひじを（⑦ 90度 ）に曲げ，プッシュで（⑧ 加速 ）しながら水を下へ押す。リカバリーでは，手とひじをしっかりと伸ばし，腕は水面に対して（⑨ 直角 ）になるように回す。

2．背泳ぎのストロークにあわせた呼吸のポイントをまとめよう。

例：片方の手がリカバリーしているときに息を吸い，もう片方の手がリカバリーしているときに息をはく。



3．背泳ぎの鼻に水が入らない呼吸法のポイントをまとめよう。

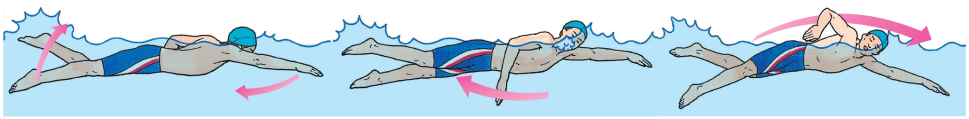
例：顔に水がかからない局面で口をあけて息を吸い，顔に水がかかりやすい局面では，口を閉じて鼻から息を出し続ける。



見本

クロール・平泳ぎのストロークにあわせた呼吸のポイントを確認しよう

4．クロールのストロークにあわせた呼吸について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。



（① グライド ）からキャッチにかけて，鼻から息を（② 少しずつ ）出し始める。（③ プッシュ ）のかき始めと同時に顔と（④ 体全体 ）を，息をはきながら横に向けていく。リカバリーで前に伸ばした腕に（⑤ 頭 ）をのせるように顔を水面に出して，腕のかき終わりに息を（⑥ 吸う ）。

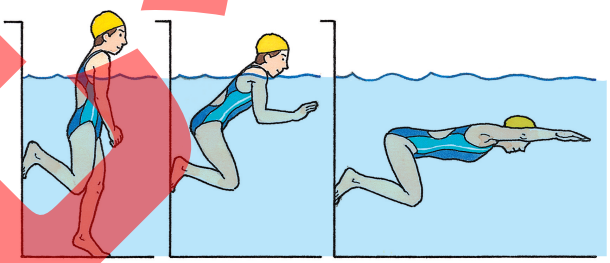
5．平泳ぎのストロークにあわせた呼吸について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

グライドで（① 鼻 ）から息を（② 小さく ）出し始め，（③ キャッチ ）にかけて息を出し続ける。手をかきながら顔を前に向けていき，（④ プル ）で力強く（⑤ 一気に ）息をはき出し，フィニッシュの手の（⑥ かき終わり ）に息を吸う。

各泳法のスタートのポイントを確認しよう

6．クロール，平泳ぎ，バタフライの水中スタートについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

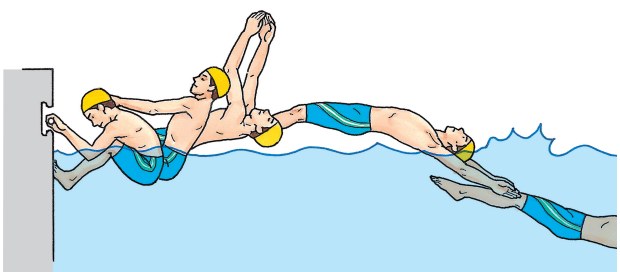
（① 片足 ）をかべにつけた姿勢から，スタートの合図と同時に体を水中に沈め，体を（② 水平 ）にしながら，両足でかべをけってキックを始める。クロールはバタ足か（③ バタフライキック ），平泳ぎは1かき・（④ 1けり ），バタフライは（③）を使って浮き上がってくる。



※③は「ドルフィンキック」でも可。

7．背泳ぎのスタートについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

（① スターティンググリップ ）をつかみ，体と（② 顔 ）をかべに引き寄せた状態から，スタートの合図と同時にかべをける。腕をやや曲げてすばやく前へ出し，体を（③ 弓状 ）に反らせながら入水する。（④ 手先 ）をやや上向きにして，上向きの（⑤ バタ足 ）かバタフライキックで浮き上がってくる。



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



ゲームに必要な少し難しい技術ポイントを確認しよう

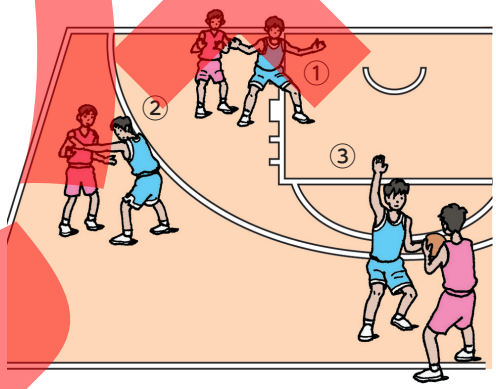
1．1対1の防御について，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。



(1)　背中を相手の（① (ア.) 胸　　イ．背中　）に密着させて，（② ア．ドリブル　(イ.) リバウンド　）しようとしている相手の動きを封じることを（③ (ア.) ブロックアウト　　イ．ブロッキング　）という。

(2)　ボールに（④ (ア.) 手のひら　　イ．背中　）を向けて，直接ボールをさわるように（⑤ ア．ドライブ　(イ.) プレッシャー　）をかけることを（⑥ ア．ハンド　(イ.) ボールスナップ　）という。

2．図の防御者①～③がとっているスタンス名を（　　）に記入しよう。



①（　オープン　）スタンス

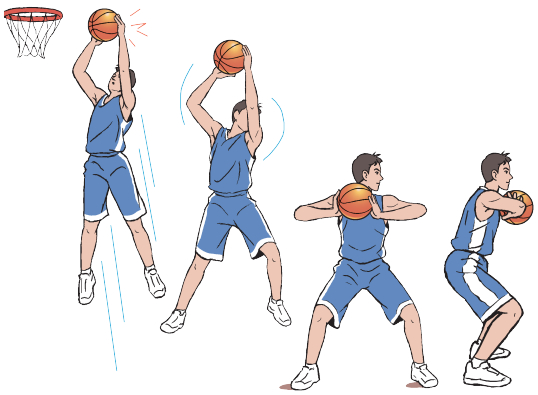
②（　クローズド　）スタンス

③（　ボクサーズ　）スタンス

3．リバウンディングについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1)　リバウンドボールは，シュートされた（① ア．手前　(イ.) 反対　）側のサイドに落ちる可能性が高い。

(2)　落ちてきたボールを（② ア．片手　(イ.) 両手　）でしっかりキャッチして，（③ (ア.) ひじ　　イ．胸　）を張ってボールをすばやく（④ (ア.) あご　イ．ひざ　）の下に引き下ろし，そのままボールをキープする。



見本

ゲームに必要な少し難しい戦術ポイントを確認しよう

4．ボールをもらう動きと，パスした直後の動きについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。

【 ○ 】①V カットは，相手に近づいてから外に動く。

【 × 】②L カットは，相手とせりあったら角度を変えずに相手からはなれる。

【 × 】③バックカットは，ゴール方向へ動いてから相手の後ろへ動く。

【 × 】④フロントカットは，ボールの方向に 1，2 歩移動し，防御者の後ろをゴールに向かって進みパスを受ける。

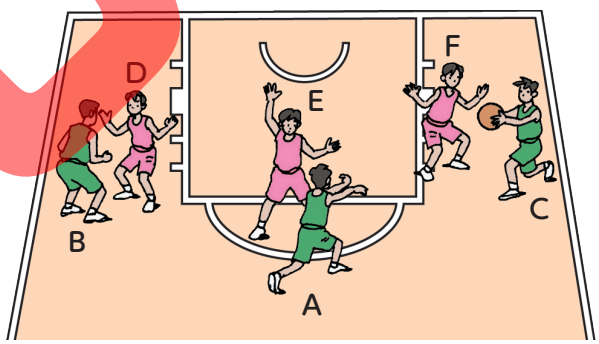
【 ○ 】⑤リアカットは，ゆっくりボールの方向に近づき，方向転換して防御者の後ろへ回りパスを受ける。

5．スクリーンプレイのポイントについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

スクリーンプレイとは，(① ア．自分　(イ．チームメイト　) のためにスクリーン（かべ）となり，相手プレイヤーを (② (ア．さえぎり　イ．つかんで　)，そのスキに (③ (ア．空いている　イ．人がいる　) スペースを利用し攻撃をする方法。スクリーンプレイを成功させるためには，スクリーンをかけるプレイヤー（スクリナー）の (④ ア．柔軟性　(イ．体の向き　) と，スクリーンを利用するプレイヤーの動き方と (⑤ ア．ジャンプ力　(イ．タイミング　) が大事。スクリナーは，両手を股間か胸の前に組み，両足を肩幅程度に広げ，動かさない。



6．図のAはチームメイトのCにパスを出しました。その直後，Aはどのように行動すれば，自分やチームメイトのシュートにつながるだろうか。パスを出した直後の動きを，いくつか考えて記入しよう。



例・ゴール方向へ動いてパスをもらい，シュートをねらう。

・ボールと反対方向へ動いて，Dの動きを封じて，Bがシュートできるようにする。

・コーナーの近くの空いている場所へ動き，ふたたびパスをもらう。

・ボールの方へ動いて，Fの動きを封じて，Cがシュートできるようにする。

など

見本

6 ハンドボール

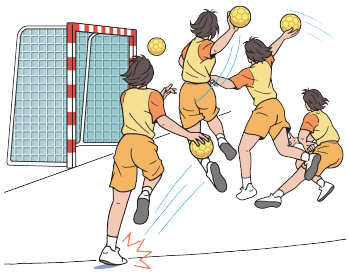
ステップアップ中学体育 p.128-145



ゲームに必要な少し難しい技術ポイントを確認しよう

1．状況に応じた下図のシュート名を記入し，それぞれの技術ポイントについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1) シュート名（① サイド ）シュート　※スライスシュートでも可



