

教師用 令和8年度版

中学校 保健体育ノート 2

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 2

教師用

令和8年度版

教科書準拠

中学校 保健体育 ノート 2

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②】

この学習ノートは、教科書『新編 新しい保健体育』の
2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3章

傷害の防止

		学習日
p.2	1 傷害の発生要因	/
p.4	2 交通事故の発生要因	/
p.6	3 交通事故の危険予測と回避 ^{かいひ}	/
p.8	4 犯罪被害 ^{ひがい} の防止	/
p.10	5 自然災害による危険	/
p.12	6 自然災害による傷害の防止	/
p.14	発展 共に生きる	/
p.16	7 応急手当の意義と方法	/
p.19	8 心肺蘇生法 ^{しんぱい そせいほう}	/
p.22	評価問題[1]	/
p.24	評価問題[2]	/

保健編4章

健康な生活と疾病^{しつぺい}の予防²

		学習日
p.26	1 生活習慣病の起こり方	/
p.28	2 生活習慣病の予防	/
p.30	3 がんの予防	/
p.32	4 喫煙 ^{きつえん} の害と健康	/
p.34	5 飲酒の害と健康	/
p.36	6 薬物乱用の害と健康	/
p.38	7 薬物乱用の社会的な影響 ^{えいきょう}	/
p.40	8 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処 ^{きつえん}	/
p.42	評価問題[1]	/
p.44	評価問題[2]	/

体育編2章

運動やスポーツの意義や効果と 学び方や安全な行い方

		学習日
p.46	1 運動やスポーツの効果	/
p.48	2 運動やスポーツの学び方	/
p.50	3 運動やスポーツの安全な行い方	/
p.52	評価問題	/

実技編

		学習日
p.54	体づくり運動	/
p.56	器械運動	/
p.58	陸上競技	/
p.60	水泳	/
p.62	バスケットボール	/
p.64	ハンドボール	/
p.66	サッカー	/
p.68	バレーボール	/
p.70	卓球 ^{たっきゅう}	/
p.72	ソフトテニス	/
p.74	バドミントン	/
p.76	ソフトボール	/
p.78	柔道 ^{じゅうどう}	/
p.80	剣道 ^{けんどう}	/
p.82	相撲 ^{すもう}	/
p.84	ダンス	/
p.86	スキー	/
p.88	スケート	/

課題研究・ノート・資料

		学習日
p.90	課題研究	/
p.91	note (自由記入欄 ^{らん})	
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 ^{せいしゆ} 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 ^{こうもく})	
p.96	新体力テスト (自己診断 ^{じしんだん})	/

1 傷害の発生要因



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

中学生の死亡原因には、どのような特徴があるでしょうか。



[例]

中学生（10～14歳）の死亡原因を全年齢と比較すると、病気よりも自殺や事故による死亡が多い。事故死では、交通事故や水死が多い。

学習課題

私たちの身の回りで起こっている傷害（けが）は、どのようなことが要因となって起こるのでしょうか。

note

1 傷害とその要因

・ 傷害（けが）…事故、自然災害、運動やスポーツ活動中などに起きる。

人的要因

心や体の状態

(例) 焦り
体調不良・疲労

行動の仕方

(例) 危険な行動
過剰な運動

環境要因

施設や設備の状態

(例) 滑りやすい廊下
固定されていないサッカーゴール

気象条件

(例) 強風
凍結した道路

※二つの要因が関わり合って起きる。

・ 人的要因、環境要因に応じた対策 → 多くの傷害を防げる。

・ 運動やスポーツ中の傷害の場合…

注意

- ・ 運動（内容、強度、時間、休憩の取り方）
- ・ 用具（設備・用具の状態、安全保護具の使用状況）

まとめ

傷害の発生要因には、人的要因と環境要因があり、傷害はそれらが相互に関わり合って起こる。



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書 p.69 の例 1～3 について、人的要因と環境要因から事故や傷害が起きた原因を見つけ、対策を考えてみましょう。

例 1		原因	対策
部活動中	人的要因	〔例〕 球を取ることに夢中で、周囲に注意していない。	〔例〕 周囲の状況にも注意を払いながら練習する。
	環境要因	〔例〕 練習の場に、必要のないハードルが置いてある。	〔例〕 練習の場に、けがの原因となりそうな物を置かない。
例 2		原因	対策
登校中	人的要因	〔例〕 遅刻しそうで焦っており、周囲に注意する余裕がない。	〔例〕 時間に余裕をもって家を出る。遅刻しそうでも焦らず注意して運転する。
	環境要因	〔例〕 道路にくぼみ（穴）がある。	〔例〕 道路のくぼみ（穴）を修復する。それまでは周囲を囲むなどして、入れないようにする。
例 3		原因	対策
休日の河川敷	人的要因	〔例〕 遊びに夢中で、川の増水に注意を向けていない。	〔例〕 川で遊ぶときは、気象情報や川の様子に気を配る。
	環境要因	〔例〕 川の上流で大雨が降っている。	〔例〕 急な増水に注意するよう、看板を設置する。

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 傷害とその要因

- さまざまな、①(**事故**) や自然災害によって、毎年多くの死者が出ています。傷害の件数も多く、例えば学校生活では、運動や②(**スポーツ**) 活動中に多く発生しています。
- 傷害が起こる要因には、①(**人的**) 要因と②(**環境**) 要因があります。①要因としては、人の③(**心**) や体の状態、行動の仕方などがあり、②要因としては、施設や④(**設備**) の状態や⑤(**気象**) 条件などがあります。
- 傷害は、(2)①要因と(2)②要因が関わり合って起こるので、それらの要因に応じた①(**対策**) を実施することで、多くの傷害を防ぐことができます。
- 運動やスポーツ活動中の傷害では、運動の内容や強度、時間、休憩の取り方や①(**用具**) に対する注意も必要です。



中学校生活でのけがの傾向

中学校生活では、球技中のけがが全体の7割以上を占めています。また、手・手指部のけがが最も多くなっています。
日本スポーツ振興センター「学校等の管理下の災害[令和6年版]」より作成

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傷害は、人的要因と環境要因とが関わり合って起こることが理解できましたか。

(A・B・C)

②傷害の発生要因について、課題を発見したり、傷害を防止する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 交通事故の発生要因



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

中学生の交通事故には、どのような特徴があるでしょうか。

[例]

- ・自転車運転中の事故が約7割あり、最も多い。
- ・歩行中の事故も起こっている。
- ・自転車の事故原因となる行動としては、安全不確認や一時不停止などが多い。

学習課題

交通事故の発生には、どのような要因が関わっているのでしょうか。

note

1 交通事故の発生要因

人的要因

環境要因

車両要因

不適切な行動

(信号無視、飛び出しなど)



- ・体の状態
(体調不良、睡眠不足など)
- ・心の状態
(焦り、いらいらなど)
- ・危険予測能力の不足
- ・ルールを守る意識の欠如

道路の状態

(狭い、見通しが悪い、
凹凸がある、急カーブなど)

交通安全施設

(信号機、横断歩道、道路標識、
ガードレールの未設置など)

気象条件

(強風、雨、雪、夜間の暗さ、
太陽やライトのまぶしさなど)

車両の特性

- ・自転車
(バランスを崩しやすい、体が
露出しているなど)

- ・自動車の速度と停止距離
- ・自動車の死角、内輪差

車両の欠陥、整備不良

(ブレーキが利かない、ライトが
つかない、タイヤのパンク、反射
板がないなど)

※三つの要因が関わり合って起こる。

まとめ

交通事故による傷害は、人的要因、環境要因および車両要因が関わり合って起こる。



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書p.71の「事故の状況」を読み、その衝突事故について、事故の人的要因と環境要因を考えてみましょう。

● 人的要因

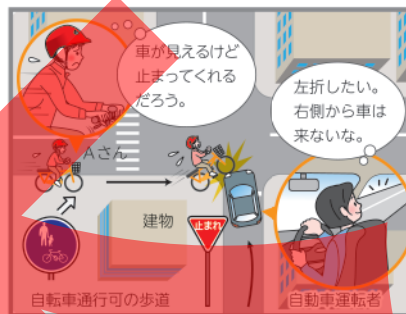


〔例〕 Aさんは、車が止まってくれると思い込んで、速度を落とさず走行した。自動車運転者は、右側から車が来ないか気にして左側に注意していなかった。また、停止線を越えて停止した。

● 環境要因



〔例〕 衝突した交差点の左側には、高い建物があり、見通しが悪かった。



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 交通事故の発生要因

- 交通事故の要因には、ほかの事故や傷害と同様に、①(**交通**)法規を守らなかったり、②(**安全**)の確認が不十分であったりなどの③(**人的**)要因と、明るさや道路の状態、気象条件などの④(**環境**)要因があります。それに加えて、⑤(**車両**)の特性や⑤の欠陥などが関係する⑤要因があり、それらが関わって交通事故が発生します。
- 危険察知後、自動車のブレーキを踏み、ブレーキが利き始めるまでに車が進む距離を①(**空走距離**)、ブレーキが利き始めてから車が止まるまでに進む距離を②(**制動距離**)といいます。停止距離は、①と②を加えた距離で、雨天や道路が凍結している場合は、その距離が更に延びます。
- 自動車の運転席から見えない部分を①(**死角**)といいます。
- 自動車が曲がるとき、後輪は、前輪よりも①(**内**)側を通ります。これを②(**内輪差**)といいます。自動車が曲がるときは、②や③①により歩行者や自転車を③(**巻き込む**)事故が起きやすくなります。



ヘルメット着用で 命を守る

2020～2024年の自転車乗用中の交通事故による死亡者は、約5割が頭部に致命傷を負ったことによるものでした。また、同じ期間の自転車乗用中の交通事故による死傷者のうち、ヘルメットを着用していなかった人の割合は、着用していた人の割合の約1.7倍でした。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。警察庁資料より作成

①、②[知・技]

③[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

- 交通事故による傷害は、人的要因と環境要因が関わり合って起こることが理解できましたか。 (A・B・C)
- 交通事故による傷害には、車両要因も関係することが理解できましたか。 (A・B・C)
- 交通事故の発生要因について、課題を発見したり、傷害を防止する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 交通事故の危険予測と回避



見つける

前の時間に学んだ交通事故の発生要因を踏まえ、下の図のAさんにはどんな危険があるか、予測してみましょう。



【例】交差点で車と衝突する危険がある。

●人的要因



【例】Aさんはイヤホンをつけていて、前方に注意を向けていない。自動車運転者は同乗者と話しており、前方や周囲に注意を向けていない。

●環境要因



【例】塀があって見通しが悪い。信号や一時停止の標識などが無いので、前方や周囲の危険を把握しにくい。



学習課題

交通事故による傷害を防ぐためには、どのような対策があるでしょうか。

note

1 危険予測と回避

・交通事故による傷害を防ぐには…

交通状況の判断

- ・人的要因
- ・環境要因
- ・車両要因

危険に気づく
(危険予測)

- ・顕在危険
(直接見えている危険)
 - ・潜在危険
(潜んでいる危険)
- ※状況の変化や時間の経過によって現れる。

・危険を回避するには…

交通法規を守ること、安全な行動をとること

→ 加害者とならないためにも重要。 ※自転車運転者も加害者になる。

2 交通環境の整備

・交通事故を防ぐには…

交通環境 の整備、改善

- ・信号機や道路標識の設置
- ・道路整備

安全や快適性を重視した整備

- ・歩道、自転車道、車道の分離
- ・車両が速度を出せない道路
- ・点字ブロック など

まとめ

交通事故による傷害を防ぐには、危険を予測し、安全な行動、環境の改善などを行い、危険を回避す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。

教科書p.73のような場面に潜む危険を避けるためには、どうしたらよいか、考えてみましょう。

例1

●予測できる危険

〔例〕十分な安全確認をしないまま道路を横断し、自動車と衝突する。

●回避の方法

〔例〕落ち着いて十分に安全を確認してから横断する。近くに横断歩道や歩道橋があれば、そちらを渡る。

例2

●予測できる危険

〔例〕交差点で一時停止をせず、右から進行してくる自動車と衝突する。

●回避の方法

〔例〕スピードを落として交差点手前の停止線で停止し、左右の安全を確認してから進む。

例3

●予測できる危険

〔例〕歩いていた子どもが急に道路側に走り出して、自転車と衝突する。

●回避の方法

〔例〕歩行者に注意しながら、車道寄りを徐行する。

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 危険予測と回避

- 交通事故による傷害を防ぐためには、人的要因、①(**環境**) 要因および車両要因に関わる視点から、顕在危険だけでなく、②(**潜在**) 危険に気づくことが必要です。
- 危険を①(**回避**) するには、②(**交通**) 法規を守り、安全な行動をとることなどが必要です。これらの①行動は、交通事故の③(**加害者**) とならないためにも重要です。

② 交通環境の整備

- 交通事故を防ぐためには、信号機や①(**道路**) 標識などを設置する、道路を整備するなど、②(**交通**) 環境の整備、改善を行うことも必要です。
- 幼児や①(**高齢者**)、障がい者をはじめ、全ての人が安心して通行できるように、②(**バリアフリー**) に配慮した交通環境の整備が進められています。

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交通事故による傷害を防止するためには、危険を予測し、それを回避する必要があることが理解できましたか。

(A・B・C)

②交通環境の整備や改善の必要性について理解できましたか。

(A・B・C)

③交通事故の危険予測と回避について、課題を発見したり、傷害を防止する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 犯罪被害の防止



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

小学生や中学生は、どのような場所で犯罪の被害に遭っているのでしょうか。

〔例〕

- ・小学生は、学校以外のさまざまな場所で被害に遭うことが多い。
- ・中学生は、特に共同住宅や一戸建住宅、商業施設などで被害に遭うことが多い。

学習課題

犯罪被害の発生に関わる要因やそれを防ぐ対策にはどのようなものがあるのでしょうか。

note

1 環境要因とその対策

- ・犯罪被害(誘拐、暴力など)を防止するための環境整備

領域性を高める

犯罪者の接近や侵入を防ぐ。

〔例〕フェンスなどで敷地の境界を明確にする。

監視性を高める

犯行を思いとどまらせる。

〔例〕照明などで周囲の人から見えやすくする。

抵抗性を高める

犯行を妨げる。

〔例〕二重鍵などで犯行を行いにくくする。

2 人的要因とその対策

- ・犯罪被害に遭わないようにするには…

- ・犯罪の起こりやすい場所に近づかない。
- ・できるだけ一人にならない。
- ・周囲への注意を怠らない。

- ・危険が迫った場合 → 状況に応じた適切な行動

(例)逃げる。大声を出す。警察や近くの人に知らせる。

- ・危険予測と回避の能力を身につけること、地域の人々と協力し、環境を改善することも必要。

まとめ

犯罪被害には、人的要因と環境要因が関わっており、犯罪被害を防止するためには、危険を予測し、安全な行動、環境の改善などを行い、危険を回避す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。

活用する

教科書p.75の絵を見て、犯罪被害の危険を予測し、Aさんがそれを回避して安全に家に帰る方法を考え、説明しましょう。

① 予想される危険な状態

[例] 環境要因：左の大きな家の通りが暗く、誰も歩いていない。公園の脇の道は、誰も歩いていない。公園のトイレに落書きがあり、ごみが放置されている。ビルの前の街灯が壊れている。
人的要因：一人で歩いている。懐中電灯を持っていない。

② 危険回避の方法

●環境要因から

[例] 壊れている街灯を修理する。

●人的要因から

[例] 家が近い友達といっしょに帰る。

◇自分で考えたコースをたどり、その理由を挙げてみましょう。

省略。

◇ほかの人の考えを聞いて、なるほどと思ったことを書きましょう。

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 環境要因とその対策

- 毎年、誘拐や暴力などの①(**犯罪被害**)が多発しています。
- 誰でも①(**自由**)に出入りできる場所、②(**暗い**)場所、周囲の人から見え③(**にくい**)場所、家の施錠が④(**不十分**)な場合も犯罪が起こりやすくなります。

② 人的要因とその対策

- 犯罪被害に遭わないようにするためには、犯罪の起こりやすい場所に①(**近づかない**)、できるだけ②(**一人**)にならない、周囲への注意を怠らないことなどが必要です。もしも危険が迫ったら、③(**逃げる**)、④(**大声**)を出す、警察や近くの人に知らせるなど、状況に応じた適切な行動をとる必要があります。
- 犯罪被害を防ぐには、危険予測と①(**回避**)の能力を身につけること、地域の人々と協力し、②(**環境**)を改善することなどが必要です。



「割れ窓理論」と
安全な街づくり

建物の窓ガラスが割れているのを放置しておくと、その辺りは管理されていないと思われてごみの放置や落書きが増え、やがて凶悪犯罪なども起きようになります。反対に、軽微な犯罪を取り締まると凶悪犯罪を抑止することができます。これは「割れ窓理論」といわれ、多くの自治体の防犯対策に活用されています。

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犯罪被害の環境要因や人的要因と、その対策について理解できましたか。

(A・B・C)

②犯罪被害の防止について、課題を発見したり、傷害を防止する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 自然災害による危険



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書 p.76 の文章は、大きな地震を経験した中学生の作文です。この文などから、大きな地震が発生したときにどのような危険が生じるか、話し合ってみましょう。

[例]

- ・大きく揺れる。
- ・机から教科書や本、食器棚から食器が落ちてくる。
- ・海の近くだと、津波が来る。

学習課題

大きな地震などの自然災害が発生したときには、時間の経過とともにどのような危険が現れるでしょうか。

note

1 発生時や発生直後の危険

自然災害 …自然現象による被害

(地震、台風、大雨、落雷、竜巻、突風、大雪、火山噴火など)

一次災害 …発生時や発生直後に起こる被害

地震発生 →

- ・家屋の倒壊
- ・家具の転倒
- ・物の落下や移動

などによる死傷

※地震は繰り返し発生することがあるので注意する。

2 発生後に続いて生じる危険

二次災害 …発生後に続いて起こる被害

地震発生 →

- ・津波や土砂崩れ
- ・地割れ
- ・火災
- ・液状化
- ・ライフライン (ガス、電気、水道など) の破壊

などによる死傷

まとめ

地震などの自然災害による傷害は、発生直後に起こる一次災害だけでなく、続いて起こる二次災害によっても生じる。



学習したことや教科書p.86の章末資料を基に、自然災害の一次災害と二次災害の危険を表に整理し、自分の経験などに関連させて、発表してみましょう。

災害の種類	地震	台風・大雨・強風	大雪	火山噴火
一次災害	例) 家具の転倒 物の落下や移動	〔例〕建物の倒壊、人や自動車などの転倒。	〔例〕家屋などの倒壊、交通事故。	〔例〕噴石、火山灰、火山ガス、火砕流、融雪型火山泥流による被害。
二次災害	〔例〕津波、土砂崩れ、地割れ、火災、液状化。ガス、電気、水道、道路、通信などライフラインの機能の停止。	〔例〕川の氾濫、洪水、浸水、地滑り、土砂崩れ、土石流。ガス、電気、水道、道路、通信などライフラインの機能の停止。	〔例〕雪崩、溶けた雪による洪水。ガス、電気、水道、道路、通信などライフラインの機能の停止。	〔例〕火山灰による建物の埋没や農業災害、健康被害。溶岩流や火砕流による火災。ガス、電気、水道、道路、通信などライフラインの機能の停止。

●気がついたこと
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 発生時や発生直後の危険

- (1) ①(**地震**)や台風、強風、大雨、落雷、竜巻、突風、大雪、
②(**火山**)噴火などの自然現象による被害を③(**自然**)災害といいます。
- (2) 地震が発生すると、家屋の①(**倒壊**)、家具の転倒、物の落下や②(**移動**)などによって死傷者が出ることがあります。
このような自然災害の発生時や発生③(**直後**)に起こる被害のことを④(**一次**)災害といいます。

2 発生後に続いて生じる危険

- (1) 地震によって起こる①(**津波**)や②(**土砂**)崩れ、地割れ、火災、液状化などの③(**二次**)災害によって、死傷者が出たり、ガス、電気、水道などの④(**ライフライン**)が破壊され通常の生活が困難になったりすることがあります。

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自然災害では発生時や発生直後に一次災害が起こることが理解できましたか。
(A・B・C)
- ②一次災害だけでなく、二次災害によっても被害が起こることが理解できましたか。
(A・B・C)
- ③自然災害による危険について、課題を発見したり、傷害を防止する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 自然災害による傷害の防止