防御者がゴール（② (ア). 正面　イ．サイド ）に集まっているとき，空いている（③ ア．7mライン (イ). サイドライン ）付近に走り込んでシュートする。ゴールエリアの中へゴールに（④ ア．直角 (イ). 平行 ）にジャンプし，シュート（⑤ ア．速度 (イ). 角度 ）を大きくする。

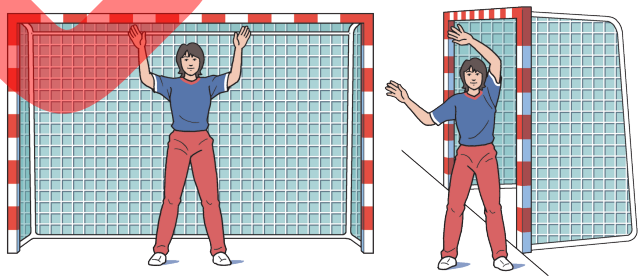
(2) シュート名（⑥ ループ ）シュート



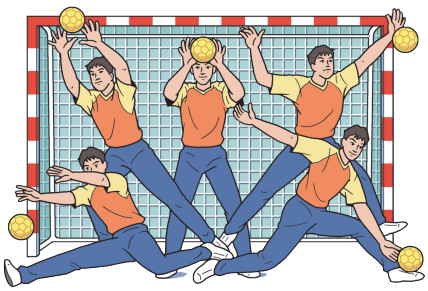
（⑦ (ア). ゴールキーパー　イ．防御者 ）がシュートを止めようと（⑧ (ア). 前　イ．横 ）に出てきた場合などに使う。ボールをふわりと（⑨ ア.はずませて　(イ).浮かせて ）シュートする。

2．ゴールキーパーについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1)（① ア．ひじ　(イ). ひざ ）を軽く曲げ，足の（② (ア). 親指　イ．かかと ）に体重をかけ，いつでもどこにでも動けるように構える。また，ボール（③ (ア). 保持者　イ．防御者 ）の場所によって，構える位置を変える。



(2) ゴールの（④ (ア). 上　イ．下 ）にきたボールは，余裕のあるときには（⑤ ア．頭　(イ). 両手 ）で前に落として（⑥ (ア).速攻　イ.セットプレイ ）につなげ，間にあわないときには（⑦ ア．両足　(イ). 片手 ）ではじき出す。



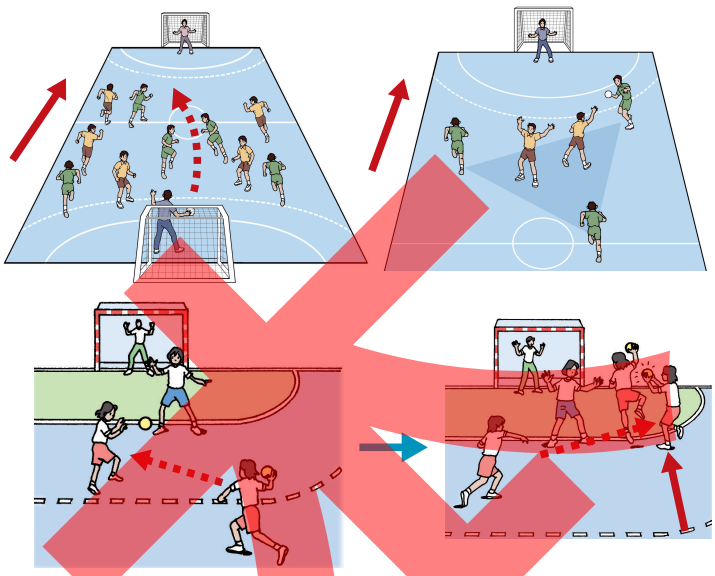
記入例

ゲームに必要な少し難しい戦術ポイントを確認しよう

3．速攻とカットインについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

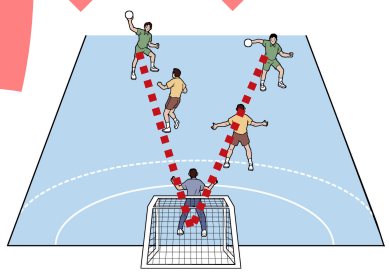
(1)　速攻は相手が（①　シュート　）を打った瞬間に跳び出し，相手が（②　守備　）に戻る前に攻撃する方法である。また，速攻のために跳び出したチームメイトを数人でフォローして，数的優位をつくって攻撃する方法を（③　グループ　）速攻と呼ぶ。

(2)　（④　カットイン　）とは，攻撃側の1人が走り込んで防御者を引きつけ，それによって（⑤　空いたスペース　）に走り込んでいるチームメイトにパスして，シュートにつなげるプレイである。



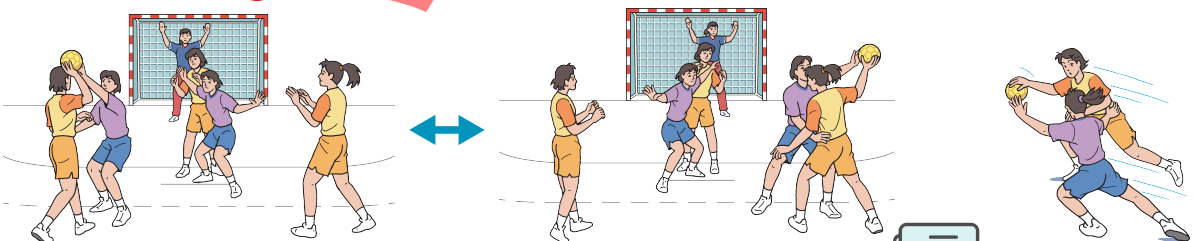
4．相手の動きにあわせた防御について，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1)　守備のときに防御者は，ボール保持者と自チームの（①　ア．フリーマン　イ．ゴールキーパー　）との間につねに位置する。これを（②　ア．インライン　イ．ディフェンスライン　）の原則という。



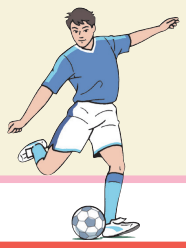
(2)　ゴール前の防御は，相手がボールを持っていない場合，（③　ア．目線　イ．腰　）を落として手を上げ，相手とボールを見ながら（④　ア．ゴールエリア　イ．ゴール　）ラインで，ボールに（⑤　ア．寄って　イ．離れて　）守る。相手がボールを持った場合は，相手との（⑥　ア．時間　イ．間合　）を一気につめる。これをくりかえして守る方法を，（⑦　ア．シャトル　イ．ピストン　）ディフェンスという。

(3)　相手が走ってきたり，縦に（⑧　ア．突破　イ．後退　）しようとした場合には，相手につめて（⑨　ア．正対　イ．パス　）しながら移動して守る。



7 サッカー

ステップアップ中学体育 p.146-165



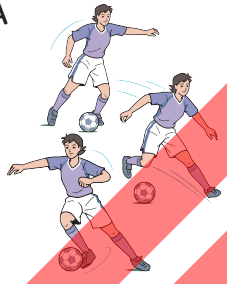
ゲームに必要な少し難しい技術ポイントを確認しよう

1．ドリブルと，ボールコントロールについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。

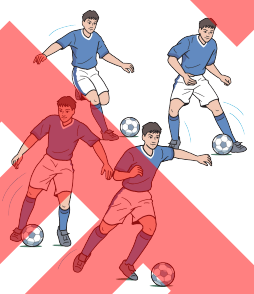
【 × 】①インサイドでおこなうドリブルは，スピードを優先させたいときに効果的である。
【 ○ 】②足の外側でのボールコントロールは，足首を内側に曲げた状態で固定する。
【 × 】③足のうらでボールをころがしておこなうドリブルは，左右に移動するときだけ使う。
【 ○ 】④足のうらでのボールコントロールは，地面と足のうらとの間に三角形をつくる。
【 × 】⑤ドリブルのときは，ボールがよく見えるように足もとに置く。

2．図A～Cのフェイントについて，そのフェイント名を記入するとともに，どのようなフェイントなのか，ア～ウから選んで□に記号をいれよう。

A



B



C



(1) Aのフェイント名（① マシューズ ）② イ

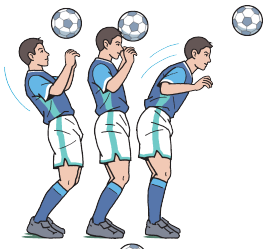
(2) Bのフェイント名（③ ダブルタッチ ）④ ア

(3) Cのフェイント名（⑤ シザーズ ）⑥ ウ

※③は「シザース」でも可。

ア．こきざみなステップで相手の一瞬のスキをつく。
イ．大きく「ふみ込む」動作を入れ，相手の逆をつく。
ウ．ボールを「またぐ」動作を入れ，相手の逆をつく。

3．ヘディングとスローインについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。





(1) **ヘディング**：攻撃時には（① ア．ドリブル　(イ．パス) ）やシュート，守備時には（② (ア．クリア)　イ．マーク ）などの場面で使われる。あごを引いて（③ ア．足首　(イ．首) ）を固定し，（④ (ア．額)　イ．頭頂部 ）でボールをとらえる。

(2) **スローイン**：ボールが（⑤ (ア．タッチ)　イ．ゴール ）ラインをこえたときゲームを再開させる方法。（⑥ ア．軸足　(イ．両足) ）は地面につける。ボールは，頭の後方から頭上を通して，（⑦ ア．片手　(イ．両手) ）で投げる。

見本

ゲームに必要な少し難しい戦術ポイントを確認しよう

4．図A～Dのコンビネーションプレイについて，そのプレイ名を記入し，どのようなプレイなのか，ア～エから選んで□に記号をいれよう。

(1) Aのプレイ名（① スルーパス ）

② エ

(2) Bのプレイ名（③ かべパス ）

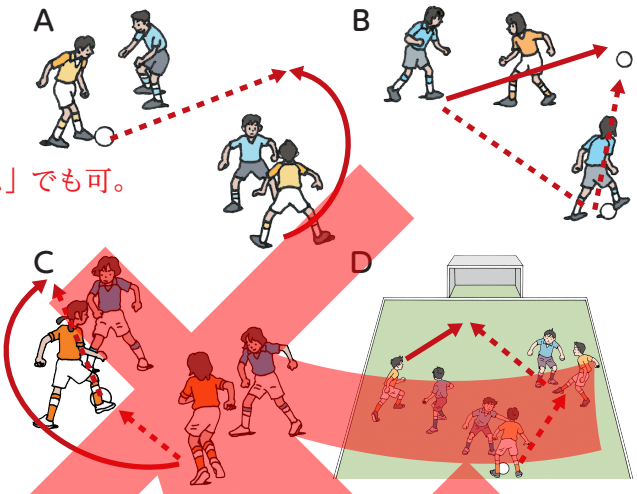
④ ア ※③は「ワンツーパス」でも可。

(3) Cのプレイ名（⑤ オーバーラップ ）

⑥ イ

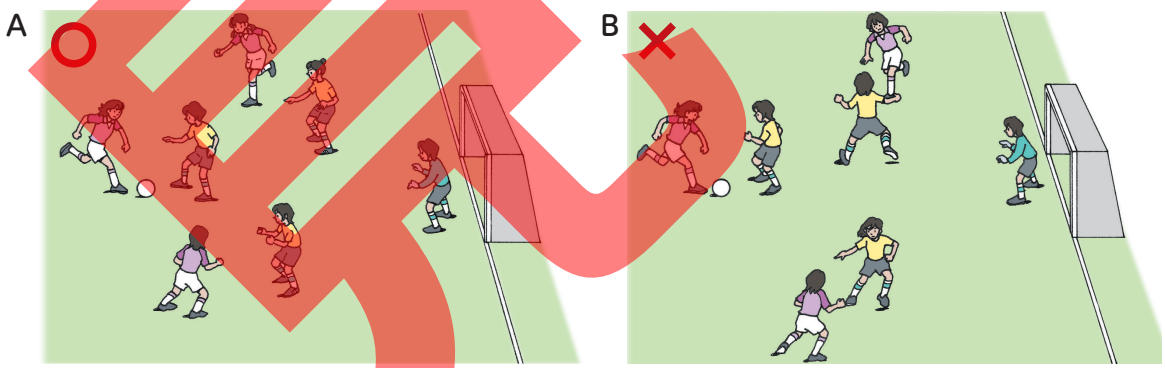
(4) Dのプレイ名（⑦ 第３の動き ）

⑧ ウ



ア．味方がかべになってワンツーパスをつなぐ。
イ．ボールの後方から，ボールを持っているプレイヤーの背後を通過し，前のスペースに飛び出す。
ウ．ボールを持っている味方のプレイヤーが他の味方プレイヤーにパスを出すとき，そのパスを受けるプレイヤーより前に動きを開始し，より有利なポジションでパスを受ける。
エ．ディフェンスの間を通して，空いているスペースへ味方を走らせる。

5．図Aはよい守り方で，図Bは悪い守り方です。どこが違うのか，理由を考えてまとめてみよう。



(1) よい守り方である理由

例：マークする相手とボールが見える位置で守っているので，もしチームメイトが抜かれてもカバーできるから。３人が連けいして守っている。 など

(2) 悪い守り方である理由

例：マークする相手だけを見ると，ボールの動きがわからなくなり，カバーできないから。３人が連けいしないでバラバラに守っている。 など

8 バレーボール

ステップアップ中学体育 p.166-185



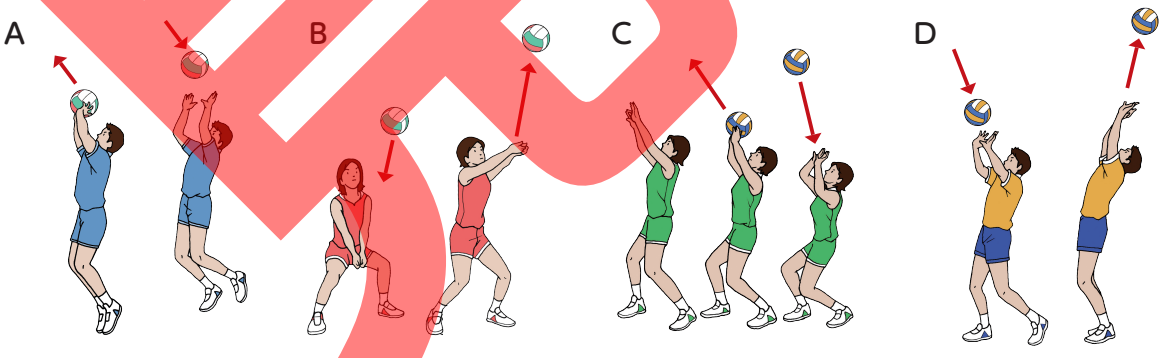
ゲームに必要な少し難しい技術ポイントを確認しよう

1．アンダーハンドサーブについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

アンダーハンドサーブは，打ちやすく，(① ア．得点を　(イ．相手コートに　) 入れやすいサーブである。前傾姿勢でボールを (② (ア．低い　イ．高い　) ところで構え，腕を引いてトスを (③ (ア．低め　イ．高め　) に上げる。(④ (ア．前足　イ．後ろ足　) に体重をのせるようにふみ込んで，重心を移動しながら腕を振り出し，軽くにぎった手の (⑤ ア．先端　(イ．つけ根　) で，下からすくい上げるようにして打つ。



2．図A～Dの攻撃につなぐトスについて，そのトス名を記入し，どのようなときに用いるトスなのか，ア～エから選んで□に記号をいれよう。



(1) A (① ジャンプ) トス　② イ

(2) B (③ （コート後方からの）二段) トス　④ ウ

(3) C (⑤ オープン) トス　⑥ ア

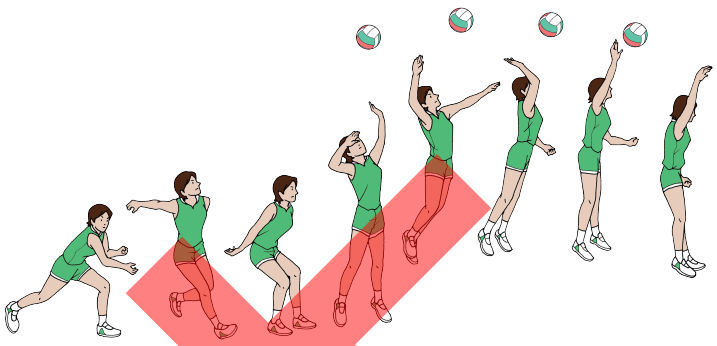
(4) D (⑦ バック) トス　⑧ エ

ア．アタッカーに大きく山なりに上げるとき。
イ．高いボールを送り出すとき。
ウ．レシーブが乱れたとき。
エ．後方にいるアタッカーに上げるとき。

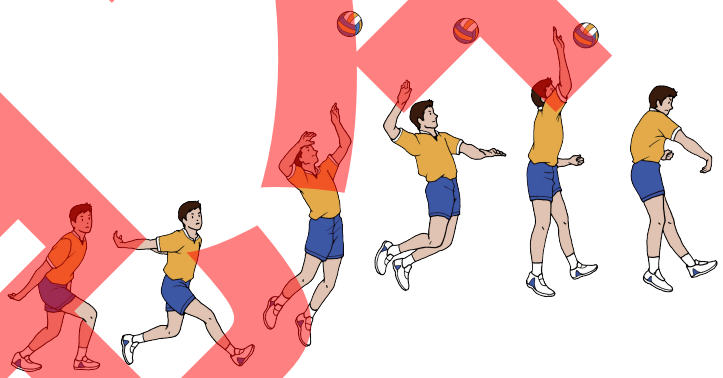
見本

3．アタック（スパイク）について，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

⑴ **ソフトアタック**：ボールを（① ア．片手　イ．両手 ）でしっかりととらえたアタック。ジャンピングパスアタックと同様に両足でジャンプする。右手の（② ア．手首　イ．ひじ ）を曲げて（③ ア．フォロースイング　イ．バックスイング ）し，手を伸ばした（④ ア．最高点　イ．最下点 ）でボールをとらえ，腕を振り切らずに止めて（⑤ ア．力強く　イ．確実に ）ミートする。



⑵ **スパイク**：ネットより（⑥ ア．低い　イ．高い ）位置から相手コートに打ち込む，もっとも効果的な攻撃方法。助走の（⑦ ア．最初の１歩　イ．最後の１歩 ）を大きくふみ込み，両腕を後方から振り上げてジャンプする。このとき，左腕はボールを（⑧ ア．指し示す　イ．包み込む ）ようにする。（②）を曲げて右腕を後方に振りかぶってから，ボールを（⑨ ア．右肩　イ．左胸 ）の前でとらえて打ったあと，前方に（⑩ ア．フォロースイング　イ．バックスイング ）する。



ゲームに必要な少し難しい戦術ポイントを確認しよう

4．チームメイトと連けいして攻める三段攻撃とカバーリングについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。