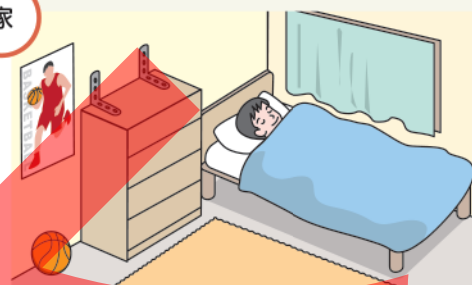
見つける

あなたは地震などの自然災害に対して、
どのような備えをしていますか。

【例】

- ・家具を固定している。
- ・ガラスにフィルムを貼っている。
- ・非常用の食料や持ち出し袋を準備している。
- ・避難訓練に取り組んでいる。

家



学習課題

災害時に安全を確保し、傷害を防止するにはどのようにしたらよいでしょうか。

note

1 災害に備えた安全対策

- ・自然災害時に被害を少なくするための備えとして…

地震への備え

- (例) ・家や塀の補強
・物の転倒、落下、移動を防ぐ対策
・水や食料などの備蓄

周囲の環境や避難場所の確認

- (例) ・地震で倒れやすい物がないか。
・大雨で氾濫しやすい河川がないか。
・避難場所や連絡方法 ← 家族で確認

2 災害時の安全な行動

- ・自然災害時に被害を少なくするための行動として…

・地域の危険箇所、避難場所、
避難経路、避難所の確認
・避難訓練



・周囲の状況判断
・危険予測と回避
・落ち着いた迅速な行動

3 正しい情報の入手

- ・自然災害時に被害を少なくするための行動として…

テレビ、ラジオ、インターネットの活用

・緊急地震速報 ・気象情報
・ハザードマップ等の防災情報



・正しい情報の入手
・防災タイムラインの作成

※人々の不安な心理から、間違った情報が
流れやすい。(→被害の拡大につながる。)

まとめ

地震などの自然災害による傷害を防止するためには、災害に備えた安全対策や災害時の安全な行動が必要である。



活用する

災害時に安全に避難できるように、家族構成や自宅周辺の状況を考えながら、Aさんの防災タイムラインを作成してみましょう。

(ア)～(キ)の標準的な防災行動は、タイムラインのどこに当てはまるでしょうか。

Aさんの自宅周辺の状況

- 自宅近くの川が氾濫したとき、3mの浸水が想定される。
- 避難所まで、Aさんが歩いて約40分かかる。

Aさんの家族構成

- 父、母、祖母、中学生のAさん

時間	雨や川の状況	警戒レベル		防災行動
		気象情報（気象庁）	避難情報（市町村）	
3日前	台風が発生	早期注意情報	1	(エ)
2日前	台風が近づき、雨や風がだんだん強くなる。	大雨注意報 洪水注意報 など	2	(イ) (オ) (カ)
1日前	河川敷に水が流れる。	大雨警報 洪水警報 避難判断水位到達など	3	(ウ) (ア)
半日前	川の水がいっぱいであふれそうになる。	氾濫危険情報など	4	(キ)
5時間前	川の水が氾濫する。	大雨特別警報など	5	[留意点] あくまでも一例である。状況によって異なる。

標準的な防災行動

- (ア) 安全な所へ移動を始める。
- (イ) 避難するときに持っていく物を準備する。
- (ウ) 避難しやすい服装に着替える。
- (エ) 台風について調べ始める。
- (オ) 川の水位を調べる。
- (カ) 住んでいる所と上流の雨の量を調べる。
- (キ) 避難を完了する。

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 災害に備えた安全対策

- (1) 地震が起きたときに被害を少なくするために、日頃から家や塀などの補強や、家具などの①(転倒)、物の②(落下)や移動を防ぐ対策、水や食料などの備蓄をしておくことが必要です。また、倒れやすい③(ブロック)塀や自動販売機、大雨のときに④(氾濫)しやすい河川などがないかなど、⑤(通学路)や地域の環境について調べておくことが必要です。

② 災害時の安全な行動

- (1) 災害時は、危険を①(予測)し回避しながら落ち着いて速やかに行動することが大切です。そのためには、日頃から地域の②(避難)場所や③所などを確認し、④(避難訓練)などで災害が起きたときの行動に習熟しておくことが必要です。

③ 正しい情報の入手

- (1) 災害時は、①(緊急地震速報)や②(防災)情報などから、正しい情報を入手することが必要です。



プラスワン
資料

災害用伝言サービス

電気通信事業者各社は、大規模な災害発生時の安否確認などのために、以下のようなサービスを提供しています。

- ・災害用伝言ダイヤル（171）
- ・災害用伝言板
- ・災害用伝言板（web171）

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自然災害による被害を防止するためには、災害時の危険を予測し、それに備えておく必要があることが理解できましたか。

(A・B・C)

- ②自然災害による被害の防止について、課題を発見したり、被害を防止する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





共に生きる

学習課題

大きな災害が起こると、私たちの生活にはどのような変化が起こるでしょうか。また、私たちにできることはどんなことでしょうか。

note

1 心のケア

大きな災害による [・激しい恐怖] → 心に大きな傷
[・身近な人の死]

→ PTSD (心的外傷後ストレス障害) [・情緒不安定]
[・睡眠障害]

※深刻な影響が長く続くときは、家族や身近な大人、スクールカウンセラーなどに相談。
医療機関を受診。

2 避難所生活とボランティア

大きな災害による [・自宅の倒壊] → 避難所で生活する。
[・ライフラインの断絶]

→ [・妊婦や乳幼児、高齢者、持病や障がいがある人などへの配慮や支援が必要。
・自分でできることをしようとする姿勢が必要。
・外部の人々によるボランティアや募金、物資の支援が必要。]

3 地域のきずな

自助 …自分や家族の生命・安全を自ら守る。

共助 …近隣が互いに助け合って地域を守る。

公助 …自治体、警察や消防、企業などによる
応急・復旧対策の活動。

→ 日頃から地域とのきずなを深める。



災害への備えにつながる。

まとめ

大きな災害が起こったときには、心に大きな傷を受けたり、避難所生活などを強いられったりするため、自助、共助、公助などが必要である。

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 心のケア

- (1) 大きな災害に遭い、激しい恐怖や身近な人の死などの体験をする
と心に大きな傷を受け、①(**PTSD (心的外傷後ストレス障害)**)
のように、②(**情緒**)不安定や③(**睡眠**)障害などの深刻
な影響が長く続く場合があります。そのようなときは、家族や身
近な大人、④(**スクールカウンセラー**)などに相談したり、
医療機関を受診したりすることが必要です。

2 避難所生活とボランティア

- (1) 大きな災害によって自宅が壊れたり、電気、ガス、水道などの
①(**ライフライン**)が途絶えたりした場合、復旧するまで
②(**避難所**)で生活することになります。
- (2) さまざまな人たちと生活する(1)②では、特に妊婦や乳幼児、高
齢者、持病や①(**障がい**)のある人への配慮や②(**支援**)
が必要となります。また、みんなが③(**健康**)で快適に過ご
せるように進んで④(**自分**)でできることをしようとする姿
勢が必要となります。
- (3) 大きな災害時には、①(**食料**)や生活物資、災害の後の処
理や②(**医療**)などのための③(**人手**)が不足します。そ
のため、外部の人々による④(**ボランティア**)や募金、物資
の支援なども必要となります。

3 地域のきずな

- (1) 被害を少なくするためには、公助に加えて、①(**自助**)、共
助の考え方が大切です。
- (2) 大きな災害が発生したとき、最初に災害に立ち向かうのは私た
ち自身であり、住んでいる地域の①(**コミュニティ**)です。
- (3) 防災の正しい知識や方法、地域の特性や災害の①(**歴史**)
について学んだり、地域の②(**訓練**)に参加したりして、日
頃から地域との③(**きずな**)を深め、災害に備えておくこと
が大切です。



避難場所と避難所

災害が起きたとき、今いる場所では危
険な場合は、速やかに安全な場所に避難
する必要があります。避難する場所には
大きく分けて避難場所と避難所があり、
それぞれ役割が異なります。

避難場所は、災害によって身の危険が
迫っているときに一時的に避難する場所
です。公園やグラウンド、高台など、災
害の種類ごとに被害が及ばない場所が指
定されています。避難場所は、長期の避
難生活を想定していません。

一方、避難所とは、災害の危険があっ
て避難した人や、災害により家に戻れな
くなった人が一定の期間避難生活を送る
ための施設のことを指します。公民館や
学校などが避難所に指定されている場合
が多いです。

自分が住んでいる地域の避難場所や避
難所は、自治体のホームページやハザー
ドマップなどで確認することができます。

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大きな災害が起きた後は、心のケアが必
要になったり、避難所で生活する必要が
生じたりすることが理解できましたか。

(A・B・C)

- ②防災への取り組みとして自助、共助、公
助の考え方があること、日頃から地域の
きずなを深めておくことが、災害への備
えにつながる事が理解できましたか。

(A・B・C)

- ③大きな災害が起きたときの生活について、
課題を発見したり、傷害を防止する方
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 応急手当の意義と方法-1



見つける

次のような場面に直面したとき、あなたはその人を助けるためにどのように行動したらよいでしょうか。



友達がけがをして出血してしまった。

[例]

- ・汚れを洗って、血を止める。
- ・動けない、出血が止まらないときは、救急車(119番)を要請する。



友達がサッカーの試合中に接触し転倒して動けなくなってしまった。

[例]

- ・無理に動かさないようにする。
- ・先生や周囲の大人を呼ぶ。
- ・動けない、出血が止まらないときは、救急車(119番)を要請する。

学習課題

応急手当をするのはなぜでしょうか。また、出血や骨折、^{ねんざ}捻挫などの応急手当はどのようにしたらよいのでしょうか。

note

1 応急手当の意義

応急手当 … 傷病(けがや病気)が発生したときの一時的な手当

- ①悪化を防ぐ。
- ②苦痛や不安を和らげる。
- ③治療効果を高め、回復を早める。

※意義の理解、方法の習得 → 発生時の適切な行動につながる。

2 出血の応急手当

- ・出血した場合 → 清潔な水で洗い、ガーゼなどで保護。(細菌感染を防ぐ。)
- ・大量出血の場合 → 直接圧迫止血法で患部を強く押さえる。(生命の危険を防ぐ。)

3 骨折や捻挫の応急手当

- ・体に変形や腫れ、激しい痛みがある場合…打撲、突き指、捻挫、骨折など

- - ・包帯法で患部を固定する。動かさない。
 - ・冷水や氷のうなどで患部を冷やす。 (痛みや状態の悪化を防ぐ。)

まとめ

傷害による出血や骨折などの際には、迅速かつ適切な手当をすることで傷害の悪化を防止できる。手当の方法には、直接圧迫止血法や包帯法などがある。

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 応急手当の意義

- (1) 傷病（けがや病気）が発生したときに、近くにいる人ができる一時的な手当のことを①（ **応急手当** ）といいます。
- (2) (1)①の目的には、傷病の①（ **悪化** ）を防ぐ、傷病者の苦痛や②（ **不安** ）を和らげる、治療の③（ **効果** ）を高め、治療後の④（ **回復** ）を早めるなどがあります。
- (3) 応急手当の意義を理解し、①（ **正しい** ）手当の方法を身につけておくと、いざというときに適切な行動をとることができます。

② 出血の応急手当

- (1) 皮膚や粘膜が傷ついて出血している場合は、①（ **傷口** ）を洗い②（ **清潔** ）に保護すると③（ **細菌** ）感染を防ぐことができます。また、大量の出血がある場合は生命に④（ **危険** ）が及ぶので、すぐに⑤（ **止血** ）することが重要です。
- (2) 患部を強く押さえる①（ **直接圧迫止血法** ）を行うと、出血を止めることができます。
- (3) (2)①を行うときは、清潔なハンカチ、タオル、厚めのガーゼなどを重ねて傷口に当て、その上を①（ **手** ）で圧迫します。②（ **血液** ）からの感染防止のために、できるだけビニール手袋かビニール袋を使用し、血液に直接触れないようにします。

③ 骨折や捻挫の応急手当

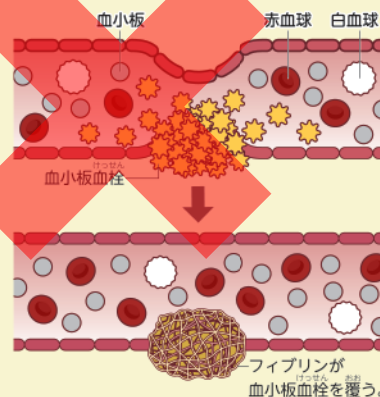
- (1) 出血がなくても、体に変形や①（ **腫れ** ）があったり、動かすと激しい②（ **痛み** ）があったりする場合は、③（ **骨折** ）や④（ **捻挫** ）の可能性がありま。
- (2) このような場合は、①（ **包帯法** ）を用いて患部を②（ **固定** ）すると、動かすことによる痛みや、状態の悪化を防ぐことができます。
- (3) 包帯は、①（ **細菌** ）やごみなどから患部を守る、傷口を圧迫して②（ **止血** ）する、患部、保護ガーゼ、固定具などを固定する目的で使用します。



出血が止まる仕組み

血液には、血管を修復する働きがあります。血管が破れると、まず、血管が収縮します。そして、血液中の血小板という成分が傷口に集まり、塊（血小板血栓）となって傷口を塞ぎます。次に、フィブリンという繊維のようなたんぱく質が血小板血栓を覆い、より硬くて強い血小板血栓にします。やがて血管が修復されると、血小板血栓はなくなります。

直接圧迫止血法を行うと、血管が狭められて血流が減少するので、出血量が抑えられるとともに、血小板など修復に関わる物質の濃度が高まり、血小板血栓の形成が促されます。



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応急手当の意義を理解できましたか。(A・B・C)
- ②出血の応急手当に直接圧迫止血法があることが理解できましたか。(A・B・C)
- ③骨折や捻挫の応急手当に包帯法があることが理解できましたか。(A・B・C)
- ④応急手当の意義と方法について、課題を発見したり、傷病の悪化を防ぐ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 応急手当の意義と方法-2



技能

① 直接^{あっぱく}圧迫止血法

② 包帯法

ふ 振り返し

止血法、包帯法の実習^ふを正しくできたか、評価してみましょう。

- ☐ 出血を止めるために、患部^{かんぶ}を正しく^{あっぱく}圧迫することができた。
- ☐ 包帯^{かんぶ}を用いて、患部の保護、止血、固定を正しく行うことができた。

●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

8 心肺蘇生法-1



見つける

運動場で走っていたら、急に友達^{たお}が倒れてしまいました。声をかけても反応がありません。近くにいたあなたは、どのような行動をとればよいでしょうか。話し合ってみましょう。

〔例〕

- ・先生や周囲の大人を呼ぶ。
- ・できるだけ早く心肺蘇生を始める。
- ・AEDを持ってくる。
- ・119番通報をし、救急車を要請する。



学習課題

心肺停止^{おちい}に陥った人への応急手当の方法には、どのようなものがあるでしょうか。正しく理解し、実習してみましょう。

note

1 傷病者の状況把握と迅速な行動

心臓や肺の動きが停止(心肺停止) → 後遺症や命の危険
= 体の各器官や脳に酸素が届かない状態

迅速な対応

- ・心肺蘇生
- ・AED(自動体外式除細動器)

2 心肺蘇生法

- ・心肺停止時(呼吸がない場合、死戦期呼吸^{*}の場合)に以下を実施

^{*}しゃくりあげるような異常な呼吸

- ・**心肺蘇生**…停止した心臓や肺の働きを補う。
 - ・**胸骨圧迫** → 心臓圧迫 → 人工的な血液循環 → 脳や心臓の筋肉に酸素が届く。
 - ・**人工呼吸** → 傷病者の肺に酸素が届く。
- ・**AED**…電気ショックにより正常な心拍を再開させる。

まとめ

心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当として心肺蘇生法がある。



活用する

教科書p.180-183の巻末スキルブックを基に、次のことを考えてみましょう。

- ① 心肺蘇生を開始する前に119番通報をするのはなぜでしょうか。

【例】119番通報をしてから救急車に来るまでに時間がかかるため。

- ② 胸骨圧迫は、何のために行うのでしょうか。

【例】胸骨の上から心臓を圧迫することによって、人工的に血液を循環させるため。

- ③ 心肺蘇生の手順において、人工呼吸の前に気道を確保するのはなぜでしょうか。

【例】傷病者の喉の奥を広げ、空気の通りをよくするため。

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 傷病者の状況把握と迅速な行動

- (1) 心臓や肺の働きが停止すると、体の各器官に①(酸素)が届かなくなり、命が助かる可能性は、その後約②(10)分の間に急激に低くなっていきます。また、心臓が停止すると、脳に③(後遺症)が残ってしまう場合があります。

- (2) 心臓や肺の働きが停止したときには、その場に居合わせた人が迅速に①(心肺蘇生)や②(AED(自動体外式除細動器))による電気ショックを行うことで、傷病者は命を救われ、(1)③もなく社会に復帰できる可能性が高くなります。

② 心肺蘇生法

- (1) 心肺蘇生には、止まってしまった①(心臓)や②(肺)の働きを補う目的があり、③(胸骨圧迫)や④(人工呼吸)などの方法があります。
- (2) 傷病者の呼吸の確認では、①(死戦期)呼吸に注意します。呼吸に少しでも異常を感じたら、(1)③を開始します。



プラスワン
資料

AEDの開発の歴史

1947年、アメリカのクロード・ベック博士は、人の心臓に電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻す治療に初めて成功しました。このときは心臓に直接電極を取り付ける方法でした。その後、体外の電極から心臓に電気ショックを与えることが可能になり、更に機器が固定式から携帯式へ、手動から自動へと進化し、現在の形になりました。

①、②[知・技]

③[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心肺停止に陥った人に対し、その場に居合わせた人が迅速に行動する大切さが理解できましたか。 (A・B・C)

②心肺蘇生法には胸骨圧迫、人工呼吸などがあることが理解できましたか。 (A・B・C)

③心肺蘇生法について、課題を発見したり、傷病の悪化を防ぐ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

心肺蘇生法-2



実習



技能

しんばい そ せいほう
心肺蘇生法ふ
振り返り

実習を正しくできたか、評価してみましょう。

- ☐ [胸骨圧迫] ^{あつぱく}両手を重ね、手のひらの基部を、胸骨の下半分(胸の真ん中)に当てることができた。
- ☐ [胸骨圧迫] ^{あつぱく}適切な強さと速さで胸骨圧迫^{あつぱく}ができた。
- ☐ [気道の確保] ^お額を押さえながら^{したあご}下顎を引き上げ、気道の確保ができた。
- ☐ [人工呼吸] 気道を確保したまま、正しく息を吹き込むことができた。
- ☐ [AED] ^{エーイーディー}AEDの音声に従って、正しく操作することができた。
- ☐ [全体] 全体的な手順を迷いなく^{じっし}実施できた。

●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

評価問題 [1]

▶教科書p.68-69

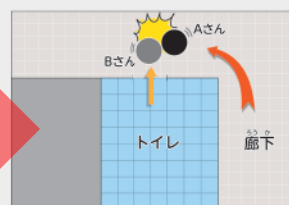
! ヒント

傷害が起こる人的要因とは、人の心や体の状態、行動の仕方などという。

- ① 次の文章を読んで、傷害が起きた人的要因と環境要因を答えなさい。

(各6点-12点)

学校で、休憩時間中にトイレに行こうと急いでいたAさんは、廊下を曲がった所で、トイレから出てきたBさんとぶつかってけがをした。



人的要因

[例] Aさんは急いでいて前方に注意していなかった。

環境要因

[例] 廊下の曲がり角は見通しが悪かった。

▶教科書p.70-71

! ヒント

交通事故の発生要因のうち、車両の特性、車両の欠陥や整備不良などに関わる要因を、車両要因という。

- ② 自転車運転中の交通事故の発生要因について、下のア～サの要因を、人的要因、環境要因、車両要因に分けなさい。

(各3点-33点)

ア. タイヤのパンク イ. 信号機故障 ウ. 強風 エ. 眠気
オ. 道路の凹凸 カ. 体調不良 キ. ブレーキの故障
ク. スピードの出しすぎ (自転車) ケ. 雨で緩んだ地盤
コ. 携帯電話をかけながらの自転車運転 サ. ライトの故障

人的要因

環境要因

車両要因

エ、カ、ク、コ

イ、ウ、オ、ケ

ア、キ、サ

▶教科書p.70-71、
188

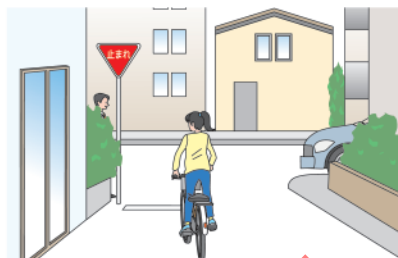
- ③ 自転車運転中のルールについて、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

(各4点-12点)