【 ○ 】①三段攻撃とは，レシーブ→トス→アタック（スパイク）とつなげて攻撃することである。

【 ○ 】②レシーバーの役割は，サーブやアタック（スパイク）をレシーブして，トスを上げやすいボールをセッターにパスすることである。

【 × 】③アタッカーはトスやレシーブはしないで，アタックだけをする。

【 × 】④セッターはアタッカーにトスしないで，２回で相手コートに返してはいけない。

【 ○ 】⑤トスはオーバーハンドパスだけでなく，アンダーハンドパスで上げるときもある。

【 × 】⑥後衛のプレイヤーは，前衛に空いた場所ができても動かずに，自分のポジションを守るようにする。

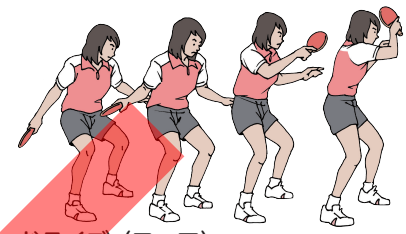
9 卓　球

ステップアップ中学体育 p.186-197



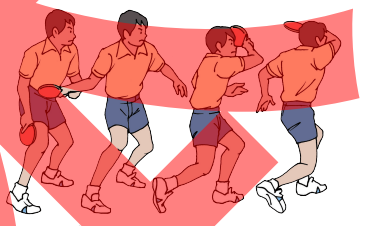
ゲームに必要な少し難しい技術と戦術のポイントを確認しよう

1．相手コートに強く打ち込むストロークについて，（　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。



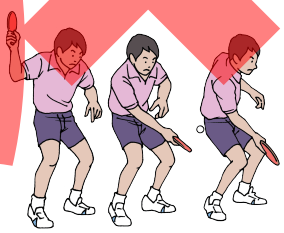
ドライブ（フォア）

(1) **ドライブ**：(① (ア.) 前進　イ．下) 回転をかけて打球する。
　フォアは，(② ア．高い　(イ.) 低い) 位置でラケットを構え，(③ (ア.) 高い　イ．低い) 位置までスイングする。バックは，ボールを (④ (ア.) ひじ　イ．ひざ) の動きで押す感じで打つ。



スマッシュ

(2) **スマッシュ**：(⑤ ア．サービス　(イ.) 決定打) として (⑥ ア．テンポ　(イ.) スピード) のあるボールを打球する。足をふみ出して (⑦ (ア.) 全力　イ．軽い力) でスイングする。



カット（フォア）

(3) **カット**：相手からのボールを引きつけて (⑧ ア．上　(イ.) 下) 回転をかけて返球する。
　フォアは，(⑨ (ア.) 肩　イ．手首) を中心にスイングし，利き手側の (⑨) をやや下げる。バックは (⑩ ア．体幹　(イ.) ひじ) を中心にスイングする。

2．卓球の戦術ポイントについて，（　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1) ゆっくりとした打球を打つと相手からの返球範囲は (① (ア.) 広く　イ．狭く) なる。強い打球を打つと相手の返球はゆっくりとした打球よりも (② ア．広い　(イ.) 狭い) 範囲に限られるので，自分の打球で相手の (③ ア．定位置　(イ.) 返球位置) が予測できる。

(2) 卓球では (④ (ア.) フォアハンド　イ．バックハンド) ストロークが使いやすい (⑤ ア．フォア　(イ.) バック) 側を定位置として構えるのが基本。

(3) (⑤) 側の定位置に (⑥ ア．空ける　(イ.) 戻る) 動きによって次にどの位置にボールが来ても打球できるようにする。相手コートに (⑦ (ア.) 空いている　イ．打ちやすい) 場所があったら，そこへ打球して相手を動かす。

見本

ステップアップ中学体育 p.198-211

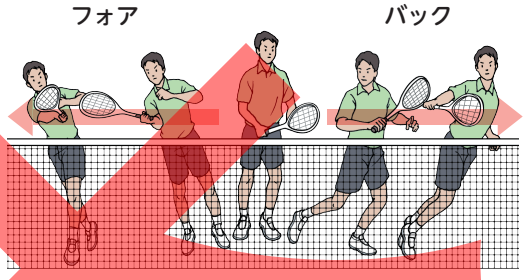
10 ソフトテニス



ゲームに必要な少し難しい技術と戦術のポイントを確認しよう

1．ボレーについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

ネットぎわでボールを（① ノーバウンド ）で打ち返す技術がボレーである。右利きの場合のフォアのボレーは，（② 右 ）足を前に出し，ボールを（③ 素手 ）でキャッチするようなタイミングでグリップをにぎるようにする。バックのボレーは，（④ 左 ）足を前に出し，体からはなれたボールにはラケットを（⑤ 横 ）に使うようにする。ボレーが安定しないときは，ラケットを持ったほうの（⑥ ひじ ）を反対の手で押さえて打つなどの練習をしてみるとよい。



2．サービスについて，次の文章が正しければ○を，誤りならば×をつけよう。

【 × 】①トスをあげるときには，できるだけ低い位置でボールをはなす。

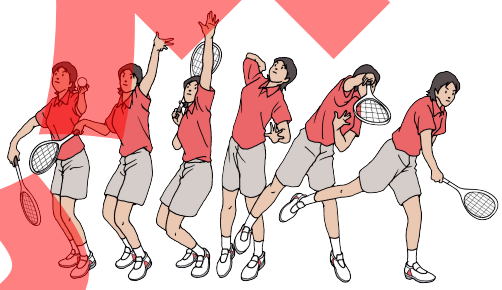
【 ○ 】②サービスは，ひじを高く上げてできるだけ高い打点から打つとよい。

【 ○ 】③打ったあとは，ラケットを大きく前方に振り抜く。

【 × 】④サービスは，いつも同じコースに打つとよい。

【 ○ 】⑤サービスは，対角の相手側サービスエリアにいれなければならない。

【 × 】⑥サービスは１回失敗するごとに相手のポイントになる。

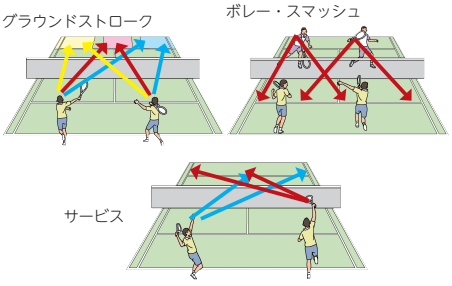


3．相手コートの空いている場所をねらって打つ場合，次の①～③はどのように打ち分けたらよいかまとめよう。

① **グラウンドストローク**
（ クロス・センター・ストレート ）へ打ち分ける。

② **ボレー・スマッシュ**
（ 流すコースと引っ張るコース ）へ打ち分ける。

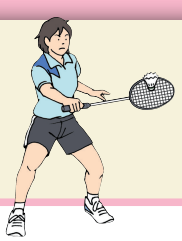
③ **サービス**
（ クロス・センター ）へ打ち分ける。



見本

11 バドミントン

ステップアップ中学体育 p.212-223

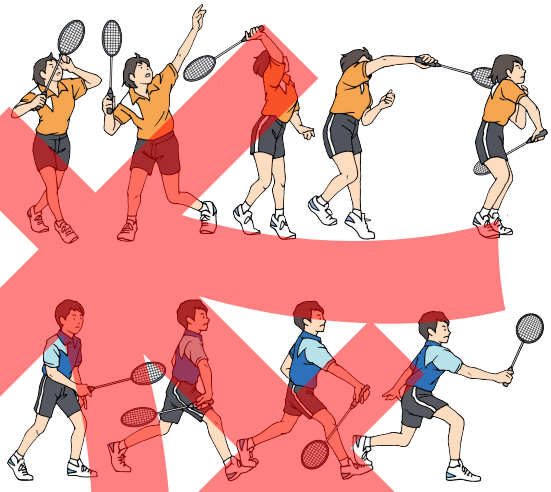


ゲームに必要な少し難しい技術と戦術のポイントを確認しよう

1．それぞれの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。

⑴　**オーバーヘッドストローク**：シャトルの（①　落下地点　）を予測して移動し，体をネットに対して（②　横向き　）に構え，ひじと，（③　グリップ　）から振り出す。このとき，（④　腰　）を折って上体が「く」の字にならないようにする。

⑵　**アンダーハンドストローク（ロブ）**：ラケットを持つ手側の（⑤　足　）を前に出すと同時に，ひじと（⑥　グリップエンド　）を前に出す。シャトルを打ったあとに（⑦　ひざ　）はつま先よりも前に出さないようにする。

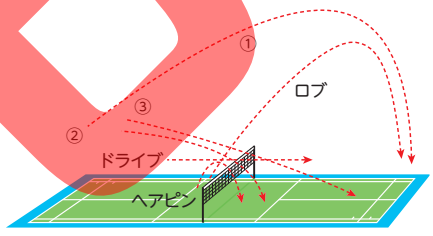


2．オーバーヘッドストロークは，図のようにシャトルを打つときのラケット面の角度によってショットを打ち分けることができます。図の①～③はどのようなショットか記入しよう。

①（　クリアー　）

②（　ドロップ　）

③（　スマッシュ　）





3．バドミントンの戦術ポイントについて，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

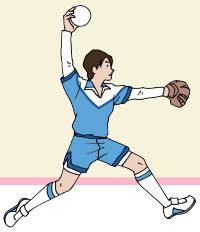
⑴　相手が打つときは（①　(ア.) 相手のほう　　イ．空いている場所　）を向いて構える。打ったあともすぐに（②　ア．審判のコール　　(イ.) 次の打球　）に備えて（①）を向いて構える。