- (1) 自転車は車道が原則、歩道は例外だが、道路標識などで歩道通行できるとされている場合が(ア、ある、イ、ない)。
- (2) 歩道は歩行者優先で、歩行者がいる場合は車道寄りを(ア、徐行する、イ、急いで通り過ぎる)。
- (3) 自転車運転中に携帯電話を操作することは(ア、禁止されていない、イ、禁止されている)。

- 4 あなたは自転車を運転し、路地から広い通りに出ようとしています。このような場面で予測される危険と、その危険を回避する方法をそれぞれ挙げなさい。

(各6点-12点)



教科書p.72-73

！ヒント

見通しの悪い交差点で気をつけるべきことを考えてみよう。

- (1) 予測される危険

([例] 右から走行してきた自動車や自転車と衝突したり、左から進んできた人と衝突したりする危険がある。)

- (2) 危険回避の方法

([例] 停止線で止まり、左右の安全を確認しながら進む。)

- 5 犯罪被害の防止について、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-21点)

教科書p.74-75

！ヒント

犯罪を防ぐためには、領域性、監視性、抵抗性を高めることが大切である。

- (1) 道路や、囲いのない公園のように誰でも自由に出入りできる場所は、犯罪の危険がない。

(×)

- (2) 見通しの良い悪いや、人通りの多い少ないは、気象条件や時刻によって変わる。

(○)

- (3) 不審者に見える人に近づかないようにすれば、犯罪被害に遭うことはない。

(×)

- (4) ネットで知り合い、何度もメールでやりとりをしている人に、一人で会いに行っても、犯罪被害に遭うことはない。

(×)

- (5) 玄関ドアに二重鍵を付けたり、センサーライトを付けたりすることは、犯罪者が犯行を起こすのを妨げる効果がある。

(○)

- (6) 「子ども110番の家」は、犯罪被害に遭いそうになった子どもを保護するための地域の活動である。

(○)

- (7) 地域安全マップを作成することは、登下校時などでの地域の危険な場所に気づくことにつながる。

(○)

- 6 もしあなたが部活動で帰りが遅くなり、暗くなった通学路を通って帰る場合、犯罪被害に遭わないためにはどのようなことに気をつければよいか、危険を回避するための方法を二つ挙げなさい。

(各5点-10点)

教科書p.74-75

([例] ・一人で帰らないで、家が近い友達と一っしょに帰るようにする。
・人通りの少ない所を歩かないようにする。
・暗く見通しの悪い所を歩かないようにする。
・防犯ブザーを携帯する。)



評価問題 [2]

▶教科書p.76-77

① 自然災害について、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) 地震による被害は、家屋の倒壊など一次災害によるものが大部分で、二次災害によるものは少ない。(×)
- (2) 大きな地震は一度だけでなく、何度も繰り返すことがある。(○)
- (3) 地震による二次災害には、津波・土砂崩れ、地割れ、火災、液状化などがある。(○)

▶教科書p.78-79

② あなたが地震への備えとして家でやっていることを一つ挙げなさい。また、その理由も答えなさい。(各5点-10点)

- (1) 地震への備え ([例]・部屋のたんすを固定している。
・非常用の食料を準備している。)
- (2) 理由 ([例]・寝ているとき地震が起きて、倒れてこないようにするため。
・ライフラインが断絶したら、水や食料が必要になるから。)

▶教科書p.78-79

! ヒント

地震が起きたら、まずは身の安全を確保する。

③ 地震が発生したときの行動について、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。(各2点-6点)

- (1) 転倒する物、落下する物、(ア. 移動する物、イ. 固定してある物) から離れる。
- (2) ヘルメット、座布団、かばんなどで(ア. 尻、イ. 頭) を守る。
- (3) 津波を避けるために、海から離れ、できるだけ(ア. 高い、イ. 広い) 所に避難する。

▶教科書p.78-79

④ 災害時の行動について、各文の() に適する語句を下から選びなさい。(各3点-15点)

- (1) 防災情報には、自然災害による被害を予測して地図化した①(オ) や、地震の大きな揺れの前に気象庁から配信される②(ウ) などがある。日頃から、災害が発生した際の行動計画となる③(イ) を作成しておき、災害時は正しい情報を入手し、迅速かつ冷静に行動することが必要である。
- (2) 災害が起きたときに速やかに行動できるよう、日頃から①(ア) や避難経路などを確認しておくことが大切である。そのためには、地域の②(エ) など災害時の行動に習熟しておくことが必要である。

ア. 避難場所

イ. 防災タイムライン

ウ. 緊急地震速報

エ. 避難訓練

オ. ハザードマップ

5 応急手当の目的を二つ答えなさい。

(各5点-10点)

教科書p.82-83

([例]・傷病の悪化を防ぐ。) (・傷病者の苦痛を和らげる。)
(・傷病者に安心感を与える。) (・治療後の回復を早める。)

6 けがの手当について、各文の()に適する語句や数値を下から選びなさい。(各3点-21点)

教科書p.83、179

- (1) けがをして出血しているときは、患部を強く押さえる^①(ク)を行うと、出血を止めることができます。
- (2) 包帯には、^①(イ)やごみから患部を守る、傷口を^②(キ)する、患部、保護ガーゼ、固定具などを^③(カ)する目的がある。
- (3) 固定具を使う場合、骨折した部位の上下^①(エ)か所の関節もいっしょに固定し、固定具の隙間には^②(ア)などを入れ、患部が^③(ウ)ようにする。

ア. タオル	イ. 細菌	ウ. 動かない	エ. 2	オ. 1
カ. 固定	キ. 止血	ク. 直接圧迫止血法		

7 心肺蘇生法について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

(各3点-24点)

教科書p.84-85、
180-183

- (1) 傷病者の近くに行き、肩を軽くたたいて、大声で呼びかけても反応がないときは、
・大声で叫び、^①(応援(人))を呼ぶ。
・^②(119)番通報をし、通信指令員の指導に従う。
・^③(AED)を手配する。
- (2) 傷病者の呼吸を確認するとき、胸骨圧迫の開始を遅らせないように、確認に^①(10)秒以上かけない。
- (3) 胸骨圧迫は、胸骨の上から心臓を圧迫することによって人工的に血液を循環させ、脳や、心臓の筋肉に^①(酸素)を送るために行う。
- (4) 人工呼吸は、呼吸を吹き込むことによって、傷病者の^①(肺)に人工的に酸素を送り込むために行う。
- (5) AEDは、正常に動いていない^①(心臓)に電気ショックを与え、^①の働きを正常に戻すための^②(医療)機器である。

！ヒント

(2)しゃくり上げるような不規則な呼吸(死戦期呼吸)は、心停止の状態と判断する。
(4)呼吸にも酸素が含まれている。

8 心肺蘇生を二人で行うとよい点の一つ挙げなさい。

(5点)

教科書p.182

([例]・胸骨圧迫を交代しながら行うことで、疲労による胸骨圧迫の質の低下を防げる。
・一人が傷病者周辺の安全を確保し、もう一人が心肺蘇生を行える。)

1 生活習慣病の起こり方



見つける

次の事例のAさんは、どのような生活を送ってきたと思うか、考えてみましょう。

- Aさん ●30代男性
●会社員
●仕事が忙しくて、毎日、夜遅く家に帰っている。

[例]

- ・夕食をとる時間が遅い。
- ・運動をする時間がない。
- ・十分な睡眠をとれていない。

今日は健康診断だ。特に調子が悪いところはないし、問題ないだろう。

え、「生活習慣を見直しましょう」って書いてある。



学習課題

生活習慣によって起こる疾病には、どのようなものがあるでしょうか。またそれらは、どのようにして起こるのでしょうか。

note

1 生活習慣と病気

生活習慣病…心身に負担となる生活習慣を続けることで起こる病気

運動不足、不適切な食生活、
睡眠不足、過度なストレス、
喫煙、過度な飲酒、
口腔の汚れ など

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）、
歯周病 など
※QOL（生活の質）が低下

2 生活習慣病の起こり方

不適切な生活習慣 →

自覚症状の少ないまま病気が進行

- ・極端な痩せ、肥満
- ・高血圧症、脂質異常症、糖尿病
- ・血管の変化（硬くなる、狭くなる）

→ 重い症状(心臓病や脳卒中など)

※リスクが高まる。

歯磨きの不徹底 → 軽度歯周病(歯肉炎) → 重度歯周病

まとめ

生活習慣病は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こる。

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 生活習慣と病気

- (1) 心身に負担となる生活習慣を続けることによって引き起こされる病気を、①(**生活習慣病**)といいます。
- (2) (1)①の原因となる生活習慣には、①(**運動**)不足や不適切な②(**食**)生活、睡眠③(**不足**)、過度な④(**ストレス**)、⑤(**喫煙**)、過度な⑥(**飲酒**)、口腔の汚れなどが挙げられます。
- (3) 日本人の死亡原因として上位を占める①(**がん**)、**心臓病**、**脳卒中**や、②(**糖尿病**)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症や進行には、生活習慣が影響していることが分かっています。
- (4) 食べる、話すなど口腔に関わる①(**QOL(生活の質)**)を著しく低下させる②(**歯周病**)も(1)①の一つです。

② 生活習慣病の起こり方

- (1) 運動不足、塩分や①(**糖分**)のとりすぎなどの不適切な食生活や、睡眠不足、過度なストレス、喫煙、過度な飲酒などの不適切な生活行動を②(**若い**)年代から続けると、極端な痩せや③(**肥満**)を引き起こしたり、心臓や脳の④(**血管**)で動脈硬化を引き起こしたりして、⑤(**心臓病**)や脳卒中になるリスクが高まります。
- (2) (1)⑤には、心臓の筋肉に酸素や養分を送っている①(**血管**)の、内側が狭くなって起こる狭心症や、詰まって起こる心筋梗塞などがあります。
- (3) ①(**脳卒中**)には、脳の血管が破れる脳出血や、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞などがあります。
- (4) 糖尿病の①(**合併**)症によって、目の病気(失明)、腎臓の病気などが起こることがあります。
- (5) ①(**歯磨き**)の不徹底などによって、歯肉の炎症や、歯を支える②(**骨**)の損傷、歯の脱落などを起こす歯周病になることもあります。



血糖値と糖尿病

ブドウ糖は、体にとって重要なエネルギー源で、私たちは、米飯やパンなど炭水化物を含む食品からブドウ糖を摂取しています。

炭水化物を摂取すると、消化されてブドウ糖となり血液中に入るため、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高くなります(教科書p.18資料2参照)。このとき、余分なブドウ糖は、インスリンというホルモンの働きにより、細胞に貯蔵され、体が活動するためのエネルギー源となります。

健康な場合、血糖値はインスリンの働きにより一定の範囲に保たれています。しかし、糖尿病になると、インスリンの働きが低下し、血糖値の高い状態が長く続いてしまいます。そしてその結果、血管が傷ついたり、さまざまな臓器障害が起きたりすることがあります。

糖尿病には、生活習慣などが関与すると考えられる2型糖尿病以外に、生活習慣とは無関係な1型糖尿病、その他(ほかの病気や薬などが原因のもの)があります。

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適切な生活習慣は病気の原因になることが理解できましたか。(A・B・C)
- ②生活習慣病の起こり方が理解できましたか。(A・B・C)
- ③生活習慣病の起こり方について、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 生活習慣病の予防



見つける

「メタボ」という言葉を聞いたことがありますか。

〔例〕

- ・肥満
- ・健康に良くない。
- ・健康診断

学習課題

生活習慣病にかかるリスクを減らし、生活習慣病を予防するためには、どのようなことが必要なのでしょうか。

note

1 健康的な生活行動の習慣化

生活習慣病を
予防するには

- ・適度な運動の継続(年齢や生活環境に応じて)
- ・適切な時間の食事
- ・適切な食事(年齢や運動量に応じた栄養素や量) → 適正体重の保持
- ・適切な休養や睡眠 → ストレスの軽減
- ・口腔の衛生
- ・生活習慣は、日々の生活行動の積み重ねによる。
- ・子どもの頃から健康に良い生活習慣を続ける。 → 生活習慣病のリスク軽減
→ 生涯にわたる健康で豊かな生活の実現

2 早期発見・早期治療

- ・生活習慣病を予防するための社会の取り組み
- ・特定健康診査の実施 ※40～74歳を対象としたメタボ健診
 - ・健康情報の提供、運動施設の整備、健康づくり活動
- ・自覚症状のない(気づかない)まま病気が進行するのを防ぐには
→ 定期的な健康診断の受診 → 早期発見・早期治療が必要

まとめ

生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できる。



Aさんは生活習慣を変えたいと思っていますが、以下のように悩んでいます。どうすればよい
か、あなたなりのアイデアを考えてみましょう。

●自分の考え



【例】

- ・とりあえず、できそうなことから始めてみる。
- ・気をつけたいことのチェック表を作って、毎日記入する。
- ・自分と同じ悩みをもつ人と話し合ってみたり、いっしょに改善しようと取り組んでみたりする。

●友達の考えを聞いて加えること



省略。

健康に良い生活を送りたいと思うけど、分かっていてもなかなかできない。それに、どうせ続かないんだよね。どうすればいいんだろう。



Aさん

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 健康的な生活行動の習慣化

- (1) 生活習慣病を予防するためには、年齢や生活環境などに応じて適度な①(**運動**)を続ける、毎日適切な時間に②(**食事**)をする、年齢や運動量に応じた栄養バランスや食事の量に配慮し適正な③(**体重**)を保つ、休養や④(**睡眠**)をとりストレスをためない、口腔の衛生を保つことなどがが必要です。
- (2) 生活習慣は、毎日の①(**生活行動**)の積み重ねが習慣として身についていくものです。子どもの頃から健康に良い生活習慣を身につけ、②(**継続**)することが、③(**生涯**)にわたって健康で豊かな生活を送ることにつながります。

② 早期発見・早期治療

- (1) 国や地域では、生活習慣病を予防するために、①(**特定**)健康診査の実施、健康情報の提供などを行っています。
- (2) 生活習慣病の多くは、初期の段階では自覚症状が出ないまま進行します。病気の進行を防ぐには、定期的に①(**健康診断**)を受け、②(**早期**)発見、②治療に努めることが必要です。

プラスワン 資料

歯周病と全身の健康

歯周病は、細菌によって、歯を支える歯茎や骨に炎症が起こる病気です。重度になると、歯の脱落を起こすだけでなく、細菌やそれが作り出す物質が全身の健康にさまざまな悪影響を及ぼすと考えられています。

歯周病を予防するには、毎日の丁寧な歯磨きなどが有効です。

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生活習慣病を予防するための生活行動が理解できましたか。 (A・B・C)

②生活習慣病を予防するための社会の取り組みが理解できましたか。 (A・B・C)

③生活習慣病の予防について、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 がんの予防



見つける

聞いたことがある「がん」に、○を付けてみましょう。



☐ 胃がん

☐ 肺がん

☐ 大腸がん

☐ 乳がん

☒ 肝臓がん

省略。

学習課題

がんとはどのような疾病しゅっぺいでしょうか。また、がんを予防するにはどのようなことが必要でしょうか。

note

1 がんという疾病

「がん」…増殖したがん細胞が体の正常な組織を破壊する疾病

(正常な細胞 → 異常な細胞(がん細胞)に変化 → 増殖)

・肺がん、胃がんなど、発生した臓器の名前を付けてよぶことが多い。

・がんの種類や状態により、発見のしやすさ、治療方法、治りやすさが異なる。

2 がんの要因と予防

・不適切な生活習慣

〔喫煙や過度の飲酒、

不適切な食事、運動不足〕

→ 予防

適切な生活習慣を身につける。

・細菌やウイルスの感染

(例)ヒロリ菌、肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス

3 がんの早期発見と回復

・「がん」は気づかないまま進行。

・「がん」は進行するほど治りにくい。

・定期的な健康診断やがん検診の受診による早期発見 → がんの治療や回復のために重要

・治療方法(手術療法、放射線療法、化学療法、緩和ケアなど)

→患者の同意に基づいて決定する。

まとめ

がんの要因には、生活習慣や感染などさまざまなものがある。自分でできるがんの予防としては、適切な生活習慣を身につけることが有効である。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

新旧のがんを防ぐための12か条を読み比べて、気づいたことを挙げてみましょう。



[例]

・なくなった内容

毎日、変化のある食生活を。食べすぎを避け、脂肪は控えめに。あまり熱いものは冷ましてから。焦げた部分は避ける。かびの生えたものに注意。日光に当たりすぎない。体を清潔に。

・新しく加わった内容

他人のたばこの煙をできるだけ避ける。適切な体重維持。ウイルスや細菌の感染予防と治療。定期的ながん検診を。身体の異常に気がついたら、すぐに受診を。正しいがん情報でがんを知ることから。

・そのほか

禁煙や受動喫煙を避けることが最初に置かれている。

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 がんという疾病

(1) がんとは、体の正常な細胞が異常な細胞（がん細胞）に変化して勝手に①(**増殖**)することにより、周囲の大切な組織を壊してしまう疾病です。がんは、全ての②(**臓器**)に発生する可能性があり、一般的には、肺がん、胃がんなど、発生した臓器の名前を付けてよんでいます。

(2) がんの種類や状態によって、発見のしやすさ、①(**治療**)方法、治りやすさなどが違います。

2 がんの要因と予防

(1) がんの①(**要因**)には、喫煙や過度の②(**飲酒**)、不適切な食事、運動不足といった③(**生活習慣**)や、細菌・ウイルスの④(**感染**)などさまざまなものがあります。

(2) 自分でできるがんの①(**予防**)としては、適切な生活習慣を身につけることが有効です。

3 がんの早期発見と回復

(1) がんは、進行するほど治りにくくなります。そのため、健康診断や①(**がん検診**)などで早期に異常を発見することは、がんの②(**治療**)や回復のために重要です。



プラスワン
資料

がん検診の受診率

がんを治すには、早期発見・早期治療が重要ですが、日本のがん検診受診率は、以下の表のように、ほとんどの検診で50%に満たない状況です。

大腸がん (40～69歳)	男性	49.1%
	女性	42.8%
胃がん (40～69歳)	男性	47.5%
	女性	36.5%
肺がん (40～69歳)	男性	53.2%
	女性	46.4%

※過去1年間の受診有無

厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」より作成

①、②[知・技]

③[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がんの発生や自分でできる予防について理解できましたか。 (A・B・C)

②がん検診などで早期発見することの大切さが理解できましたか。

(A・B・C)

③がんの予防について、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 喫煙の害と健康

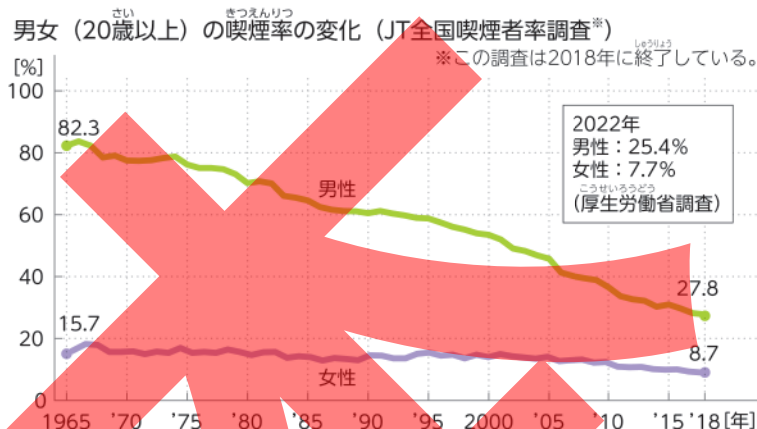


見つける

下のグラフを見て、気づいたことを挙げてみましょう。

【例】

- ・20歳以上の男性の喫煙率は、少しずつ下がっている。
- ・健康に悪いからかな。
- ・喫煙できる場所が少ないからかな。
- ・女性の喫煙率は男性より低いが、喫煙率の下がり方は男性より少ない。



学習課題

たばこに含まれる有害物質は、健康にどのような害を及ぼすのでしょうか。

note

1 たばこに含まれる有害物質

- ・ **ニコチン** …血管収縮、血圧上昇、強い依存性
- ・ **主な有害物質**
 - ・ **タール** …肺の機能低下、発がん物質
 - ・ **一酸化炭素** …血液の酸素運搬能力が低下
- ・ **副流煙**（たばこの先から出る煙）にも多く含まれる。
- 喫煙者だけでなく、**受動喫煙**による周囲の人々の健康への悪影響あり。

2 喫煙の健康への影響



3 発育・発達期での影響

- ・ 早期からの喫煙 → 有害物質の影響を受けやすく、依存症になりやすい。
- 健康への悪影響が大きい。 ※20歳未満の喫煙禁止(法律)

まとめ

喫煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素などのたばこの有害物質により心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となる。