⑵　前後左右に動きやすい（③　ア．コート左側　　(イ.) コート中央　）を（④　(ア.) 定位置　　イ．返球位置　）として構えるのが基本。

⑶　打ったあとに（④）に戻る動きによって，（⑤　(ア.) 空いた場所　　イ．戻る場所　）をつくらないようにする。

12 ソフトボール

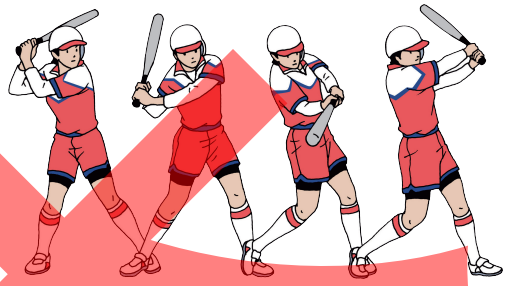
ステップアップ中学体育 p.224-237



ゲームに必要な少し難しい技術と戦術のポイントを確認しよう

1．バッティングのスイングについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

バットを振るときには，最後までボールから（① 目 ）をはなさないで，（② おへそ ）の前あたりでミートし，しっかりバットを（③ 振り抜く ）ことが大切である。ボールを早く打とうとして，体を（④ 前のめり ）にしないように注意する。



2．体の正面での捕球について，（　　）内の正しいほうの記号を○で囲もう。

(1)　基本の構えは，その場で小さく（① ア．拍手　(イ．ステップ) ）し，（② (ア．前後左右)　イ．ファウルグラウンドの ）どこでも動きやすいように構える。

(2)　ゴロのボールは，（③ ア．つま先とかかと　(イ．両足) ）の間で（③）を結ぶ線より（④ (ア．前)　イ．後ろ ）で捕球する。フライの場合には，ボールの（⑤ (ア．落下地点)　イ．前方 ）に早く入り，打球と（⑥ ア．打者　(イ．グラブ) ）が見える位置で捕る。



基本の構え　フライの捕球　ゴロの捕球

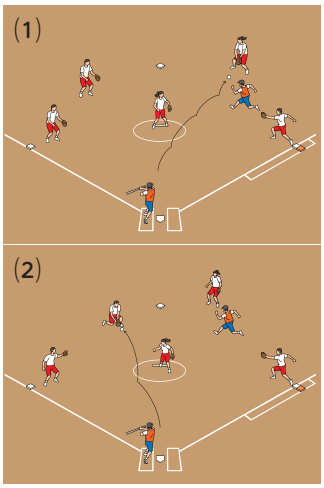
3．1塁にランナーがいて，打者の打った球が(1)(2)の方向に転がった場合，どの守備位置のプレイヤーがどのような動きをすれば，ダブルプレイをとれるかまとめよう。

(1)　セカンドゴロの場合のショートの動き

例：ショートが2塁ベースに入って（セカンドが捕球した）ボールを受け，その後1塁に投げる。

(2)　ショートゴロの場合のセカンドの動き

例：セカンドが2塁ベースに入って（ショートが捕球した）ボールを受け，その後1塁に投げる。



見本

13 柔　道

ステップアップ中学体育 p.240-253



基本となる投げ技のポイントを確認しよう

1．支え系の技，刈り系の技，まわし系の技について，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。

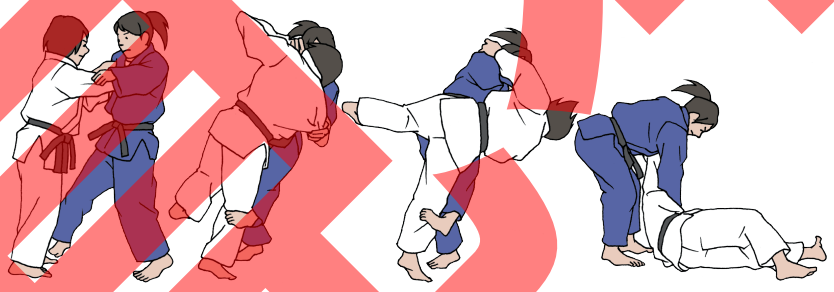
(1) **支え系の技**：相手のひざ（① ○ ）や足首に足の甲（② うら ）をあて，それを支点にして投げる技である。

(2) **刈り系の技**：相手の足（③ ○ ）を刈って投げる技で，相手を側方（④ 後ろ ）にたおす。

(3) **まわし系の技**：前（⑤ 前回り ）さばきや後ろ回りさばきを使って前方（⑥ ○ ）に投げる技である。

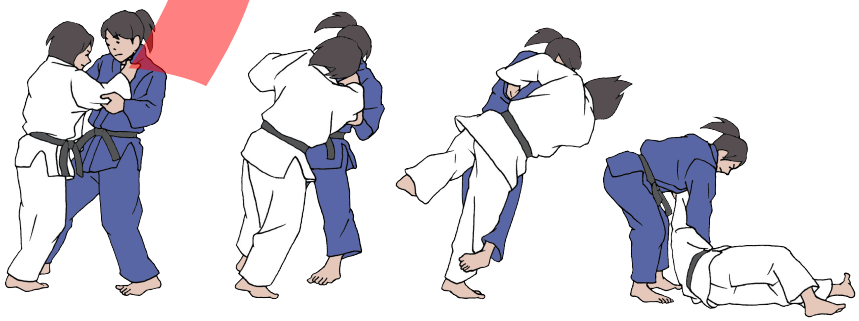
2．下図の投げ技の技名を記入するとともに，その技の技術ポイントについて，（　）にあてはまることばをいれよう。

(1) **技名**（① ひざ車 ）



相手を（② 右前すみ ）にくずし，相手の（③ ひざ ）に左足のうらをあて，そこを支点にして（④ ハンドル ）を回すように投げる技で，（⑤ 支え ）系の技である。受は（⑥ 横 ）受け身をとる。

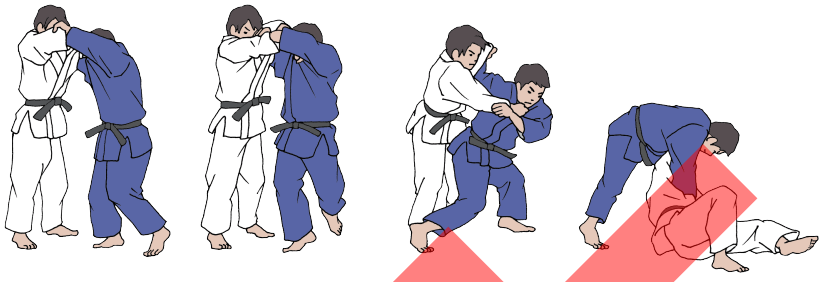
(2) **技名**（① 支えつり込み足 ）



見本

相手を（② 右前すみ ）にくずし，相手の（③ 足首 ）に左足のうらをあて，そこを支点にして自分の（④ 胸 ）を反らせて後ろに投げる技で，（⑤ 支え ）系の技である。受は（⑥ 横 ）受け身をとる。

(3) **技名**（① 体落とし ）



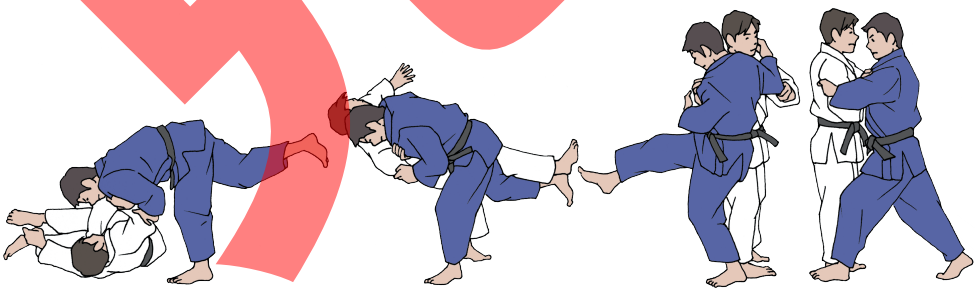
相手を（② 右前すみ ）にくずし，左足を（③ 後ろ ）に回し込み，右足を相手の足の（④ 外側 ）にふみ出して前方に投げる技で，（⑤ まわし ）系の技である。受は（⑥ 横 ）受け身をとる。

(4) **技名**（① 大腰 ）



相手を（② 右前すみ ）にくずし，相手の（③ わき ）の下から腰に（④ 腕 ）を回し，（⑤ 腰 ）にのせるようにして投げる技で，（⑥ まわし ）系の技である。受は（⑦ 前回り ）受け身をとる。

(5) **技名**（① 大外刈り ）

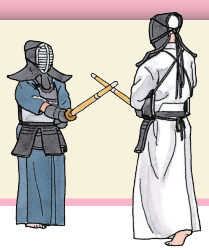


相手を（② 右後ろすみ ）にくずし，胸を相手に（③ 密着 ）させたのち，相手の（④ 横 ）にふみ込み，外側から大きく相手の（⑤ 足 ）を刈る技で，（⑥ 刈り ）系の技である。受は（⑦ 後ろ ）受け身をとる。