教科書を見ながら考えてみましょう。

活用する

教科書p.97の資料6から分かることを、下記の言葉を使って説明してみましょう。

●ニコチン ●依存症 ●タール ●発育・発達期



【例】14歳以下で喫煙を開始した男性は、非喫煙者や、それより遅く喫煙を始めた男性より、がんや心臓病での死亡率が高い。理由は、発育・発達期はニコチンの影響によって依存症になりやすく、その後、喫煙を長期間続けることで、タールの影響をより長く多く受けるためと考えられる。

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 たばこに含まれる有害物質

- (1) たばこの煙には、①(**ニコチン**)、②(**タール**)、一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれています。そして、その中には60種類以上の③(**発がん物質**)が含まれています。
- (2) 喫煙者がたばこから吸い込む煙を①(**主流煙**)、たばこの先から出る煙を②(**副流煙**)といいます。②にも多くの有害物質が含まれており、喫煙者の周囲にいる人がそうした煙を吸い込む③(**受動喫煙**)によっても、健康に影響が及びます。

2 喫煙の健康への影響

- (1) ニコチンには依存性があり、喫煙をやめたくてもやめられなくなる①(**依存症**)を引き起こします。
- (2) 喫煙をやめられずに①(**長**)期間続けると、②(**タール**)に含まれる発がん物質などによって、喉頭がんや③(**肺**)がんなどさまざまながんにかかりやすくなります。また、心臓病や④(**脳卒中**)、⑤(**COPD**) (慢性閉塞性肺疾患)などのさまざまな疾病にもかかりやすくなります。

3 発育・発達期での影響

- (1) 喫煙を①(**早い**)時期から開始するほど、健康への影響が大きくなり、こうした時期に喫煙を経験すると、②(**依存症**)に陥りやすいことも明らかになっています。
- (2) ①(**20**)歳未満の喫煙は、法律で禁止されています。



プラスワン 資料 受動喫煙防止対策

望まない受動喫煙をなくすことを目的に、改正健康増進法が2020年4月1日から全面施行されました。

これにより、多くの利用者がいる施設の屋内や公共交通機関などは原則禁煙となりました。また、受動喫煙による健康への影響が大きい子ども、患者などに特に配慮し、学校や病院、行政機関は、敷地全体が禁煙となりました。

飲食店などで、喫煙可能なエリアが設置されている場合がありますが、20歳未満の者は立ち入り



20歳未満の者は立ち入り禁止されています。立ち入り禁止の標識

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たばこに含まれる有害物質と、それが体に及ぼす影響が理解できましたか。

(A・B・C)

②発育・発達期の喫煙の影響が理解できましたか。

(A・B・C)

③喫煙の害と健康について、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

5 飲酒の害と健康



見つける

なぜ、飲酒運転による事故が起こってしまうのでしょうか。



【例】

酔って判断力や運転能力が低下するから。

学習課題

飲酒は健康にどのような^{えいしょう}影響^{あた}を与えるのでしょうか。

note

1 飲酒の急性的な影響

アルコール
(エチルアルコール)
※麻酔作用あり

血液を通し
全身へ

脳がまひ

→ 思考力、自制力、運動機能の低下
→ 暴力、事故など

分解能力には個人差や限界あり。

※急性アルコール中毒によって死に至ることもある。

2 常習的な飲酒による影響

飲酒習慣の継続

→ 脳、肝臓など全身の器官に悪影響
→ 次第に大量飲酒 → 日常生活が困難に（アルコール依存症）

3 発育・発達期での影響

発育・発達期の
飲酒

・ 脳の萎縮 → 学習能力、集中力、記憶力の低下
・ 性ホルモンの分泌異常 → 生殖器官の機能低下
・ 低い分解能力 → 急性アルコール中毒になる危険性が高い。
・ 早期からの飲酒 → アルコール依存症になる危険性が高い。

※20歳未満の飲酒禁止(法律)

まとめ

飲酒は、酒に含まれるアルコール（エチルアルコール）の作用により心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となる。



飲酒に関するAさんとBさんの発言は、どちらも正しくありません。今日の学習を踏まえて、それぞれの発言に対する返答を考えてみましょう。



飲酒を常習的に続けると、飲酒に慣れてくるから、心身の健康に影響はないんだね。

Aさん



若いときは体が元気だから、飲酒の影響も少ないんだね。

Bさん

あなた

【例】飲酒を続けていると、脳や肝臓など、いろいろな器官に悪影響があるよ。

あなた

【例】発育・発達期に飲酒をすると、脳が縮んで学習能力や集中力、記憶力が低下することがあるよ。

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 飲酒の急性的な影響

- (1) 酒の主成分は①(**アルコール**)です。①には②(**麻酔**)作用があるため、飲酒をすると③(**脳**)がまひし、思考力、自制力、運動機能を低下させ、④(**暴力**)などの事件や事故を起こしやすくなります。このため、⑤(**飲酒運転**)は法律で厳しく禁じられています。
- (2) (1)①は、主に①(**肝臓**)で分解されますが、その能力には個人差があり、限界があります。短時間に大量の飲酒をすると、②(**急性アルコール中毒**)を起こして呼吸や③(**意識**)がなくなり、④(**死**)に至ることもあります。

2 常習的な飲酒による影響

- (1) 飲酒の習慣が続くと、全身の①(**器官**)に悪影響が及び、②(**日常**)生活に支障を来しても飲酒をやめられなくなるなどの③(**アルコール依存症**)になることがあります。

3 発育・発達期での影響

- (1) 発育・発達期に飲酒すると、①(**脳**)の委縮によって学習能力や集中力、記憶力が低下したり、性ホルモンの分泌異常で②(**生殖**)器官の働きが妨げられたりする可能性があります。



急性アルコール中毒

令和5年中に東京消防庁管内で発生した、急性アルコール中毒による救急搬送人員は、20歳代が6,584人となり、30歳代の約3倍、40歳代の約5倍と最も多くなっています。理由としては、経験の浅さから自分の適量が分からず、過度な飲酒をしてしまうことが考えられます。東京消防庁Webページ「命に関わることもある『急性アルコール中毒』～正しいお酒の飲み方で、楽しい時間を～」より作成

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飲酒の急性的な影響と常習的な影響が理解できましたか。 (A・B・C)
②飲酒の発育・発達期の影響が理解できましたか。 (A・B・C)
③飲酒の害について、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

6 薬物乱用の害と健康



見つける

かくせいざい たい ま 覚醒剤の使用や所持は、ねんれい年齢に関係なく法律で禁止されています。それはなぜでしょうか。

[例]

- ・年齢に関係なく、覚醒剤は喫煙や飲酒以上に健康に重大な害があるから。
- ・覚醒剤乱用者の拡大を防ぐため。

学習課題

かくせいざい たい ま 覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、えいしん心身にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

note

1 薬物乱用とは

薬物乱用

- ・医薬品の目的外使用
- ・法律禁止薬物や化学物質の不正使用(シンナー、覚醒剤、大麻など)

※1回の使用でも乱用という。

2 薬物乱用の健康への影響

- ・薬物乱用 → 脳への悪影響、さまざまな機能の低下
(例)幻覚(幻視、幻聴)、錯乱状態、急死など
- ・「ドーピング」 → 心身の健康に悪影響
(例)不整脈、肝障害、精神症状などの副作用

3 薬物乱用の悪循環



依存症状

精神的苦痛(いらいら、苦しい)
身体的苦痛(倦怠感、震え)

※1回の使用でも
現れることあり。

➡ 心身の健全な発育や人格の形成を著しく阻害する。

まとめ

覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となる。

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 薬物乱用とは

- (1) ①(**医薬品**)を病気やけがの症状がないのに使用したり、シンナーなどの有機溶剤や②(**覚醒剤**)、③(**大麻**)など、法律で禁止されている薬物や化学物質を不正に使用したりすることを、④(**薬物乱用**)といいます。
- (2) 乱用薬物はさまざまな①(**形状**)をしており、②(**見た目**)では識別することはできません。薬物であることや危険な物質であることを隠すために、隠語(別のよび名)でよばれています。
- (3) 薬物の中には、「合法」「脱法」などと書かれたり、「お香」「ハーブ」「入浴剤」などの別な物に偽装されたりしている物もあります。それらは①(**危険ドラッグ**)とよばれ、使用することにより、急性の錯乱状態などの症状が現れたり、転落事故や②(**交通事故**)などを起こす事件が発生したりしています。

2 薬物乱用の健康への影響

- (1) 乱用されるほとんどの薬物は、直接①(**脳**)に大きな影響を与えるため、①のダメージを受けた部分の働きが②(**低下**)するとともに、さまざまな悪影響が現れます。
- (2) 薬物乱用は、①(**幻覚**) (幻視や幻聴など)を伴った激しい急性の②(**錯乱**)状態や急死などを引き起こします。
- (3) スポーツにおける①(**ドーピング**)も、その②(**副**)作用として不整脈、肝障害、精神症状が現れるなど、③(**心身**)の健康に悪影響を及ぼすことがあります。

3 薬物乱用の悪循環

- (1) 薬物乱用を繰り返すと、薬物による一時的な作用がなくなったときに、また薬物を①(**使いたい**)という強い欲求(精神的な苦痛)が現れたり、倦怠感、②(**震え**)などの身体的な苦痛に襲われたりします。このような症状を③(**依存症状**)といいます。
- (2) ①(**1**)回の使用でも、(1)③が現れることがあります。



オーバードーズ

薬物乱用と聞くと、覚醒剤や大麻などの薬物だけを想像する人もいますが、これらは法律で禁止されている違法薬物で、1度の使用でも乱用となります。

しかし、法律で承認された医薬品も、使用目的や使用方法に明確なルールが定められており、決められた用量を超えて服用したり、病気やけがの治療といった本来の目的以外に使用したりすると薬物乱用となります。

医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことをオーバードーズといいます。オーバードーズは、体に大きなダメージを与えます。例えば、風邪薬を大量に飲むと、肝臓が壊れ、死に至ることもあります。特に、薬局やドラッグストアで買える市販薬にはいろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になったときに、それぞれの作用が影響し合って原因が分からなくなり、治療がとても難しくなる場合があります。厚生労働省Webページ「一般用医薬品の乱用(オーバードーズ)について」より作成

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薬物乱用は、さまざまな悪影響や依存症状を引き起こすことが理解できましたか。

(A・B・C)

②覚醒剤や大麻の害について理解できましたか。

(A・B・C)

③薬物乱用の害について、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 薬物乱用の社会的な影響



見つける

あなたは、Aさんの発言についてどう思いますか。



【例】薬物乱用によって事件や事故を起こすことがあるから、周りの人にも迷惑をかけると思う。

薬物乱用は心身の健康に悪く悪い影響があるから僕はやらないけど、それは個人の自由だからやってもいいと思う人もいるよ。



Aさん

学習課題

薬物乱用は、周囲の人や社会にどのような影響を与えるのでしょうか。

note

1 薬物乱用による生活の崩壊

薬物乱用による精神障害

暴力行為、破壊行動、やる気や責任感の消失



・家庭崩壊、友人の離散、孤立
・学校や仕事に行けない。



社会生活が困難

2 薬物乱用による犯罪・事故

薬物乱用による精神障害

自制力の消失、幻覚症状



・性的非行、暴力行為
・凶悪犯罪
・窃盗や恐喝事件
・重大な事故



社会への悪影響

薬物乱用…個人の健康だけでなく、家庭、学校、地域社会に深刻な影響を及ぼす。

まとめ

覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、精神に障害を起こすため、正常な社会生活を送ることが困難になったり、社会に深刻な影響を与えたりすることがある。



教科書p.102の「見つける」のAさんのように、薬物乱用については「個人の自由だ。」と言う人もいます。このような考え方に対して、今日の学習を踏まえて反論してみましょう。



【例】

- ・薬物乱用によって暴力や窃盗などの罪を犯すことは、周りの人たちにとって大きな迷惑となるし、信頼や友情などの人間関係を裏切ることになる。
- ・薬物乱用によって普通の社会生活が送れなくなり、周囲の人に支えられないと生活できなくなってしまう。
- ・そんな行為をすることが本当に自分のためになり、「個人の自由」と言えるのか、よく考えるべきだ。

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 薬物乱用による生活の崩壊

- (1) 薬物乱用によって精神に障害を受けると、いらいらしたり怒りっぽくなったりして、家族や周囲の人に①(**暴力**)を振るう、物を破壊するなどの行動をとってしまうことがあります。それが原因で、②(**家庭**)が崩壊したり③(**友人**)が離れてしまったりします。
- (2) 薬物の乱用によって、やる気や①(**責任**)感などがなくなり、学校を②(**欠席**)したり、仕事を休んだりして、正常な③(**社会**)生活を送ることが困難になってしまいます。

② 薬物乱用による犯罪・事故

- (1) 薬物の乱用により、自分を①(**コントロール**)する力がなくなることや、「自分は狙われている。」といった②(**幻覚**)が現れることなどから、性的な非行や暴力行為、殺人や放火などの凶悪な③(**犯罪**)を起こすことがあります。また、薬物を手に入れたいという強い④(**依存症状**)からも、盗みや恐喝などの犯罪を起こすことがあります。
- (2) 薬物乱用は、個人の①(**心身**)の健康だけでなく、家庭、学校、②(**地域社会**)に深刻な影響を及ぼします。

プラスワン 資料

乱用薬物を取り締まる法律

社会に悪影響を及ぼす薬物は、以下のようさまざまな法律で規制されています。

覚醒剤	覚醒剤取締法
大麻	
コカイン	
ヘロイン	大麻及び向精神薬取締法
合成麻薬	
向精神薬	
あへん	あへん法
指定薬物	医薬品医療機器等法
シンナー	毒物及び劇物取締法

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薬物乱用によって生活が崩壊してしまうこともあることが理解できましたか。

(A・B・C)

②薬物乱用がさまざまな犯罪や事故につながるものが理解できましたか。

(A・B・C)

③薬物乱用の社会的な影響について、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ましたか。(A・B・C)

●感想・疑問点・調べたいことなど

8

喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処



見つける



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書 p.104 の事例を読んでみましょう。



[例]

- ・断りにくいだろうな。
- ・自分なら絶対断る。

学習課題

喫煙、飲酒、薬物乱用を始めるきっかけは何でしょうか。また、そうした要因にはどのように対処したらよいでしょうか。

note

1 自分の心理状態や断りにくい人間関係

喫煙、飲酒、
薬物乱用の -
きっかけ

自分の心理状態

- ・好奇心
- ・投げやりな気持ち
- ・過度なストレス

人間関係

- ・先輩や友人からの誘い。
- ・「嫌だ」と言えない。
- ・断りにくい。

2 社会環境の影響

社会環境

- ・さまざまなメディアでの宣伝、広告、使用場面
- ・入手のしやすさ

3 喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処

- ・正しく理解する。(さまざまな害や影響について)
- ・自分自身や
家族、友人
- かけがえのない大切な存在であることを認識する。
- ・もし、勧められたら → はっきりと断る。(意思と勇気、断り方)

まとめ

喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要がある。



活用する



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書p.104の「見つける」で示した事例をもう一度読んで、次の(1)、(2)について話し合ってみましょう。

(1) Aさんが断れなかった背景には、どのようなことがあったと思うか。



【例】

・ 以前からそのお酒に興味があった。 ・ 友達が飲み始めたので、断りにくくなった。

(2) Aさんは、どの時点でどのように対処すべきだったと思うか。



【例】

・ 勇気をもってそれを止められるような提案をすべきだった。「お酒ではなくお茶やジュースを飲もう」といった代案を出すなど。

・ 友達が飲み始めても、自分は断るか、その場に居づらくなったのであれば帰宅するべきだった。

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 自分の心理状態や断りにくい人間関係

(1) 喫煙や飲酒、薬物の乱用を始めるようになるには、好奇心をもったり、何か嫌なことがあって投げやりな気持ちになったり、過度な①(**ストレス**)から解放されたいと思ったりするなどの、自分の②(**心理**)状態がきっかけの一つとなります。

(2) また、先輩や①(**友達**)などの親しい人からたばこや酒を勧められた場合などは、本心では「嫌だな」と思っているつもりでも断りにくい②(**人間**)関係も、要因の一つとなります。

② 社会環境の影響

(1) 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけには、テレビ、新聞などでの①(**宣伝**)や広告、喫煙や飲酒の場面、たばこや酒、薬物の②(**入手**)のしやすさなども影響します。

③ 喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処

(1) たばこ、酒、薬物に手を出さないようにするためには、それらの①(**害**)について正しく理解し、自分の②(**健康**)や未来のために自分を大切にすることを忘れないことです。

(2) もし周りの人から喫煙、飲酒、薬物乱用を勧められたときは、はっきりと断る意思と①(**勇気**)をもつことが必要です。



プラスワン 資料 酒類の広告の自主基準

お酒の製造や販売に関わる業者は、未成年者の飲酒を防止するために、法律とは別に自主的に守るべきルールを定めています。以下は、その例です。

- ・ 未成年者に飲酒を勧めるような広告は行わない。
- ・ 未成年者を広告のモデルに起用しない。
- ・ 未成年者を対象とする番組や雑誌などでの広告は行わない。

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喫煙・飲酒・薬物乱用を始める心理状態が理解できましたか。 (A・B・C)

②喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけになる社会環境が理解できましたか。

(A・B・C)

③喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処について、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 [1]

▶教科書p.90-91

① 生活習慣病の原因となる生活習慣の例を三つ答えなさい。

(各5点-15点)

([例]・間食のとりすぎ) (・運動不足) (・喫煙)

▶教科書p.90-93

② 生活習慣病について、各文の()に適する語句を答えなさい。

(各3点-30点)

- (1) 日本人の死亡原因として上位を占める①(**がん**)、②(**心臓病**)、脳卒中や、それらの病気と深く関わる高③(**血圧**)症、④(**脂質**)異常症(高脂血症)、糖尿病の発症や進行には、生活習慣が影響していることが分かっている。
- (2) 生活習慣病を予防するためには、自分の①(**年齢**)や運動量に応じたバランスの良い食事を取り、適度に②(**運動**)を続けて適正な③(**体重**)を保つこと、休養や④(**睡眠**)をとりストレスをためないことが必要である。
- (3) 歯磨きの不徹底などによって、歯肉の炎症や、歯を支える①(**骨**)の損傷、歯の脱落などを起こす②(**歯周病**)になることもある。

▶教科書p.90-91

! ヒント

運動不足や不適切な食生活、睡眠不足などの生活習慣は、生活習慣病の原因となる。

③ 次の文は、45歳の会社員Aさんが日々の生活習慣を書き出したものです。Aさんの生活にある問題点と、その改善点を一つずつ挙げなさい。

(各8点-16点)

朝5時に起床し、必ず朝食をとってから会社に向かう。仕事が忙しく、週のうち3回くらいは昼食抜きになる。そのため、午後になると、つい間食をして空腹を満たしてしまう。仕事から帰ると、どんなに遅くても、夕食とともにお酒を飲み、すぐに就寝する。いつも寝不足だけど、週末もいつもと同じ時間に起きて、運動不足解消のために犬の散歩をしているが、すぐに疲れてしまう。しかし、夕食では大好きな焼き肉を満腹になるまで食べるので、元気になったような気がする。

(1) 問題点

([例]・昼食を抜いて、間食を多くとりすぎている。
・焼き肉をたくさん食べているようなので、脂肪分をとりすぎているかもしれない。
・毎晩お酒を飲む。 ・運動不足)

(2) 改善点

([例]・昼食をきちんととり、間食を少なくする。
・栄養素のバランスのとれた食事をするようにする。
・飲酒の回数や量を減らす。
・犬の散歩の距離を延ばしたり、散歩の回数を増やしたりする。)

4 生活習慣病の予防について、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

教科書p.92-93

(各3点-9点)

- (1) 生活習慣病の多くは、初期の段階でも自覚症状^{しやうじやう}が出やすく、気がつきやすいので、気づいてから対処すればよい。 (×)
- (2) 国や地域では、生活習慣病を予防するために、特定健康診査^{しんさ じっし}を実施したり、健康情報の提供を行ったりしている。 (○)
- (3) 特定健康診査^{しんさ}は、40～74歳を対象に行われる健康診断^{しんだん}なので、中学生は生活習慣病に気をつける必要はない。 (×)

5 がんの発生の仕方や要因について、各文の()に適する語句を答えなさい。(各3点-18点)

教科書p.94-95

! ヒント

がんの要因には、生活習慣に関わるものも多
くある。

- (1) がんとは、体の正常な①(細胞)が異常な①に変化して勝手に増殖することで、周囲の大切な組織^{こわ}を壊してしまう疾病^{しつぺい}である。
- (2) がんは、全ての臓器に発生する可能性があり、がんの種類や状態によって発見のしやすさ、①(治療)方法、②(治り)やすさなどが違う。
- (3) がんの要因には、喫煙や過度^{きつえん}の①(飲酒)、不適切な食事、②(運動)不足といった生活習慣や、胃がんの発生に関わるといわれるピロリ菌^{きん}などの③(細菌)・ウイルスの感染^{かんせん}など、さまざまなものがある。

6 がんの予防について、()のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。(各2点-4点)

教科書p.94-95

- (1) たばこは吸わないようにする。他人が吸うたばこの煙^{けり}は(ア、できるだけ避ける、イ、気にしないでよい)。
- (2) バランスのとれた食生活を心がける。塩分は体に必要なので、塩辛い食品^{しおから}は(ア、いくら食べてもよい、イ、控えめにする)。

7 がんを早期に発見することの重要性を、下のグラフから考え、説明しなさい。

(8点)

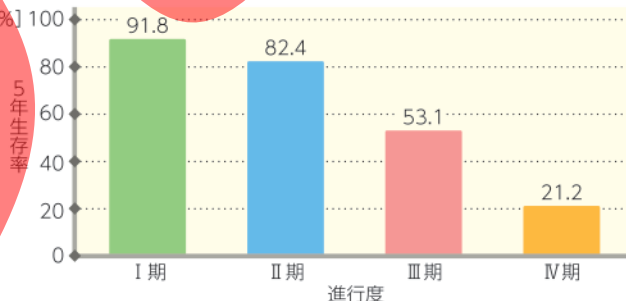
教科書p.94-95

! ヒント

進行度は、I期、II期と数字が大きくなるにつれて、がんが進行している状態を示す。

がんが発見されたときの進行度と5年生存率^(※) [%]

※がんと診断された人のうち、5年後に生存している人の割合。日本人全体の5年後の生存率と比べて表される。



〔例〕 がんの進行度が高くなるほど、5年後の生存率が低くなるので、早期に発見し、治療を始めることが重要になる。

評価問題 [2]

▶教科書p.96-97

! ヒント

(6) 成人年齢と飲酒や喫煙が法的に可能になる年齢は異なる。

① 喫煙の害と健康について、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

(各2点-12点)

- (1) たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれていて、その中に、発がん物質は (ア. 含まれていない、イ. 含まれている)。
- (2) たばこの煙に含まれるニコチンには、依存性が (ア. ある、イ. ない)。
- (3) たばこの煙に含まれるタールは、やにともよばれ、肺の働きを (ア. 向上させる、イ. 低下させる)。
- (4) 喫煙によって、目まいや息切れなどの症状が (ア. 出ることがある、イ. 出ることはない)。
- (5) がんや心臓病にかかる可能性は、喫煙の開始年齢に関係 (ア. ある、イ. ない)。
- (6) 20歳未満の喫煙は、法律で禁止されて (ア. いる、イ. いない)。

▶教科書p.96-97

! ヒント

主流煙は喫煙者が直接吸い込む煙、副流煙はたばこの点火部分から出る煙のことである。

② 喫煙者の周囲にいる人が煙を吸い込む受動喫煙は、なぜ健康に悪影響を及ぼすのか、次の言葉を使って説明しなさい。

(7点)

【例】喫煙者が直接吸い込む主流煙だけでなく、たばこの点火部分から出る副流煙にも多くの有害物質が含まれているから。

▶教科書p.98-99

③ 飲酒の害と健康について、各文の() に適する語句を答えなさい。

(各3点-33点)

- (1) アルコールには麻酔作用があるので、①(脳) がまひし、②(思考) 力や自制力が低下する。また、③(運動) 機能も低下するので、転落事故や交通事故、暴力などの事件を起こしやすくなる。
- (2) アルコールは、主に①(肝臓) で分解されるが、その能力には個人差がある。
- (3) 大量の飲酒によって、急激にアルコール①(血) 中濃度が上がり、②(意識) 障害や呼吸停止などの状態になることがある。これを③(急性アルコール中毒) という。発育・発達期はアルコールを分解する機能が④(低い) ため、③になる危険性も高くなる。
- (4) 飲酒の習慣が続くと、飲酒の量がだんだんと増え、日常生活に支障を来しても飲酒をやめられなくなる①(アルコール依存症) になることがある。
- (5) 発育・発達期に飲酒をすると、①(脳) の萎縮によって学習能力や集中力が低下したり、②(性ホルモン) の分泌異常によって生殖器官の働きが妨げられたりする可能性がある。

4 薬物乱用の害と健康について、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

▶教科書p.100-101

！ヒント

薬物は、見た目では識別できない。

- (各2点-14点)
- (1) 医師が処方した薬を、医療とは別の目的で使用することも、薬物乱用という。(○)
 - (2) 覚醒剤は、使用することだけでなく、製造することも所持することも禁止されている。(○)
 - (3) 覚醒剤乱用を続けると依存症状が現れるが、1回くらい試すのは問題ない。(×)
 - (4) 覚醒剤は、全て白い粉末である。(×)
 - (5) 「合法」「脱法」と書いてあれば禁止薬物ではないので、問題ない。(×)
 - (6) 薬物乱用をやめてしばらくしてから、何らかのきっかけで幻覚などが突然現れることがある。(○)
 - (7) 禁止されている薬物を使用してスポーツの競技力を高め、不正に勝利を得ようとすることをドーピングといい、禁止されている。(○)

5 薬物乱用の社会的な影響について、各文の()に適する語句を答えなさい。

▶教科書p.102-103

！ヒント

薬物乱用により脳にダメージを受けると、正常な判断や行動ができなくなり、周囲の人や社会にも深刻な影響を与える。

- (各3点-24点)
- (1) 薬物を乱用すると、①(やる気)や責任感がなくなり、学校を②(欠席)したり、仕事を休んだりして、正常な社会生活を送ることが困難になってしまう。
 - (2) 薬物を乱用すると精神に障害を受けるため、自分を①(コントロール)する力がなくなったり、「自分は狙われている。」といった②(幻覚)が現れたりする。そのため、家族や周囲の人に③(暴力)を振るったり、殺人や放火などの凶悪な④(犯罪)を起こしたりすることもある。
 - (3) 薬物を乱用すると、強い①(依存)症状から、薬物を入手する②(金)を得る目的で、盗みや恐喝などの犯罪を起こすことがある。

6 中学生が喫煙・飲酒・薬物乱用を始めてしまうのはどのような状況のときであると考えられるか、以下の二つの点から答えなさい。

▶教科書p.104-105

(各5点-10点)

- (1) 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する知識

([例] 喫煙・飲酒・薬物乱用が健康に悪い影響を与えることについて、正しい知識をもっていない。)

- (2) 人間関係

([例] 親しい人から誘われたとき、「仲間外れにされたくない。」「臆病だと思われるたくない。」といった心理から断れない。)



1 運動やスポーツの効果



運動した後に生じる体や心の変化を思い出してみましょう。

ポイント ●呼吸や心拍数 しんぱくすう ●筋肉 ●気分 ●人間関係

【例】

- ・呼吸や心拍数：呼吸が荒くなる。心拍数が上がる。
- ・筋肉：疲労する。動きにくくなる。痛くなる。
- ・気分：ストレス解消になる。心地よい疲労感を得る。
- ・人間関係：友達と協力するようになる。同じチームの仲間と一体感を味わえる。



学習課題

心身や社会性に対し、運動やスポーツはどのような効果^{あた}を与えるのでしょうか。

note

1 体への効果

適切な
運動や
スポーツ

- ①脳・神経
- ②筋肉・骨
- ③呼吸器・循環器

機能の
発達

- ①巧みさ
- ②力強さ
- ③粘り強さ

体力の
維持・向上

※肥満予防や運動技能の向上にも効果あり。

2 心への効果

- ・ストレス解消、リラックス効果
- ・努力、緊張感の克服、喜びや悔しさ

心の健康

心の発達

3 社会性への効果

スポーツの原則…公正・公平・平等

ルール

- ・競う条件を同じにする。
- 適宜調整して楽しむ。

マナー

- ・相手を気遣う。
- 安全に楽しく行う。

に対する合意形成と尊重

→ コミュニケーション能力の発達、適切な人間関係の形成(社会性の発達)

※日常生活においても発揮される。

まとめ

運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上など体への効果や、自信の獲得、ストレスの解消など心への効果、社会性を高める効果が期待できる。



今まで、体力や技能、性別、障がいの有無など、さまざまな違いを超えてみんなでスポーツを楽しむために工夫した経験を出し合ってみましょう。

① うまくいったときに、どのような工夫をしたか。



【例】

自分は小学生のときにサッカーを習っていて、中学校でもサッカー部に入ったが、初心者の友達が入部してきたので、相手が受けられるようなパスを出したり、分かりやすい言葉でアドバイスしたりするようにした。

② うまくいかなかったときには、どのような工夫をすればよかったか。



【例】

体育でバスケットボールをしたときに、得意な自分が一人で攻めて得点していたので、みんなで楽しめなかった。自分はドリブル禁止にする、あるいは、全員が得点したら得点が倍になるなどのルールにして、みんなで楽しめればよかった。

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 体への効果

- (1) 体の発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、体の①(**発達**)やその機能、②(**体力**)や運動技能の維持・向上に効果があります。体力は、巧みさ、力強さ、③(**粘り強さ**)などによって成り立っています。

2 心への効果

- (1) 適度な運動やスポーツはストレスの解消や①(**リラックス**)効果が期待できます。また、自己の能力に対する自信や達成感を得るなど、②(**心**)の健康や②の発達にも効果があります。

3 社会性への効果

- (1) スポーツは同じ条件下で体力・技能・気力を競うことができるように①(**ルール**)が定められています。また、「相手を気遣う」②(**マナー**)も、スポーツを安全に楽しく行ううえで大切な要素となります。
- (2) 体力や技能、年齢や性別、障がいの有無など、個人のさまざまな違いを超えて(1)①や(1)②に対する合意を形成し、それらを①(**尊重**)することは、②(**社会性**)の発達につながります。



It's not cricket

クリケットは、野球の原型といわれるスポーツで、イギリス、オーストラリア、インドをはじめ、世界100か国以上で競技が行われています。日本ではなじみが薄いように感じるかもしれませんが、近年、日本でも競技人口が増えてきています。クリケットは何よりもフェアプレイを重んじる競技で、「It's not cricket」は、「フェアじゃない」ことを意味する慣用句として使われています。

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運動やスポーツの、体や心への効果が理解できましたか。 (A・B・C)
- ②運動やスポーツの、社会性への効果が理解できましたか。 (A・B・C)
- ③運動やスポーツの効果について、課題を発見したり、それについて考えたりして、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 運動やスポーツの学び方



見つける

あなたはどのようなことを考えながら運動やスポーツを行っていますか。

〔例〕

- ・もっとシュートを決められるようになりたい。
- ・もっと速く走れるようになりたい。
- ・チームの平均身長の高さをカバーできるような戦い方をしたい。

失敗したら
どうしよう。

〇〇選手の
ようなプレイ
をしたい。

チームが勝つ
にはどうしたら
よいだろう。



学習課題

効果的な運動やスポーツの学び方とは、どのようなものでしょうか。

note

1 運動やスポーツの技術と技能

運動の特性・課題

そのための合理的な
動かし方 = 技術

それを身につけた
状態 = 技能

(例) 球技
味方にボールを渡すこと

(例) さまざまなパス
(こつ、ポイント、練習方法)

(例) パスの精度

2 運動やスポーツの合理的な学び方

技術や表現を習得するためには、思考を働かせ、合理的な学び方を身につけることが効果的。

- ① よい動き方(技術や戦術)を見つける。
- ② ①を身につけるための練習の目標や計画を立て実行する。
- ③ ①がうまくできたか確認する。
- ④ 新たな課題を設定する。

・運動や種目によって、合理的な学び方は異なる。

→戦術や作戦に合わせて目標や練習計画を設定することが重要。

まとめ

運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法がある。



教科書を見ながら考えてみましょう。

教科書 p.113 の資料 2 の例に従って、あなたがふだん行っている運動やスポーツを一つ挙げ、合理的な学び方を具体的に考えてみましょう。



〔柔道の例〕

- ①映像や、上手な人の技を見て、ポイントをつかむ。
- ②資料を見たり、先生や友達のアドバイスを聞いたりして、練習方法を考える。
- ③練習後、自分の動きを撮影して分析する。
- ④更に技を改善する、新しい技を身につけるなどの目標を立てる。

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 運動やスポーツの技術と技能

- (1) 運動やスポーツには、その領域や種目に応じた合理的な体の
①(**動かし**) 方があります。これを、②(**技術**) といいます。
②を合理的な③(**練習**) で身につけた状態を④(**技能**) と
いいます。④は、個人の体力とも関連しています。

2 運動やスポーツの合理的な学び方

- (1) 技術や表現を習得するには、やみくもに①(**練習**) や試合
をするのではなく、②(**思考**) を働かせ、合理的な学び方を
身につけることが効果的です。
- (2) 運動やスポーツの合理的な学び方は、㉞それぞれの運動やス
ポーツのよい①(**動き方**) を見つける、㉟自分やチームに応
じて練習の②(**目標**) を設定し、合理的な練習計画を立てる、
㊱実行した技術などがうまくできたか③(**確認**) する、㊲新
たな④(**課題**) を設定する、を繰り返します。
- (3) 球技では、個人やチームの①(**技能**) に応じて戦術を活用し、
②(**作戦**) を立てることが有効になるため、戦術や②に合わ
せて目標や練習計画を設定することが重要です。



クラウチングスタート

クラウチングスタートは、陸上競技の短距離走で用いられるスタート技術です。以前は、スタンディングスタートなどさまざまな姿勢がとられていました。1896年に開催された第1回オリンピックのアテネ大会の男子100m走で、ただ一人クラウチングスタートを用いた選手が優勝したことで、それ以降、このスタート技術が普及しました。現在では400mまでの競技においては、クラウチングスタートを用いることが競技規則によって定められています。

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運動やスポーツの技術と技能、戦術と作戦が理解できましたか。(A・B・C)
- ②運動やスポーツの合理的な学び方が理解できましたか。(A・B・C)
- ③運動やスポーツの学び方について、課題を発見したり、それについて考えたりして、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 運動やスポーツの安全な行い方



見つける

運動やスポーツ中、健康面や安全面で、あなたはどのようなことに気をつけていますか。

【例】

- ・必ず準備運動をするようにしている。
- ・水分補給に気をつけている。
- ・むちやをしないようにしている。

今日は暑いから、多めに水分をとろう。



学習課題

けがや事故を防ぐ安全な運動やスポーツの行い方とは、どのようなものでしょうか。

note

1 安全な運動やスポーツの条件

- ・運動やスポーツの特性の理解
- ・目的に適した運動やスポーツの選択
- ・発達の段階に応じた運動計画
- ・強度…抵抗の大きさ、動きのスピードなど
- ・時間…秒、分、反復回数など
- ・頻度…週に行う回数など

※過剰であれば、けがや体調不良につながる。

2 運動やスポーツの準備と安全対策

運動前

- ・健康状態の確認
- ・施設や用具の点検
- ・準備運動
- 体を温め、関節が動く範囲を広げる。

運動中

- ・水分補給
- ・休憩
- ・体調の相互確認

運動後

- ・整理運動
- 筋肉を沈静化
- ・休息、食事

3 野外活動時の注意

- ・自然に対する知識と理解…天候が変わりやすいこと、ときに生命の危険があること
- ・常に気象情報の確認
- 少しでも危険(暴風雨、落雷、増水など)がある場合は速やかに中止

まとめ

運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要がある。



今日の学習のキーワードを踏まえて、安全に運動やスポーツを行うための自分の課題を見つけ、伝え合ってみましょう。

たくさん汗をかいても、喉が渇いていないときには水分補給をしていないな。



【例】汗をかいたときは、喉が乾いていなくても、脱水症状や熱中症を防ぐために早めに水分補給をしよう。

整理運動は時間がないから、やっていないな。



【例】運動後の疲労を早く回復させるための整理運動ができるように、練習時間を考えよう。

●自分の課題

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 安全な運動やスポーツの条件

- (1) 運動やスポーツを安全に行うためには、それらの①(**特性**)を理解することが必要です。自分の②(**目的**)に適した運動やスポーツを選択し、自身の発達段階に応じた強度・③(**時間**)・頻度に配慮した計画を事前に立てることが重要です。

② 運動やスポーツの準備と安全対策

- (1) 運動を始める前には、自身の①(**健康状態**)を確認し、施設や道具の安全を②(**点検**)することが必要です。また、必ず③(**準備**)運動を行い、体を温め、関節が動く範囲を広げておくことで、肉離れや捻挫などのけがを防ぐことができます。
- (2) 運動中は、脱水症状や①(**熱中症**)を起こさないよう、こまめに②(**水分補給**)を行うことが必要です。
- (3) 運動の後には、静的ストレッチなどの①(**整理**)運動を行い、疲労した②(**筋肉**)を沈静化させることが大切です。

③ 野外活動時の注意

- (1) 野外で運動やスポーツを行うことは、ときに生命の①(**危険**)を伴います。そのため、②(**天候**)の変化に伴う暴風雨や落雷、増水の恐れがないか、常に③(**気象情報**)を確認し、危険がある場合は、速やかに④(**中止**)することが必要です。



水だけではだめな理由

人の体の中の水分(体液)には塩分が含まれていて、その濃度は一定に保たれています。この濃度は、体のさまざまな機能が正常に動くためにたいへん重要です。体から出る汗にも塩分が含まれています。スポーツなどで大量に汗をかいたときに水だけを飲むと、体は体液の塩分濃度が薄まらないように、十分に水が補われないうちに喉の渇きをストップさせてしまうことがあります。汗をかいたときには、水だけでなく塩分も補給することが必要です。

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運動やスポーツを安全に行うための条件が理解できましたか。 (A・B・C)
- ②運動やスポーツを行う前後や運動中の注意事項が理解できましたか。 (A・B・C)
- ③運動やスポーツの安全な行い方について、課題を発見したり、それについて考えたりして、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



評価問題

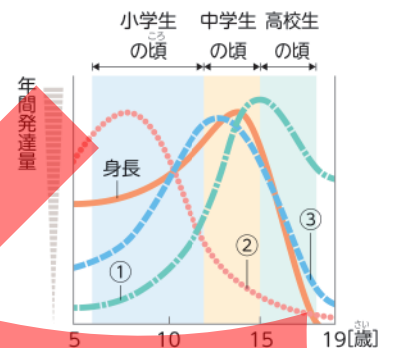
▶教科書p.110-111

① 体力の要素について答えなさい。

(各4点-24点)

- (1) 右のグラフは、体力の要素である巧みさ、力強さ、粘り強さの年間発達量の変化を表しています。グラフの①～③は、それぞれどの要素の変化を表しているか、() に記入しなさい。

- ①(力強さ)
②(巧みさ)
③(粘り強さ)



- (2) 巧みさ、力強さ、粘り強さに主として関与している器官を、下から選びなさい。

- ①巧みさ(ウ) ②力強さ(イ) ③粘り強さ(エ)

ア. 消化器

イ. 筋肉・骨

ウ. 脳・神経

エ. 呼吸器・循環器

▶教科書p.110-111

② 運動やスポーツの体への効果と心への効果を、一つずつ答えなさい。

(各5点-10点)

- (1) 体への効果

- (2) 心への効果

([例]・体が発達する・体力が向上する。
・肥満を予防する。)

([例]・ストレスを解消する。
・リラックスする・自信がつく。)

▶教科書p.110-111

!ヒント

(2)その場にだけ当てはまるローカルルールがある。

③ 運動やスポーツのルールとマナーについて、次の文が正しいければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

(各4点-16点)

- (1) スポーツで競い合うためには、一定の条件を設定する必要がある、それをルールという。 (○)
- (2) スポーツのルールは、どのような場合でも決して変更してはいけない。 (×)
- (3) マナーはあくまで個人が自発的に守るもので、違反してもペナルティはない。 (○)
- (4) 試合では、ルールさえ守れば、対戦相手に対して失礼なことを言ってもかまわない。 (×)

▶教科書p.110-111

④ バasketボールを楽しむために同級生が集まりました。そのうち何人かは部活動でBasketボールを経験しています。みんなでゲームを楽しむためにどのように工夫したらよいか書きなさい。

(10点)

([例]・Basketボール経験者が同じチームに偏らないようにする。
・Basketボール経験者はドリブル禁止にする。)

5 次の文は、①技術、②技能、③戦術、④作戦のうち、どれに当てはまるか、() に
①～④を記入しなさい。

▶教科書p.112-113

(各3点-12点)

- (1) バスケットボールで、レイアップシュートができるようになった。 (②)
- (2) 器械運動のマット運動における、倒立前転。 (①)
- (3) A中学校とのソフトボールの対戦で、先発メンバーを誰にするか。 (④)
- (4) バレーボールの試合で、相手を崩すための攻撃の方針。 (③)

6 運動やスポーツの準備や安全対策について、各文の() に適する語句を下から選びな
さい。

▶教科書p.114-115

(各2点-16点)