見本

14 剣　道

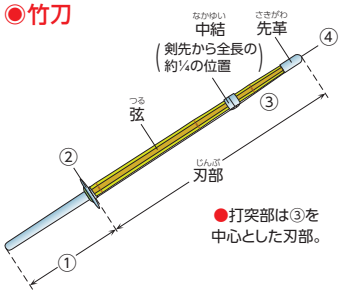
ステップアップ中学体育 p.254-265



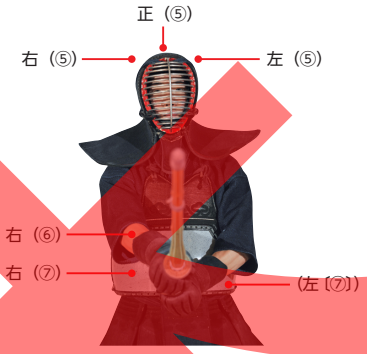
用具や打突部位を確認しよう。

1．剣道の竹刀や打突部位について，図の①～⑧の名称を（　）に記入しよう。

◉竹刀



◉打突部位



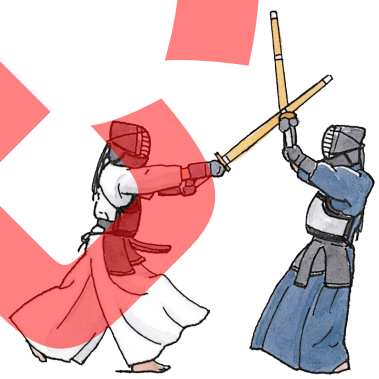
①（　柄（つか）　）②（　鍔（つば）　）③（物打（ものうち））④（剣先（けんせん））
⑤（　面　）⑥（　小手　）⑦（　胴　）

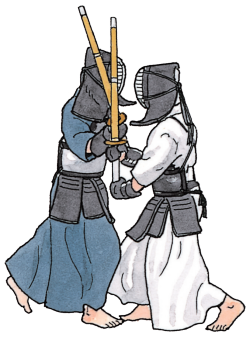
基本となるしかけ技や応じ技のポイントを確認しよう

2．基本となるしかけ技と応じ技について，次の文章の（　）にあてはまることばをいれよう。

⑴　**しかけ技**

自分から積極的にしかけて相手の（①　すき　）をつくり，打ち込む技のことをいう。基本となるしかけ技には，（②　連続　）して攻めて相手の構えをくずし，（①）ができたところを打つ（③　二段の技　）や，（④　つばぜりあい　）や体あたりによって相手の構えや体勢がくずれたところを，（⑤　後方　）に体をさばきながら打つ（⑥　引き技　）がある。





⑵　**応じ技**

相手がしかけてきたときに，（⑦　抜く　）などして，（①）ができたところをすかさず打つ技のことをいう。基本となる応じ技には，相手の打ち込みから体を（⑧　かわして　），（①）のできたところを打つ（⑨　抜き技　）がある。



見本

15 すもう

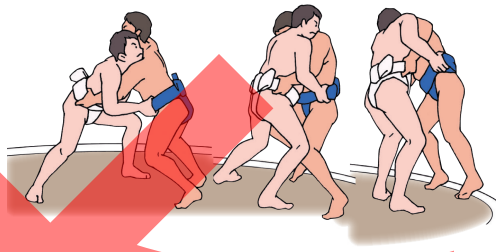
ステップアップ中学体育 p.266-271



組みあった状態からの試合をするための基本となる技のポイントを確認しよう

1．寄りについて，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

相手の（① まわし ）をとって，引きつけながら土俵の外に出す技。（② ひじ ）を内側にしめて相手を引きつけ，（③ 腰 ）を落としながら，相手の体を浮かせるように（④ すり足 ）で前進する。（⑤ まっすぐ ）前に寄っていくと，相手が体を（⑥ ひねって ）逆転されることがあるので，（⑦ 下手 ）の方向へ横に（⑧ つり ）気味に寄る。



2．図A～Dの投げ技について，その技名を記入するとともに，どのような投げ技なのか，ア～エから選んで□に記号をいれよう。

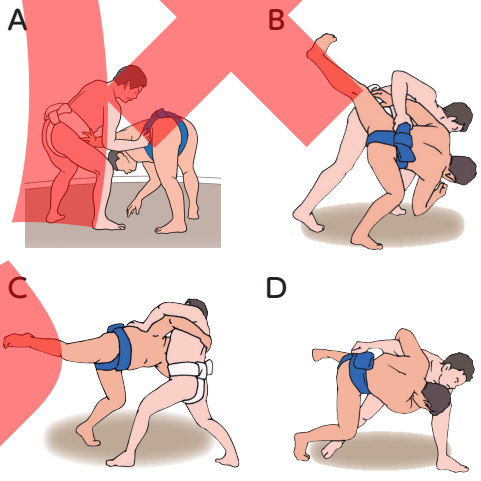
(1) A（① 出し投げ ）　② イ

(2) B（③ 上手投げ ）　④ ア

(3) C（⑤ 突き落とし ）　⑥ ウ

(4) D（⑦ 下手投げ ）　⑧ エ

ア．相手の腕の上からまわしをつかんで投げる技。
イ．まわしをとり，まわしをとっていないほうの足を引いて，相手を引きずるように投げる技。
ウ．体を開いて，相手の肩口あたりをななめ下のほうに押して投げる技。
エ．相手の腕の下からまわしをつかんで投げる技。



3．まわしのつかみ方や，組み方について，次の文章の（　　）にあてはまることばをいれよう。

(1) 相手の腕の上からまわしをつかむことを（① 上手 ）という。

(2) 相手の腕の下でまわしをつかむことを（② 下手 ）という。

(3) お互いに（③ 両手 ）でまわしをつかんで組みあった状態を（④ 四つ身 ）という。（⑤ 左四つ ）という右手が（①），左手が（②）になる組み方や，（⑥ 右四つ ）という右手が（②），左手が（①）になる組み方などがある。



見本

ステップアップ中学体育 p.272-293

16 ダンス



動きやリズム，踊りの特徴を確認しよう

1．創作ダンス「ステップ２」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（①　ふさわしい　）イメージをとらえ，（②　すばやく　）思いつくまま踊る。

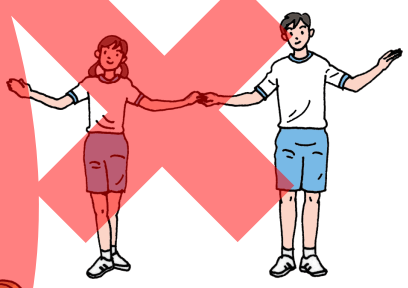
(2)　思いつくイメージを，変化と（③　まとまり　）をつけて踊る。

(3)　仲間や（④　グループ　）間で踊りを見せあう。

2．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。

(1)　**外国のフォークダンス**

（①　イスラエル　）のフォークダンスであるハーモニカは，（②　軽やかな　）ステップのダンスで，（③　グレープバイン　）ステップやハーモニカステップなどを（④　リズミカル　）におこなって踊ることがポイントになる。



(2)　**日本の民踊**

山形県の民踊である（⑤　花笠　）音頭は，（⑥　小道具　）を操作する踊りで，いせいのよい（⑦　かけ声　）にのって，（⑤）を振ったり（⑧　回したり　）して踊ることがポイントになる。



3．現代的なリズムのダンス「ステップ２」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)　（①　ロック　）やヒップホップなどの踊りたい曲を選ぶ。

(2)　リズムの（②　特徴　）をとらえ，（③　全身　）で自由に踊る。

(3)　（④　グループ　）になってリズムにあった動きを考える。

(4)　動きにあった（⑤　群構成　）を考える。

(5)　簡単な（⑥　作品　）をつくり，仲間やグループ間で見せあい，（⑦　交流　）する。





見本

NOTE

体の記録・体力の記録

身体測定の記録

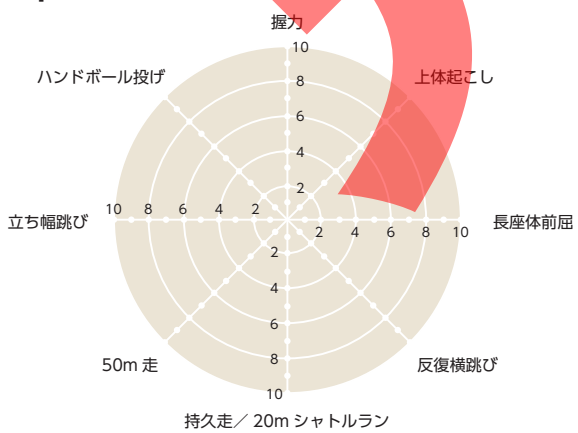
学　年	1年		2年	
測定日	月　日	月　日	月　日	月　日
身　長	cm	cm	cm	cm
体　重	kg	kg	kg	kg

新体力テストの記録

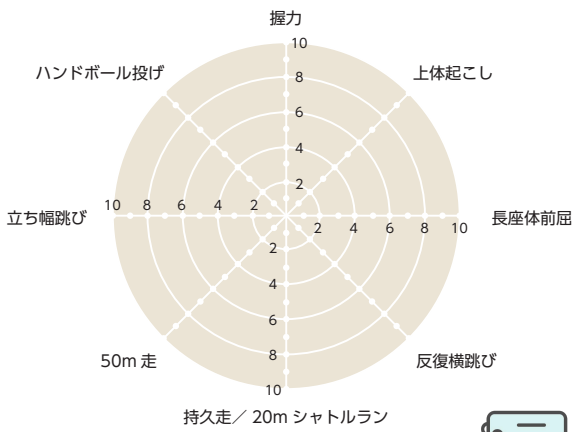
学　年		1年					2年				
項　目		記　録				得点	記　録				得点
握力	右	1回目	kg	2回目	kg		1回目	kg	2回目	kg	
	左	1回目	kg	2回目	kg		1回目	kg	2回目	kg	
	平均				kg	点				kg	点
上体起こし					回	点				回	点
長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm	点	1回目	cm	2回目	cm	点
反復横跳び		1回目	点	2回目	点	点	1回目	点	2回目	点	点
選択	持久走 男子1500m 女子1000m		分		秒	点		分		秒	点
	20mシャトルラン	折り返し数			回	点	折り返し数			回	点
50m走					秒	点				秒	点
立ち幅跳び		1回目	cm	2回目	cm	点	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	1回目	m	2回目	m	点
得点合計						点					点
総合評価		A　B　C　D　E					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。