- (1) 運動を始める前には、自身の①(ウ)を確認すること、施設や用具の②(エ)を
点検することが必要です。また、運動の前には必ず③(イ)を行い、体を温め、関節
が動く範囲を広げておきます。
- (2) 運動中、特に暑いときには、脱水症状や①(オ)を起こさないよう、こまめに水分
補給を行うことが大切です。また、自身の体力や体調に合わせて適切に②(キ)をと
ります。
- (3) 運動後は、クーリングダウンや静的ストレッチなどの①(ア)を行い、疲労し
た②(ケ)を鎮静化させることが大切です。また、適切な休息と運動の量に見合った
③(ク)をとることも必要です。

ア. 整理運動	イ. 準備運動	ウ. 健康状態	エ. 安全	オ. 熱中症
カ. 低体温症	キ. 休憩	ク. 食事	ケ. 筋肉	コ. 骨

7 次の文は、Aさんが家族と近くの山にハイキングに行った時のことです。安全という点
において、誤っている行動と、その理由を一つずつ挙げなさい。

▶教科書p.114-115

！ヒント

山では、雷や雨など天
候が急に変わることが
ある。

(各6点-12点)

朝から天気がよく、暑かった
ので、半袖、半ズボンという服
装で出かけた。お弁当やお菓子
でリュックが重かったので、水
や雨具は用意しなかった。途中、
雷が鳴ったが、遠くなので気に
せず歩き続けていたら、雨が降っ
てきて濡れてしまった。

(1) 誤っている行動

([例]・半袖、半ズボンという服装だった。
・水を用意しなかった。
・雨具を用意しなかった。)

(2) 理由

([例]・虫や植物から身を守るため、長袖、
長ズボンがよい。
・脱水症状や熱中症予防のため、水
は携帯する。
・天候の急変に備える必要がある。)



体づくり運動

体ほぐしの運動のねらいの確認

① 体ほぐしの運動のねらいやポイントについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 体ほぐしの運動は、①(仲間)とともに運動を楽しみ、その②(心地よさ)を味わう運動である。
- (2) 運動を行うことで、①(自己)の心と体は互い^{たが}に^{さら}関係していること、更に、他者の②(心)と体とも関わり合っていることに気づくことができる。
- (3) 運動を通して、自らの心が軽い状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり、体の動かし方には①(個人差)があることに気づいたりすることができる。
- (4) とともに運動する仲間と協力したり、①(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。
- (5) 誰もが①(仲良く)動けるような運動内容を自分たちでも考えてみるなど、工夫^{くふう}してみるのもよい。

心 助け合ったり 個人差 心地よさ 仲良く 自己 仲間

体ほぐしの運動の実技の整理と確認

① 下の表の例を参考にしながら、(1)～(4)の体ほぐしの運動の運動例を一つ答えなさい。

	体ほぐしの運動	運動例
例	いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動	足じゃんけん
(1)	のびのびとした動作で用具などを用いた運動	〔例〕ボールバランス、ボール転がり、まりつき遊び
(2)	リズムに乗って心が弾む ^{はず} ような運動	〔例〕ダンシングキャッチボール、棒チェンジ、バンブー・ダンス
(3)	ペアでストレッチをしたり、緊張 ^{きんちよう} を解いて脱力 ^{だつりよく} したりする運動	〔例〕ぶら下がって肩のストレッチング、背負われて体幹のストレッチング、両足ぶらぶら
(4)	仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動	〔例〕丸太転がし、メリーゴーランド、飛行機

体の動きを高める運動のねらいの確認

① 体の動きを高める運動のねらいについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) 体の各部位の^①(**可動範囲**)を広げる。
- (2) ^①(**力強い**)動きを高める。
- (3) ^①(**タイミング**)よく動いたり、^②(**バランス**)をとって動いたり、リズムカルに動いたり、力を調整して^③(**すばやく**)動いたりする能力を高める。
- (4) 動きを^①(**持続**)する能力を高める。

バランス

タイミング

可動範囲^{はんい}

力強い

すばやく

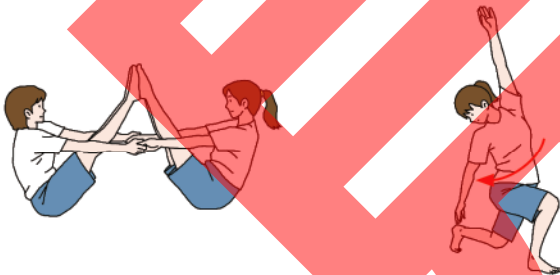
持続

体の動きを高める運動の実技の整理と確認

① 体力を高める運動の例として当てはまるものを、下のア〜クから二つずつ選びなさい。

- (1) 体の柔らかさを高めるための運動 (**イ、ク**)
- (2) 巧みな動きを高めるための運動 (**ア、キ**)
- (3) 力強い動きを高めるための運動 (**ウ、エ**)
- (4) 動きを持続する能力を高めるための運動 (**オ、カ**)

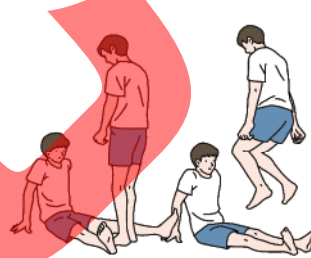
ア. 二人で^{ダブル}W字づくり



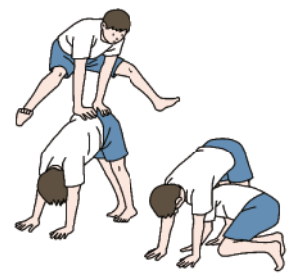
イ. かかとタッチ



ウ. 開閉跳び^と



エ. 馬跳びくぐり^{うまと}



オ. 時間や回数を決めて、自転車こぎを続ける。



カ. リズム縄跳び^{なわと}



キ. フラフープを使って輪くぐり



ク. 腰周りのストレッチング^{こし}



器械運動

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()に適する語句や数値を答えなさい。

図1

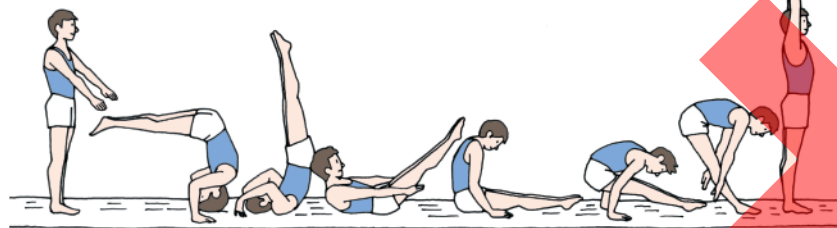


図2

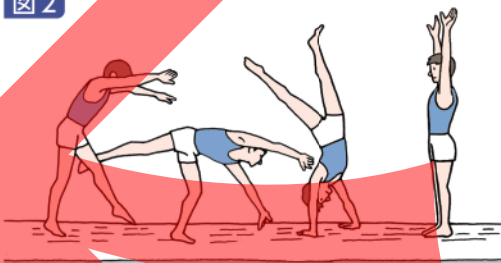


図3

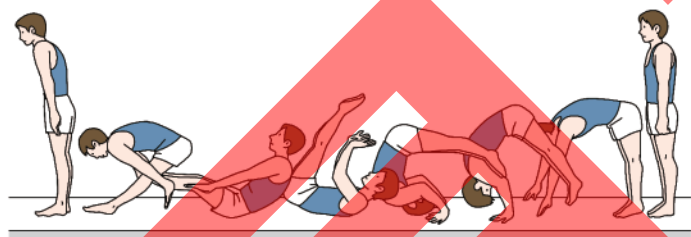
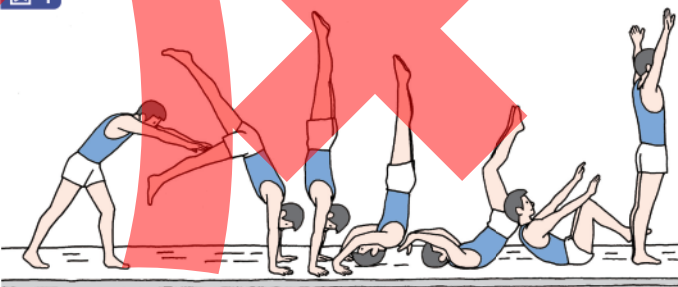


図4



- (1) 図1の技の名称は、①(**伸膝前転**)である。この技を行うときは、手をついたら膝を伸ばし、②(**腰**)を伸ばしながら足を前へ送り出した後、足が③(**床**)につく前に一気に手をつきにいく。その後、勢いよく前屈しながら、手で押し放して立ち上がる。
- (2) 図2の技の名称は、①(**ロンダート**)である。この技を行うときは、勢いよく上体を倒しながら着手し、②(**足**)をしっかり振り上げる。そして、着手しながら脇腹で反り、③($\frac{1}{4}$)ひねる。その後、足を振り下ろしながら手でしっかり突き放し、更に④($\frac{1}{4}$)ひねる。
- (3) 図3の技の名称は、①(**伸膝後転**)である。この技を行うときは、前屈しながらマットに手をつき、②(**尻**)がマットにつく寸前に上体を一気に倒し、すぐに脚を上体に引きつける。その後、足を手元に引き寄せながらマットを手で③(**押す**)。
- (4) 図4の技の名称は、①(**倒立前転**)である。この技を行うときは、足を勢いよく振り上げ、肩、②(**膝**)、足首を伸ばして、まっすぐな倒立姿勢をつくる。その後、③(**後頭部**)をつきながら足を前へ送り出し、胸に膝を引きつけて立つ。

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。

図1

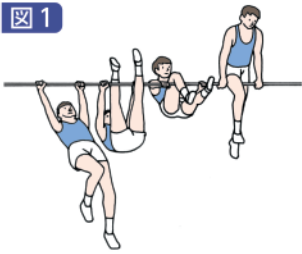


図2

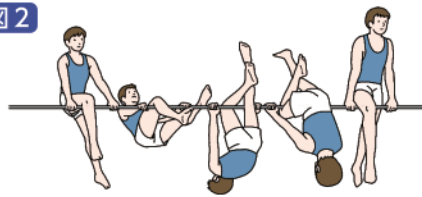
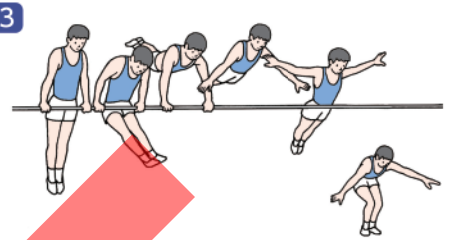


図3



- (1) 図1の技の名称は、①(**膝かけ上がり**)である。この技を行うときは、前に踏み込んで②(**肩**)を開き、③(**振れ戻り**)に合わせて足先を入れる。その後、手と膝裏で④(**鉄棒**)を引き寄せ、⑤(**手首**)を返して、もも裏で支える。
- (2) 図2の技の名称は、①(**後方膝かけ回転**)である。この技を行うときは、もも裏で支持し、鉄棒を②(**膝裏**)へ移して上体を一気に倒す。このとき、③(**肘**)を伸ばすことが大切である。その後、手と膝裏でしっかりとぶら下がり、④(**手首**)を返して体を起こし、もも裏で支える。
- (3) 図3の技の名称は、①(**後ろ振り跳び下り**)である。この技を行うときは、②(**腰**)で反動をとり、後方に振り上げる。鉄棒を押し放して下りるとき、空中で③(**伸身**)ポーズをとる。

③ 跳び箱運動について、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(**かかえ込み跳び**)である。この技を行うときのポイントは、突き放しと同時に②(**膝**)を曲げて、③(**胸**)のほうへもってくることである。
- (2) 図2の技の名称は、①(**頭はね跳び**)である。この技を行うときのポイントは、手より前方に額をつけた後、腰が②(**頭**)より前に出してから手でしっかりと突き放すことである。

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。

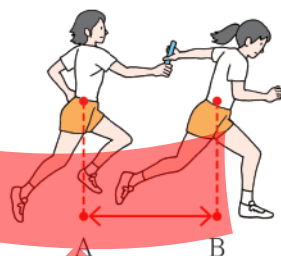
- (1) 伸身跳び(その場着台)では、手を①(**下**)から前に振り上げ、空中で伸身ポーズをつくる。
- (2) 片足ターン(回し型 $\frac{1}{2}$ ひねり)では、軸足で①(**爪先**)立ちをし、反対の足の②(**膝**)を軸足に近づけてひねる。片足ターン(振り上げ型 $\frac{1}{2}$ ひねり)では、軸足ではない足を③(**前**)に振り上げながらひねる。

陸上競技

実技の整理と確認

① リレーのバトンパス（オーバーハンドパス）について、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

- (1) 前走者は、バトンが渡せる間隔になる直前に、大きな声で①（ **合図** ）する。次走者は、①が聞こえたら手を開き、相手に向けて②（ **肩** ）の高さまで上げる。その後、前走者は、③（ **手のひら** ）にバトンを押しつけるように渡す。次走者は、バトンをもぎ取るようにして取る。このとき、前走者は、バトンを渡し終えるまでスピードを落とさないようにする。



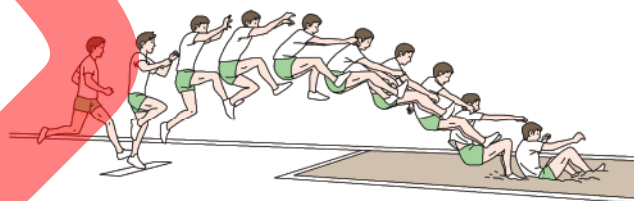
- (2) 右図のAからBまでの距離を①（ **利得** ）距離という。

② ハードル走について、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

- (1) ハードリングで踏み切るときは、しっかり①（ **後方** ）に地面を押す。その後、前傾して抜き脚（踏み切り脚）をハードルと②（ **平行** ）にし、腕は前方で横に大きく振る。
- (2) ハードル通過後は、抜き脚を引きつけ、上体の①（ **前傾** ）を保ったまま、振り上げ脚を下ろす。②（ **膝** ）をしっかり伸ばし、重心を高くして着地する。

③ 走り幅跳びについて、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

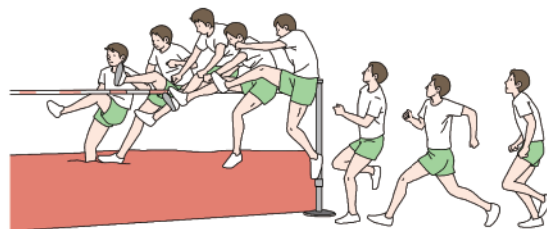
- (1) 助走では、全力疾走より余裕をもち、リズムカルに徐々に①（ **スピード** ）を上げていく走りを行う。
- (2) 踏み切りは、①（ **かかと** ）から入り、足裏全体でより強く踏み切る動作が、大きな跳躍力を生む。踏み切り後は、両腕と②（ **膝** ）を素早く上げ、斜め前方に跳ぶようにする。



- (3) 右図の跳び方を①（ **かがみ跳び** ）という。

④ 走り高跳び（はさみ跳び）について、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

- (1) 助走では、徐々に①（ **スピード** ）を上げ、踏み切り一步前に②（ **腰** ）を低くして、上体を少し後傾させる。
- (2) 踏み切りに合わせて、振り上げ脚と①（ **腕** ）を振り込む。その後、大きなはさみ動作を行い、バー上で両脚を入れ替える。



ルールの整理と確認

- ① ハードル走と長距離走の各ルールについて、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。

ハードル走

- (1) ハードルを越えるとき、ハードルの幅より外側に足がはみ出て、バーより高い位置を通ったときは、失格となる。
- (2) ハードルをわざと手や足で倒した場合は失格になるが、故意でなければ何台倒しても失格にはならない。

(1)	低い
(2)	○

長距離走

- (1) 400mを超える競走のスタートでは、「用意」が省かれ、「位置について (On your marks)」の後に発令図がなされる。
- (2) レーンを使用しない長距離走などの競技では、トラック内のどこを走ってもよい。
- (3) レーンを使用しない長距離走などの競技で、故意に腕を横に振ることは走路妨害とならない。

(1)	○
(2)	○
(3)	なる

- ② 走り幅跳びのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 踏み切り線の①(**外**)側で踏み切ったときは、無効試技となる。
- (2) 着地後、砂場の①(**中**)をもどって戻ったときは、無効試技となる。
- (3) 着地のとき、片足が砂場内、もう片方の足(後ろ足)が砂場①(**外**)に着地したときは、無効試技となる。
- (4) 競技者が8人以上いる場合の順位決定方法は、3回までの成績で上位8人を選び、更に①(**3**)回の試技を行うことで順位を決める。
- (5) 秒速①(**2**) mを超える追い風を受けたときの記録は公認されない(追い風参考記録)。

- ③ 走り高跳びのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 跳躍は、①(**片**)足で踏み切らなければならない。
- (2) 同じ高さで①(**3**)回試技ができ、2回失敗してもパスして次の高さを跳ぶことができる。
- (3) 高さに関係なく、①(**3**)回続けて失敗すると、失格となる。
- (4) バーを落としたり、バーを越える前に体の一部が支柱面から先の地面に触れたりすると、①(**1**)回の無効試技となる。
- (5) 跳躍成功後に、明らかに風のためにバーが落下した場合は、有効試技となる。跳躍中であれば、①(**やり直し**)となる。

実技の整理と確認

① クロールについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) キックは、膝を折らず、①(膝)から下は力を抜いて、脚全体で蹴り下ろし、脚の裏側全体で蹴り上げる。また、②(足首)の力を抜いて、足の③(甲)に水が当たるようにする。両足の位置は④(ハ)の字をつくるような感じにする。
- (2) 手のかきは、親指もしくは①(指先)から入水する。入水後、手首を45度程度下方向に曲げて水をつかむ。このとき、②(肘)は手首よりも高い位置に置くようにする。その後、手の甲を前方に向けたまま、体の内側へかき込んでくる。手が腹の下まできたら、手の甲を前方に向けたまま外へ③(押し出し)ていく。腕を伸ばすようにして、大腿部まで手をかいたら、ポケットから手を抜くようなイメージで、肘を高くし、④(リラックス)して前方へ戻す。
- (3) 呼吸は、体をできるだけ①(水平)に保ち、顎を引き、②(真横)を見るように顔を上げる。頭から足まで通る軸を中心に体を回転させる③(ローリング)に合わせて呼吸を行えるとよい。

肘

押し出し

膝

リラックス

足首

ローリング

指先

甲

真横

水平

ハ

② 平泳ぎと背泳ぎについて、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。

平泳ぎ

- (1) キックで足を引きつけたときに、かかとが尻より高い位置になったり、膝が尻の下になったりしないようにする。
- (2) 手のかきのキャッチでは、両手を90度くらいに広げながら、手の甲で水をおす。
- (3) 手のかきのプルでは、両手で内側に水をかき込む。
- (4) 呼吸は、顔を水面から出す直前に一気に息を吐き出すようにする。

(1)	低い
(2)	ひら
(3)	○
(4)	○

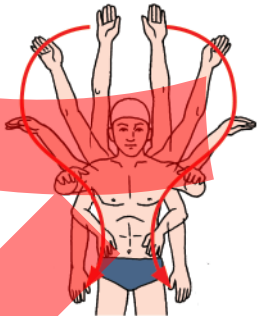
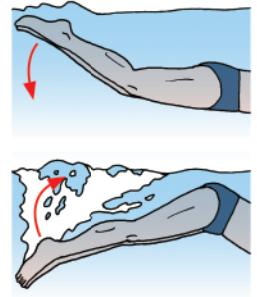
背泳ぎ

- (1) 背泳ぎのときの姿勢は、背中を伸ばし、水平に浮くようにする。
- (2) キックは、足先(足の甲)で水を蹴り上げるようにする。
- (3) 手のかきのエントリーは、親指もしくは手のひら全体で入水する。
- (4) 手のかきのリリースは親指から行い、リカバリーは肘を曲げずに行う。

(1)	○
(2)	○
(3)	小指
(4)	○

③ バタフライについて、各文の()に適する語句や数値を下から選びなさい。

- (1) キックは、①(**足先**)があまり水から出ないようにする。脚を蹴り下ろすときは、②(**腰**)の位置が高くなる。また、脚を蹴り上げるときは、脚裏全体で蹴り上げるようにする。膝下だけを動かして膝下が水面上に大きく出ないようにすることが大切である。
- (2) 手のかきは、①(**親指**)から入水し、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかく。
- (3) 泳ぐときには、①(**2**)キック1ストロークのタイミングを保つようにする。第1キックは、手が入水する②(**エントリー**)のときに行い、第2キックはプルからプッシュのタイミングで行う。