1年

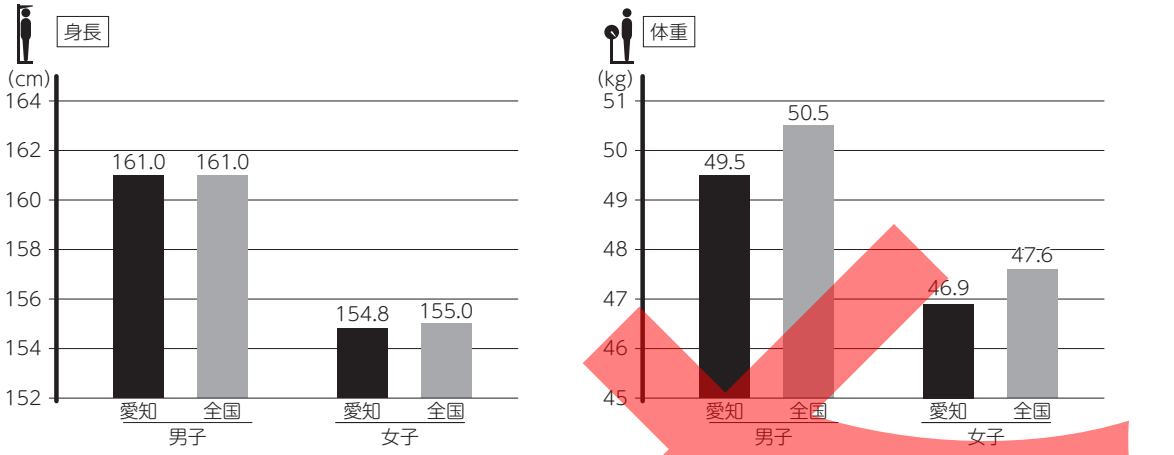


2年



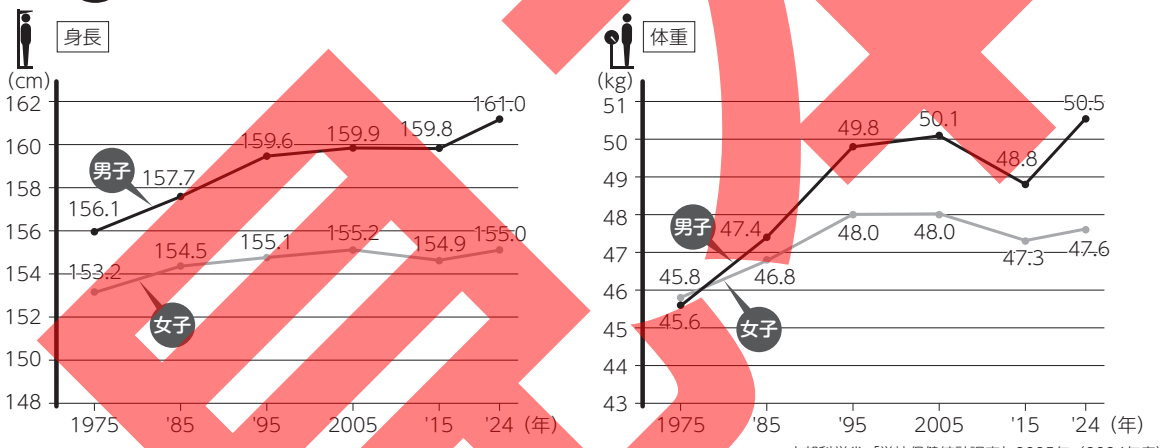
記入例

資料 1 体格の比較（中学2年）



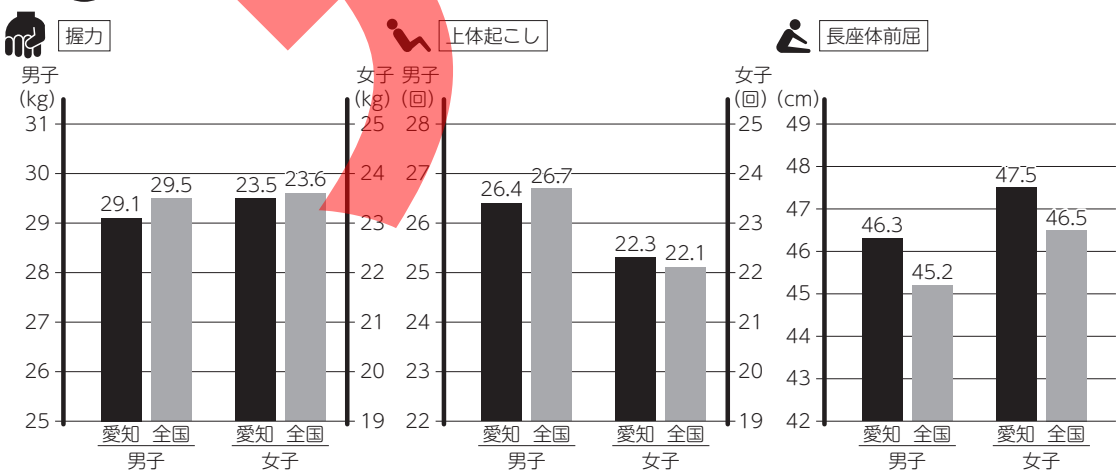
愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「学校保健統計調査」2025年（2024年度）