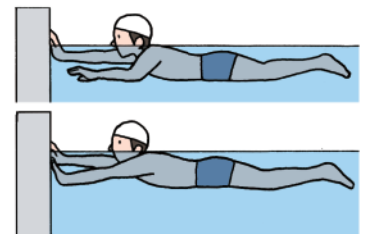


こし腰	足先	親指	エントリー	1	2	小指
-----	----	----	-------	---	---	----

ルールの整理と確認

① 競泳のルールについて、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

- (1) 自由形では、途中でプールの底に足をついて立ってしまっても、プールの底を歩いたり、蹴ったりしないで再び泳ぎ始めれば違反にはならない。
- (2) 平泳ぎを泳ぐとき、肘は、ターン前の最後のひとかき、ターン中、およびゴール前の最後のひとかきを除き、水中に入っていなければならない。
- (3) 平泳ぎのタッチは、水面の下でなければならない。
- (4) 背泳ぎのスタート後、20m以内の距離では、体が完全に水没してもよい。
- (5) バタフライでは、平泳ぎの足の蹴りは許されない。
- (6) バタフライと背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くてはならない。
- (7) どの競技においても、競技中に手や足の先がレーンロープを越えて隣のレーンに出た場合、失格となる。
- (8) 競技中に疲れたときは、レーンロープにつかまって泳いでもよい。



(1)	○	(2)	○	(3)	×	(4)	×
(5)	○	(6)	×	(7)	×	(8)	×

バスケットボール

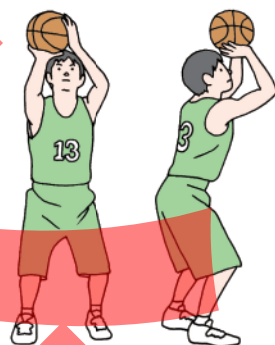
実技の整理と確認

① シュートについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

(1) セットシュート(片手)の基本姿勢は、次のとおりである。①(肘)を張らない。②(背筋)を伸ばす。③(膝)を曲げて、重心を低くする。つまさき爪先は④(リング)に向ける。片手でボールを持ち、一方の手は軽くそえる。

(2) セットシュートをするときは、①(膝)のバネを利用する。また、シュートを打つときには、肘を伸ばして②(スナップ)を利かせる。大きな③(弧)を描いたシュートを心がけるとよい。

(3) レイアップシュートでは、1歩目で大きく踏み出し、2歩目で①(高く)踏み切り、②(膝)を高く引き上げる。③(手首)のスナップを利かせて、リングにそと④(置く)感じでシュートする。



② 次の説明に当てはまるパスやドリブルの名称を答えなさい。

- (1) 前にいるディフェンスからボールを守るときに使うドリブル。
- (2) ディフェンスがいなくて、速くボールを進めたいときに使うドリブル。
- (3) ディフェンスに止められ、方向を変えるときに使うドリブル。
- (4) 基本のパスで、ディフェンスが前にいないときに使う。
- (5) 前にいるディフェンスの上からパスをするときに使う。
- (6) 遠くへパスをするときに使う。
- (7) 前にいるディフェンスの足元を抜くときに使うパス。
- (8) 大きなディフェンスが前にいるときに使うパス。

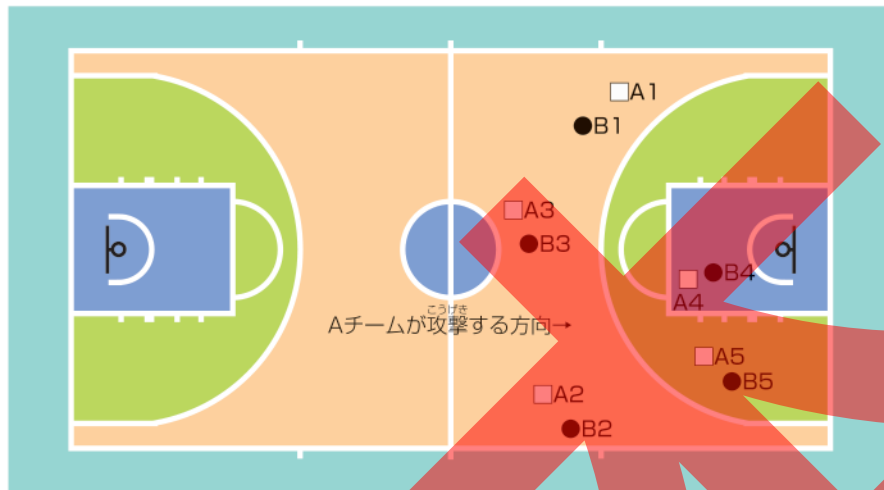
(1)	コントロールドリブル
(2)	スピードドリブル
(3)	フロントチェンジ
(4)	チェストパス
(5)	オーバーヘッドパス
(6)	ショルダーパス
(7)	バウンズパス
(8)	フックパス

③ バスケットボールの基礎的な技能について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) オフェンスで、制限区域を中心とした区域で、ゴールを背にボールを受けて攻撃するポストマンを使って攻撃する方法を①(ポスト)プレイという。
- (2) 相手を1対1で守ることを①(マンツーマン)ディフェンスという。
- (3) フェイントでディフェンスを誘い出し、その逆方向へ素早く走り込み、見方からのパスを受けてシュートにつなげる攻撃方法を①(カットイン)プレイという。

ルールの整理と確認

① 下図は、Aチーム（□）対Bチーム（●）の試合中の一場面です。この図を見て各問いに答えなさい。



- (1) A1がその場からシュートしたボールがリングに入った。Aチームに何点が加算されるか。
- (2) B2がボールを持ってサイドラインを踏み越えてしまった。このバイオレーションの名称を答えなさい。
- (3) A3が一度ドリブルをした後に、再びドリブルを行ってしまった。このバイオレーションの名称を答えなさい。
- (4) B3が3歩以上ボールを持って歩いてしまった。このバイオレーションの名称を答えなさい。
- (5) Aチームが攻撃側のとき、A4が図の場所に3秒以上とどまってしまった。このときBチームに与えられるものを答えなさい。
- (6) (5)を与えられたBチームは、反則が起こった地点に最も近いアウトから試合を再開する。このとき、(5)を何秒以内に行わないといけないか。
- (7) A4がシュートをしようとして無理に進み、B4に突き当たってしまった。このファウルの名称を答えなさい。
- (8) A5がシュート動作中、B5がA5の腕を押さえ、行動の自由を妨げたため、シュートが成功しなかった。B5が犯したファウルの名称を答えなさい。
- (9) (8)の場合に、A5に与えられるものを答えなさい。

(1)	3点	(2)	アウトオブバウンズ (アウト)	(3)	イリーガルドリブル (ダブルドリブル)
(4)	トラベリング	(5)	スローイン	(6)	5秒
(7)	チャージング	(8)	ホールディング	(9)	フリースロー

実技の整理と確認

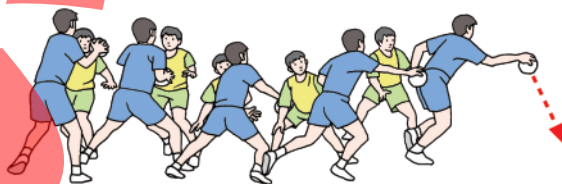
① 次の説明に当てはまるパスやシュートの名称を答えなさい。

- (1) ボールをコントロールしやすいパス。ロングパスやシュートなどにも応用できる。
- (2) ボールを防御者の足元でバウンドさせるパスで、^{ぼうぎょしや}防御者の後方にいる味方にパスを通したいときに使う。
- (3) ジャンプの最高点でボールを投げるパス。^{ぼうぎょしや}防御者の頭上を^ぬ抜いてパスをしたいときに使う。
- (4) ^{ぼうぎょしや}防御者の頭上や間から投げるシュート。
- (5) ゴールエリアライン手前からジャンプして投げるシュート。

(1)	ショルダーパス (オーバーハンドパス)
(2)	バウンスパス
(3)	ジャンプパス
(4)	ステップシュート
(5)	ジャンプシュート

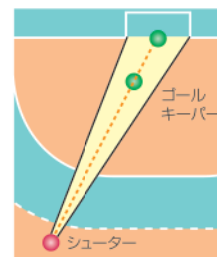
② ドリブルやフェイントについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 速攻^{そっこう}のときなどに1人でボールを運ぶときは、①(**連続**)ドリブルを使うとよい。②(**肘**)を軽く伸ばし、ボールを前方へ突き出すようにする。
- (2) フェイントで相手を^ぬ抜くときは、①(**ワン**)ドリブルを使うとよい。ストップしたら、②(**方向**)を切り替え、ドリブルを1回する。
- (3) フェイントは、①(**フットワーク**)や、見せかけの動きなどを使って、相手を^ぬ抜くときに使う。相手の前で急に止まり、方向を変える。このとき、相手の②(**真正面**)に入らないようにする。抜くときは、③(**ワン**)タイミングで^ぬ抜くようにし、^ぬ抜く方向の手で④(**ドリブル**)をする。



③ ゴールキーピングについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) ゴールキーピングの基本は、ボールを①(**足元**)に^{はら}払い落とすか、ゴールの外にはじき出すようにすることである。また、シューターと両ゴールポストを結ぶ角の②(**二等分**)線上に位置するようにする。ゴールキーパーがゴールラインより前に行くほど、シュートコースを③(**狭く**)することができる。



- (2) 正面からのシュートに対するキーパーの構えは、両足を①(**肩**)^{はば}幅に開き、②(**膝**)を軽く曲げ、③(**ゴールライン**)から50cmくらい前に位置する。④(**両手**)は、やや上に上げる。サイドからのシュートの場合は、⑤(**ゴールポスト**)寄りに立つ。

ルールの整理と確認

① ハンドボールのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) スローオフは、レフェリーの笛の後、①(3)秒以内に行う。笛の合図まで、味方のプレイヤーはスローオフエリアの中をのぞき②(センターライン)を越えてはならない。相手チームのプレイヤーは、スローオフエリアの③(外)にいないなければならない。
- (2) シュートされたボール全体が相手ゴールの①(クロスバー)の下を通り、②(ゴールライン)を完全に通過したときに得点となる。
- (3) 同点の場合は5分間の休憩後に、前後半各①(5)分間の延長戦を行う。
- (4) 各チーム、コート上のプレイヤーのうち、①(1)名しかゴールキーパーになれない。

② ボールの扱いに関する違反の名称をそれぞれ答えなさい。

- (1) ボールを持って4歩以上動く。
- (2) 3秒間を超えてボールを手を持つ。
- (3) 膝から下でボールに触れる。
- (4) 一度ドリブルしたボールを持って再びドリブルしたり、自らパスカットやシュートブロックしたボールが地面に触れ、それをつかんでドリブルしたりする。
- (5) 攻撃やシュートする意図を示さずに、パスやドリブルなどをして、チームがボールを持ち続ける。

(1)	オーバーステップ
(2)	オーバータイム
(3)	キックボール
(4)	イリーガルドリブル
(5)	パッシブプレイ

③ 相手に対する違反行為の名称をそれぞれ答えなさい。

- (1) 相手をつかまえる。
- (2) 相手を手や腕、胴体などで押す。
- (3) 相手をたたく。
- (4) 足を出して、相手をつまづかせる。
- (5) 攻撃側のプレイヤーが、胴体以外で相手の進路を遮る、相手にぶつかる。

(1)	ホールディング
(2)	プッシング
(3)	ハッキング
(4)	トリッピング
(5)	オフENSIVEファール



サッカー

実技の整理と確認

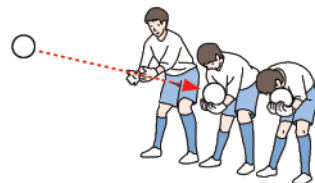
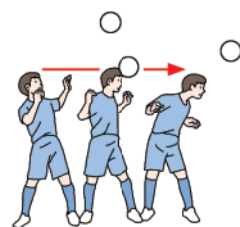
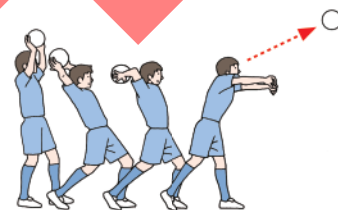
① 次の説明に当てはまるボールの蹴り方の名称を答えなさい。

- (1) 足の内側で蹴るパスで、比較的短い距離にパスを出すときに有効。
 (2) 足の外側で蹴るパスで、相手の意表をつくパスを出すときに有効。
 (3) 爪先を上げて蹴り出すパスで、雨の日にボールが重たくなったり、蹴るまでに時間的な余裕がないときに有効。
 (4) ボールに変化をかけられ、コーナーキックやフリーキックに有効。

(1)	インサイドキック
(2)	アウトサイドキック
(3)	トゥキック
(4)	インフロントキック

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) インステップキックは、強い^①(シュート) や、ボールを遠くへ出したいときに有効である。足首を固定し、膝から下をすばやく振り、足の^②(甲) でボールを蹴る。このとき、かかとから力強く踏み込み、^③(バックスイング) を大きくする。
 (2) スローインは、^①(両足) とともにその一部をタッチライン上、またはタッチラインの^②(外) のグラウンドにつけ、ボールを^③(両手) で持ち、^④(頭) の後方から頭上を通してボールを投げる。
 (3) ヘディングを行うときは、しっかりと^①(目) を開けてボールを見ることが大切である。ボールが来る前に^②(顎) を引き、インパクト後は顎を押し出すようにする。
 (4) 腰の位置のボールに対するゴールキーピングでは、^①(肘) を開けないようにして、腕と^②(胸) の間にできる空間にボールが入るようにキャッチする。低い位置のボールに対しては、膝で壁をつくるようにする。
 (5) 足でトラッピングをするときは、足と地面で^①(三角形) をつくり、落ちたボールが跳ね上がらないように^②(上) から押さえるようにする。



両足	両手	甲	頭	胸	目	肘
顎	上	外	三角形	シュート	バックスイング	

ルールの整理と確認

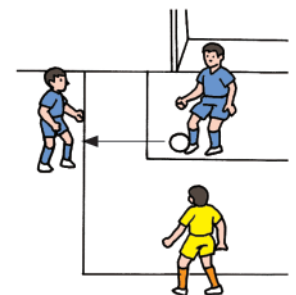
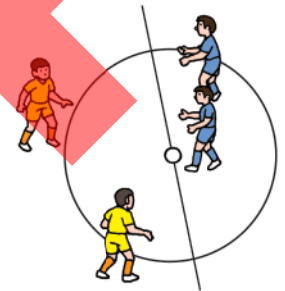
① 試合中に次のようなことが起こったとき、試合の再開はどのような方法で行われるか、それぞれの名称を答えなさい。

- (1) ボールが完全にタッチラインを越えたとき。
- (2) 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。
- (3) 守備側の競技者に触れたボールが、地上、空中を問わずボール全体がゴールラインを完全に越え、得点にならなかったとき。
- (4) 相手を蹴る、または蹴ろうとしたとき。
- (5) オフサイドの反則があったとき。

(1)	スローイン
(2)	ゴールキック
(3)	コーナーキック
(4)	直接フリーキック
(5)	間接フリーキック

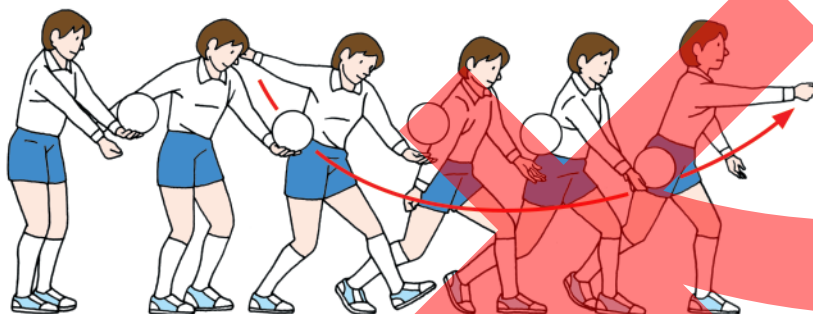
② キックオフ、ゴールキック、コーナーキックの方法について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) キックオフのときは、全ての競技者は①(自分)のエンドに位置する。相手チームのプレイヤーは②(センターサークル)の中には入れない。ボールが蹴られて移動したとき、競技が始まる。(どの方向に蹴ってもよい。)
- (2) キックオフをしたプレイヤーは、ほかのプレイヤーがボールに触れるまでは、再び①(ボール)に触れてはならない。
- (3) キックオフから相手チームのゴールに直接①(得点)できる。
- (4) ゴールキックは、守備側の競技者が①(ゴールエリア)内の任意の地点からボールを蹴る。蹴られたボールが明らかに②(動いた)ときにインプレイとなる。
- (5) ゴールキックを行う競技者の相手チームの競技者は、インプレイになるまでペナルティーエリアの①(外)にいないといけない。
- (6) ゴールキックが正しく行われなかった場合は、①(やり直し)となる。
- (7) コーナーキックは、ボールが出た地点に近いほうの①(コーナーエリア)から攻撃側の競技者が蹴る。②(コーナーフラッグポスト)を動かしてはいけない。
- (8) コーナーキックを行う競技者の相手チームの競技者は、①(インプレイ)になるまで、コーナーエリアから②(9.15) m以上離れていなければならない。



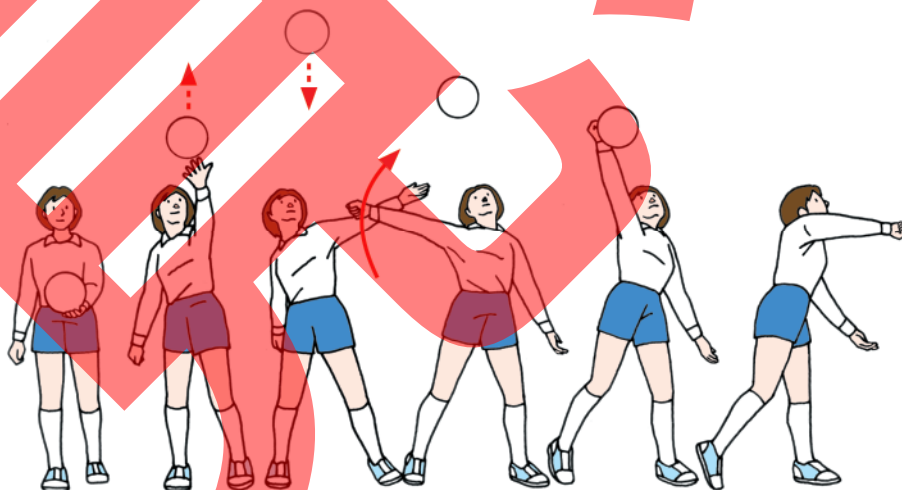
実技の整理と確認

① アンダーハンドサーブの基本技能について、下図を見て、各文の()に適する語句を答えなさい。



- (1) 相手コートに対して①(正面)に構え、「イチ、ニー」のタイミングでボールを打つ。
- (2) 打つ腕を①(後方)に引き、「イチ」で低いトスを上げ、「ニー」で腕を振り下ろす。
- (3) ボールは、手のひらの①(手首)付近の厚みのある部分に当てる。手は、握りこぶしでなくてよい。
- (4) ボールを打った後は、ネットの①(中央)の方向へ腕を振り上げる。

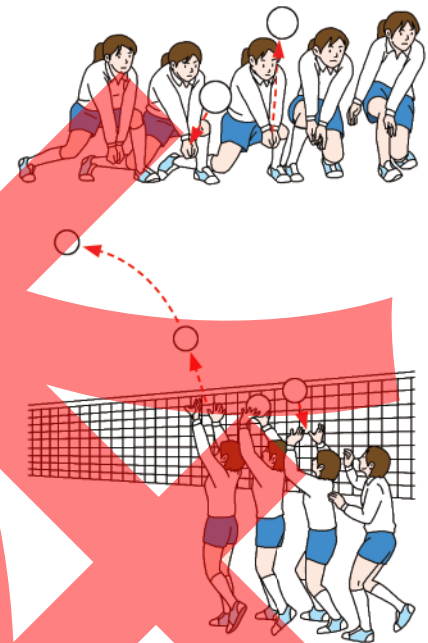
② オーバーハンドサーブの基本技能について、下図を見て、各文の()に適する語句を答えなさい。



- (1) ネットに対して①(直角)に立つ。
- (2) トスは肩の上へ①(高め)に上げる。
- (3) バックスイングは、特に肩の力を抜き、①(肘)を伸ばす。
- (4) 後ろ足から前足へ①(体重移動)しながら、ボールを強く打つ。
- (5) ボールを打った後は、上半身を前に倒しながら、腕を①(大きく)振り抜く。