資料 2 体格の推移（中学2年全国平均値）

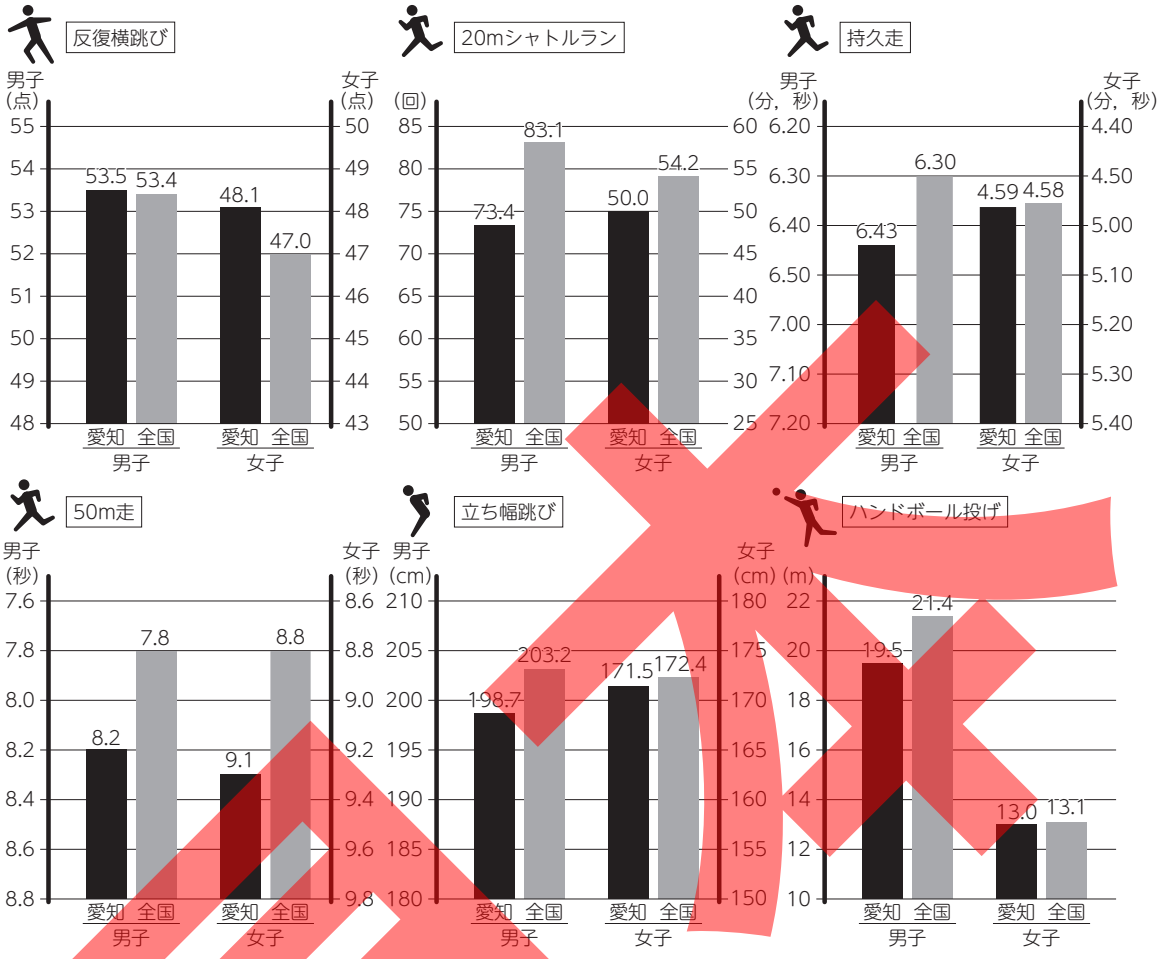


文部科学省「学校保健統計調査」2025年（2024年度）

資料 3 体力の比較（中学2年）

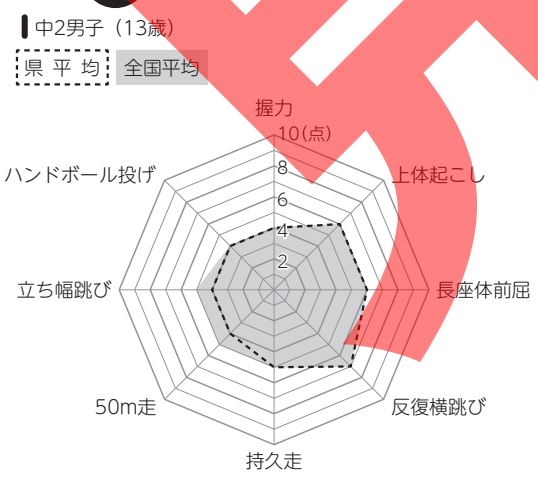


印刷

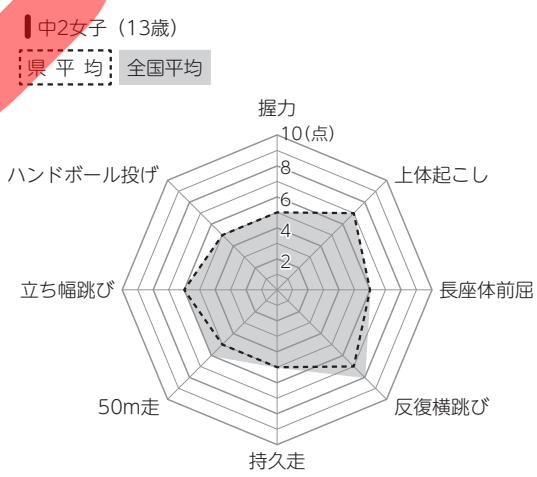


愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「体力・運動能力調査」2025年（2024年度）

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　5
全国平均　6



〈20mシャトルラン〉
県平均　6
全国平均　7

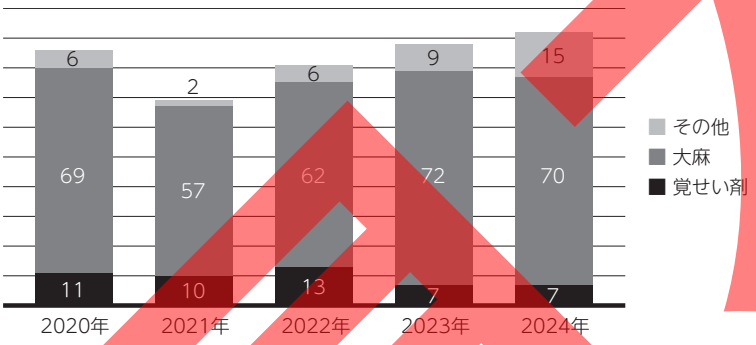
愛知県教委「体格・体力調査報告書」2025年度，文部科学省「体力・運動能力調査」2025年（2024年度）

資料5 死因順位別死亡数の年次推移

死因順位	1900年全国	2000年全国		2020年全国		2024年全国		2024年愛知	
	死因名	死因名	死亡数	死因名	死亡数	死因名	死亡数	死因名	死亡数
1	肺炎及び気管支炎	がん	295,484	がん	378,385	がん	384,111	がん	20,516
2	全結核	心臓病	146,741	心臓病	205,596	心臓病	226,388	老衰	12,059
3	脳血管疾患	脳血管疾患	132,529	老衰	132,440	老衰	206,887	心臓病	8,588
4	胃腸炎	肺炎	86,938	脳血管疾患	102,978	脳血管疾患	102,821	脳血管疾患	4,922
5	老衰	不慮の事故	39,484	肺炎	78,450	肺炎	80,176	誤嚥性肺炎	3,995

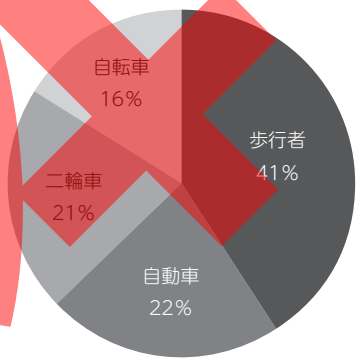
厚生労働省「人口動態統計」

資料6 薬物乱用少年の検挙・補導状況

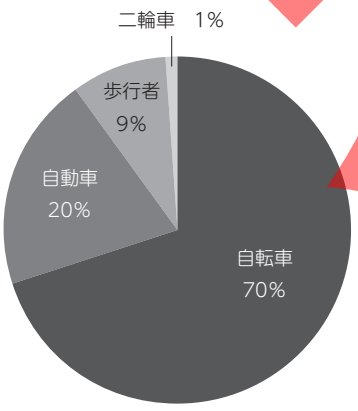


愛知県警察ウェブサイト「第1章　薬物乱用少年の検挙・補導状況」より作成

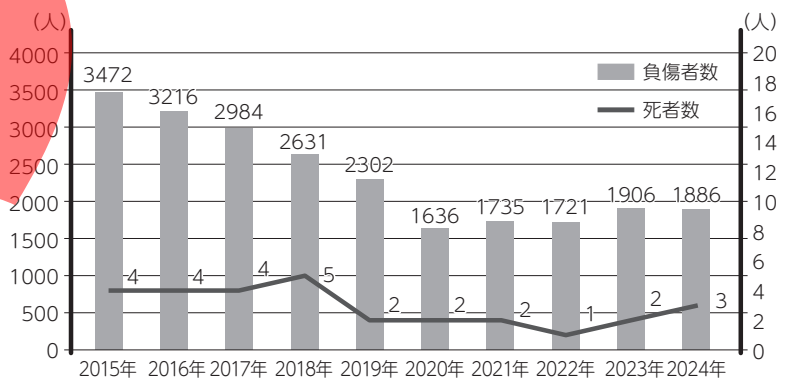
資料7 交通事故の状態別死者数の割合



資料8 中学生の交通事故の状態別負傷者数の割合



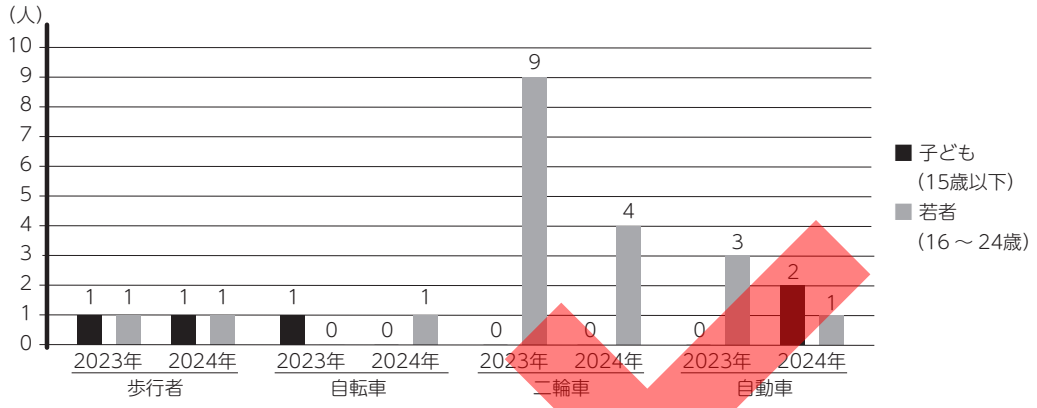
資料9 子どもの交通事故の年別推移



愛知県警察本部交通部「愛知の交通事故 令和6年版」

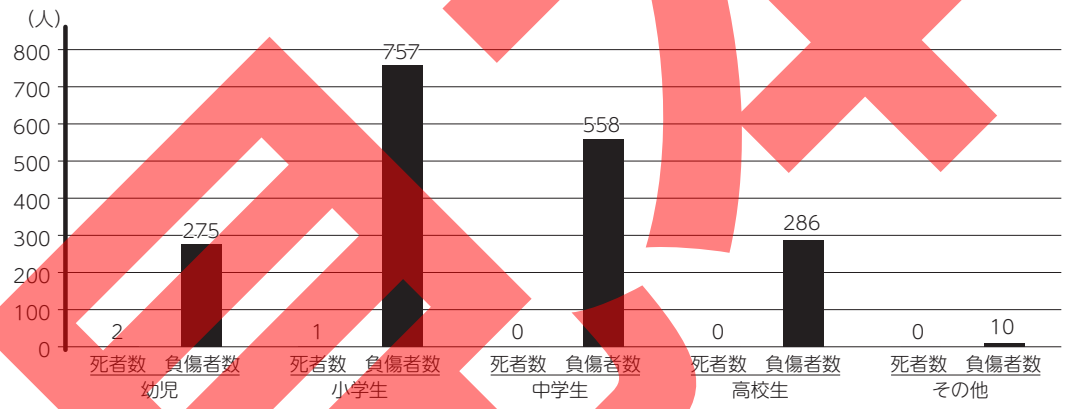
見本

資料10 青少年の交通事故状態別死者数の前年度との比較



愛知県警察本部交通部「愛知の交通事故 令和6年版」

資料11 青少年の交通事故発生状況



愛知県警察本部交通部「愛知の交通事故 令和6年版」

資料12 1945年以降の東海地方関連の主な自然災害

年月日	災害名	主な被災地	死者・行方不明者数
1945.1.13	三河地震 (M6.8)	愛知県南部	2,306 人
1958.9.26 ～ 28	狩野川台風	近畿以東（特に静岡）	1,269 人
1959.9.26 ～ 27	伊勢湾台風	全国（九州を除く、特に愛知）	5,098 人
1960.5.23	チリ地震津波	北海道南岸、三陸海岸、志摩海岸	142 人
1966.9.23 ～ 25	台風 24、26 号	中部、関東、東北、特に静岡、山梨	317 人
1979.10.17 ～ 20	台風 20 号	全国（特に東海、関東、東北）	115 人
1982.7 ～ 8	7、8月豪雨及び台風 10 号	全国（特に長崎、熊本、三重）	439 人
2014.9.27	御嶽山噴火	長野県、岐阜県	63 人
2021.7.1 ～ 7.14	7月1日からの大雨	全国（特に静岡）	29 人

「令和７年版　防災白書」より作成

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②
令和８年度版

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/