③ バレーボールの集団的技術について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) レシーブ→トス→スパイクの技術を使い、相手コートに3回で返球する戦術のことを①(**3段**)
攻撃こうげきという。
- (2) 低いスパイクレシーブをするときは、アンダーハンドパスよりも①(**低い**)姿勢で構え、ボールを受ける瞬間しゅんかんに②(**手首**)
を絞しぼり上げる。ボールを上げた後は更に③(**腕**)を伸ばし、ボールから目を離はなさないようにする。
- (3) オープントスをするときは、①(**トス**)をする方向に体を向け、ネットから2mくらいの高さにボールを上げるようにする。慣れてきたら、トスの②(**高さ**)や長さを変えるなどの変化を取り入れることもできる。
- (4) スパイクをするときは、①(**肘**)を耳よりも後方に引き付け、ジャンプの②(**最高点**)で肘を十分に伸ばした状態でボールを打つようにする。
- (5) それぞれが互たがいに声を掛け、①(**コミュニケーション**)を取り合うことが大切である。



ルールの整理と確認

① 6人制バレーボールのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) レシーブするチームがサービス権を得たとき、そのチームのプレイヤーは①(**時計回り**)に1つずつポジションを移動する。新たに②(**バックライト(右後方)**)にきたプレイヤーがサーバーとなる。
- (2) ファーストレフェリーのサービス許可の合図の後、①(**8**)秒以内にサービスを行わなかったときは、ディレイインサービスという反則になる。
- (3) バックプレイヤーが①(**フロント**)ゾーン内で、ネットより高い位置から相手コートにアタックヒット(パス、スパイク)をすると反則となる。
- (4) サービス権の有る無しにかかわらず、ボールを相手コート上に落とすことに成功したとき、または相手チームが反則をしたときやペナルティの罰則ばつそくを適用されたときに、チームは①(**1**)点を得る。このルールを②(**ラリーポイント**)制という。
- (5) 試合では、相手チームに①(**2**)点差以上をつけて先に②(**25**)点を得たチームがセットをとる。24対24の同点となったときは、一方のチームが2点リードするまで競技が続行される。

卓球

実技の整理と確認

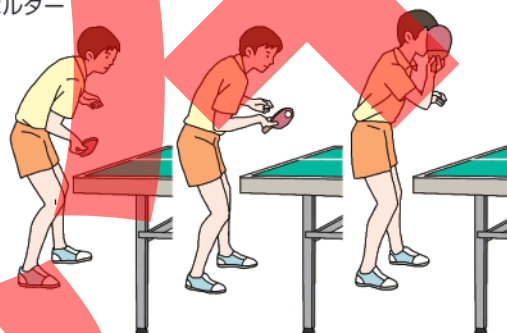
① ロング（ドライブ）について、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

- (1) ロング（ドライブ）は、①（ **上回転** ）系のボールを打ち出すときに用いる。
- (2) フォアハンドロングでは、両足は肩幅^{かたはば}よりやや①（ **広く** ）開き、打球後のラケットを②（ **顔** ）の前あたりまで振り抜く。
- (3) バックハンドロングのシェイクハンドでは、上半身の回転を利用しながら、フライングディスクを投げるような感じで、①（ **肩** ）を中心に^{うで}腕を回転させるように振る。
- (4) バックハンドロングのペンホルダーでは、バックスイングのときに、ラケットを持つ側の^{かた}肩が①（ **前** ）に出るようにして、上半身の回転を利用しながら、②（ **肘** ）を中心に^{せんわん}前腕を回転させるように振る。

●シェイクハンド

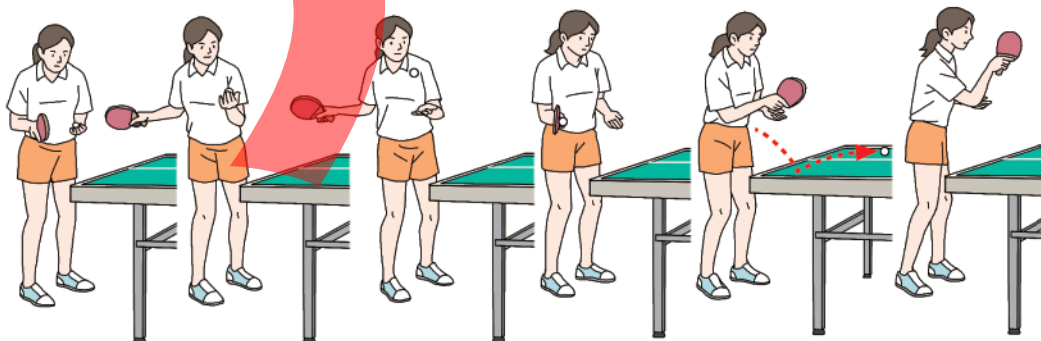


●ペンホルダー



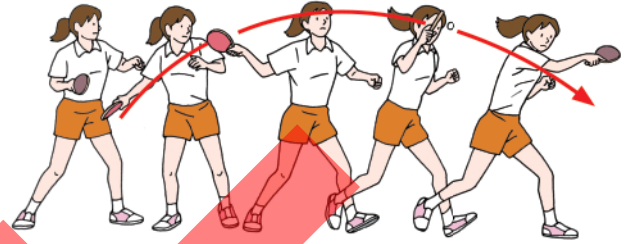
② フォアハンドサービスについて、各文の（ ）に適する語句を答えなさい。

- (1) サービスは、①（ **ラリー** ）を開始するときに用いる。
- (2) ボールを投げ上げ、①（ **落下** ）にタイミングを合わせてスイングする。
- (3) ネットミスを防ぐためには、自分のコートの①（ **エンド** ）ライン近くでワンバウンドさせるとよい。



③ フォアハンドスマッシュについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) スマッシュは、全身を使って①(**速い**) ボールを打つときに用いる。
- (2) ①(**バック**) スイングを高くとる。
- (3) 打球方向に①(**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 休憩とタイムアウトについて、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。

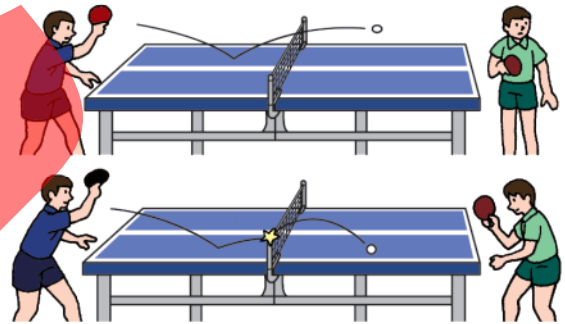
- (1) 各ゲームの開始から8点ごとに、またはマッチの勝敗を決めるゲームでは、エンドを交替したときに、タオルを使用するための短い休憩がとれる。

(1)	6
(2)	○
(3)	○

- (2) 競技者または組は、マッチを通して1分以内のタイムアウトを1回だけ要求することができる。
- (3) タイムアウトの要求は、インプレイ中はできない。

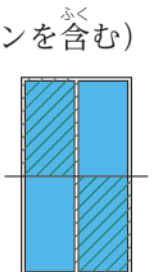
② 次の文は、レット（ノーカウント）になり、サービスをやり直す場合の説明です。各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) レシーブ側の競技者がまだ①(**用意**)をしていないときにサービスが出された場合。ただし、レシーブ側がそのボールを打とうとしていないときに限る。
- (2) サービスが①(**ネットアセンブリ**)に触れて相手コートに入った場合。
- (3) プレイ中にボールが①(**破損**)したとき。
- (4) ほかのコートの①(**ボール**)が飛び込んできて、プレイの邪魔になったとき。



③ ダブルスのルールについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) サービスは、ボールが最初にサーバーの①(**ライト**) ハーフコート（センターラインを含む）に触れ、続いてレシーバーのライトハーフコートに触れなくてはならない。
- (2) サービスの交替ごとに、直前のレシーバーが①(**サーバー**)となり、直前のサーバーのパートナーがレシーバーとなる。
- (3) パートナーと①(**交互**) に打球しなければ、対戦者の得点となる。



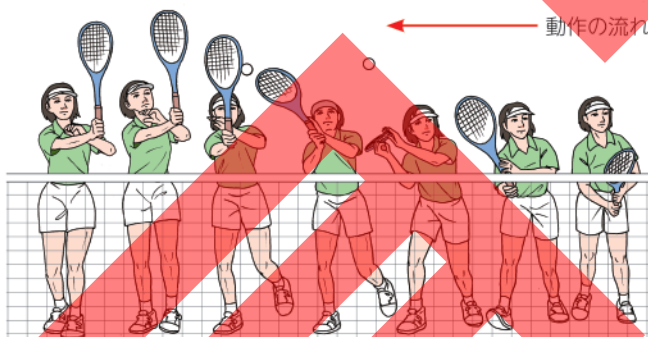
ソフトテニス

実技の整理と確認

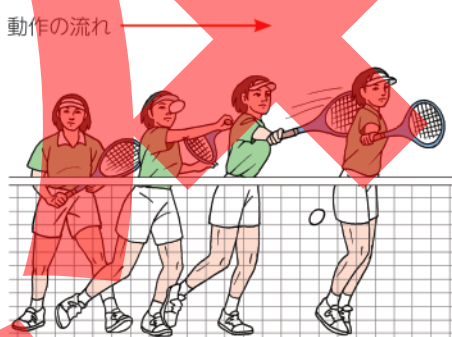
① スタンダードボレーについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) フォアハンドのスタンダードボレーでは、①(**ウエスタン**) グリップで構える。②(**右**) ^{あし}脚を軸に、小さなバックスイングをする。③(**左**) ^{あし}脚を踏み込みながら、シャープにインパクトする。曲げた④(**肘**) ^のを伸ばしていく感じで行う。
- (2) バックハンドのスタンダードボレーでは、①(**左**) ^{あし}脚を軸に、小さなバックスイングをする。②(**右**) ^{あし}脚を踏み込みながら、両手で布を引き裂く^さ感じでシャープにインパクトする。
- (3) ボレーがうまく当たらないときは、足を踏み込む^ふ①(**タイミング**) ^こを合わせるとよい。

●フォアハンド



●バックハンド



② スマッシュについて、()のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

- (1) スマッシュは、返球が(**ア**、ロビング、イ、シュート)のときに使われる。

- (2) グリップは、ウエスタンまたはイースタン。

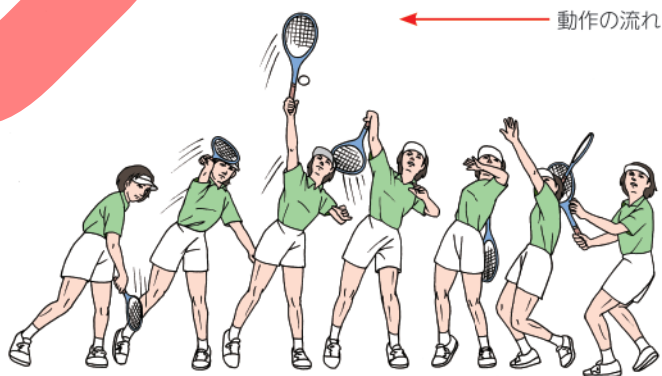
右図のグリップは、(**ア**、ウエスタン、イ、イースタン)である。

- (3) 右利きの場合、ロビングに対して、フットワークを使ってすばやく体を(**ア**、左、**イ**、右)向きにする。

- (4) バックスイングでは、右利きの場合、右肘は(**ア**、45、**イ**、90)度くらいにし、左手を高くする。

- (5) インパクトは、右肩の前上方、(**ア**、高い、イ、低い)所で強くたたく。

- (6) フィニッシュは、リストを(**ア**、^{やわ}柔らかく使う、イ、あまり使わない)。



ルールの整理と確認

① ダブルスのルールについて、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) サービスは、左コートから始め、同一チームの2人が2ポイントずつ
交替で行う。

(2) ゲームは4ポイントを取ったチームが勝ちとなる。3ポイントどう
しの場合はフォルトとなり、それ以降は2ポイント連取したチームが
勝ちとなる。

(3) 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。

(4) 奇数ゲームが終わるごとにサイドをチェンジする。

(5) マッチは、5ゲームまたは9ゲームで行われる。

(1)	右
(2)	デュース
(3)	○
(4)	○
(5)	7

② サービスがフォルトになる場合について、それぞれの名称を答えなさい。

(1) サービスをしようとして、ボールがラケットに2回以上当たった。

(2) 第1サービス、第2サービスともに失敗した。

(3) サービスの動作中にラインを踏んだ。

(1)	ドリブル
(2)	ダブルフォルト
(3)	フットフォルト

③ 次の場合、プレイヤーの有効返球となるものには○を、失点となるものには×を付けなさい。

(1) ボールがネットやネットポストに触れても、これらを越えて正しく相手コート
に入ったとき。

(2) ボールがラケットのフレームに当たって打ち返せなかったとき（チップ）。

(3) ラケット、体、着衣が相手コートや相手に触れたとき（インターフェア）。

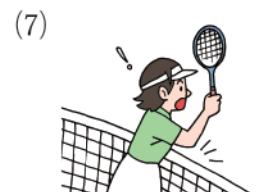
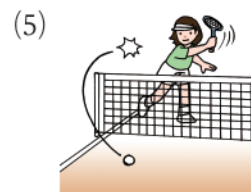
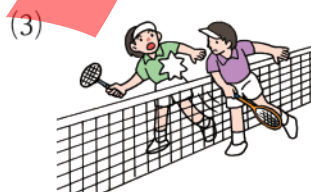
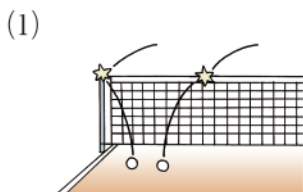
(4) 打ったボールが直接ネットを越えなかったとき。

(5) ボールがネットポストの外側を回り、またはネットポストの外側に触れても、
相手コートに正しく入ったとき。

(1)	○
(2)	×
(3)	×
(4)	×
(5)	○
(6)	○
(7)	×

(6) 相手からのボールが一度コートにバウンドした後、ネットまたはネットポストに跳ね返り、そのボ
ールがもう一度バウンドする前に正しく返球したとき。

(7) ラケット、体、着衣がネットやネットポストに触れたとき（ネットタッチ）。



実技の整理と確認

① シャトルやラケットの扱い方について、各文の()に適する語句を答えなさい。

(1) シャトルは、持ちやすい持ち方でよい。持ち方には、図1のように「全体を軽く包むように持つ」、図2のように「羽根の^①(**付け根**)を包むように持つ」、図3のように「羽根の先を^②(**つまむ**)ように持つ」などの持ち方がある。

図1



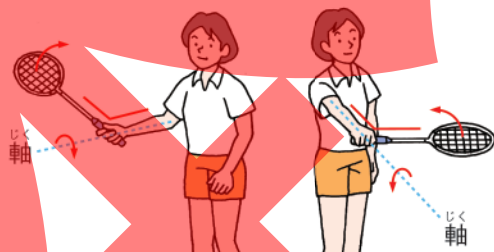
図3



図2



(2) シャトルをしっかりと遠くまで飛ばすためには、肘^{ひじ}から先と^①(**ラケット**)に角度をつけ、打つときは、^②(**うちわ**)をあおぐように、前腕^{ぜんわん}を内側や外側に回す。前腕^{ぜんわん}を内側に回すことを^③(**回内**)、外側に回すことを^④(**回外**)という。



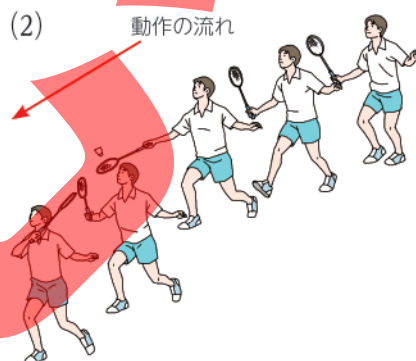
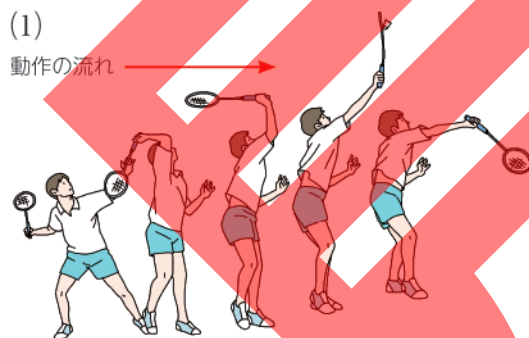
② 下図のストロークの名称^{めいしょう}を答えなさい。

(1) 高く、深めに返ってきたシャトルを打ち返す。

(**オーバーヘッド**) ストローク

(2) 低めに返ってきたシャトルを相手コートの奥^{おく}まで返す。

(**アンダーハンド**) ストローク



③ サービスについて、()の**ア**、**イ**のうち、正しいほうに○を付けなさい。

(1) ロングサービスは、相手のサービスコート(**ア**. 前方、**イ**. 後方)ぎりぎりをねらう。

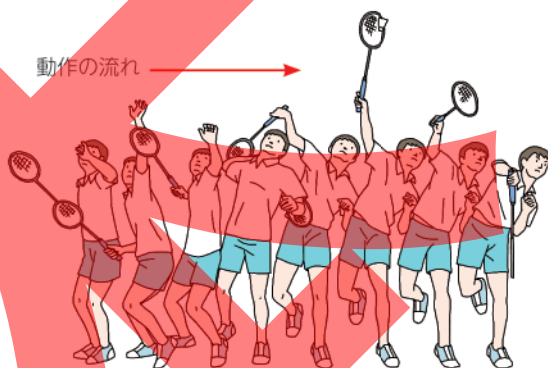
(2) ロングサービスを打つときは、ラケットを持つ側の足を(**ア**. 前、**イ**. 後ろ)に引く。

(3) ショートサービスは、(**ア**. ネット、 **イ**. ロングサービスライン)すれすれに、相手のサービスコートの前方に落とす。

(4) ショートサービスを打つときは、テイクバックを(**ア**. 小さく、 **イ**. 大きく)し、シャトルをお押し出すように打つ。

④ スマッシュについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

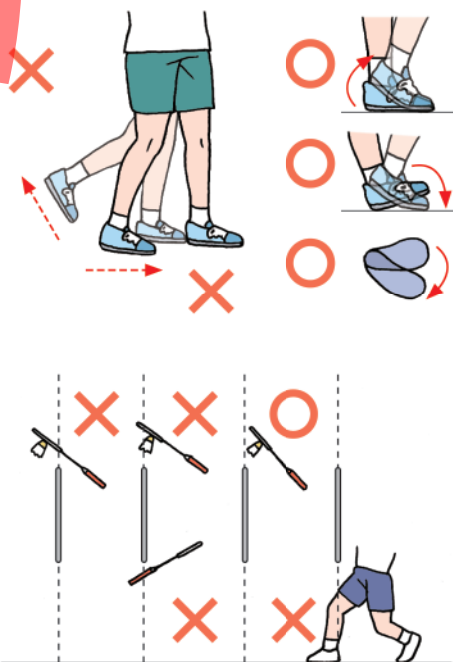
- (1) スマッシュは、頭上に浮いたシャトルを①(高い)打点から打ち込む、②(攻撃力)の高いストロークである。
- (2) シャトルの①(落下点)に移動したら、②(肘)を下へ落とさず後方に引き、力をためる。その後、腕とラケットを③(むち)のように使い、ラケットのヘッドがたくさん④(動く)ように、力まず、ためらわずに打つ。
- (3) スマッシュを沈めさせるためには、以下に注意するとよい。
 - ・シャトルを頭より①(前)でインパクトしているか。
 - ・インパクトの瞬間、ラケットは②(斜め下)に向いているか。
 - ・しっかりと③(回内)できているか。
 - ・ラケットを④(強く)握りすぎていないか。



ルールの整理と確認

① 次のうち、相手側にポイントが入る場合はA、レット（ノーカウント）になる場合はBで答えなさい。

- (1) サービス時に、ラインを踏んだり、踏み越えたりしたとき。
- (2) サービス時、シャトルが打たれる前に足をコートから離したり、ずらしたりしたとき。
- (3) レシーバーの態勢が整う前に、サーバーがサービスをしたとき。
- (4) プレイ中にシャトルがコートの外に落ちたとき（アウト）。
- (5) サービス時にシャトルがネットに引っかかったとき。
- (6) プレイ中、ネットを越えていないシャトルを打ったとき（オーバーザネット）。
- (7) プレイ中、ラケットがネットに触れたとき（タッチザネット）。
- (8) サービスが打ち返されて、シャトルがネットを越えた後、ネットに引っかかったとき。



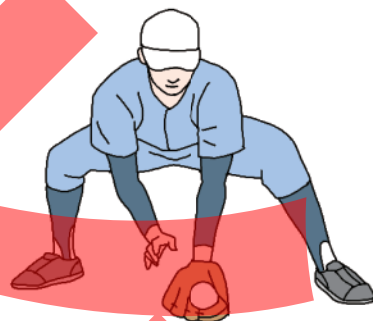
(1)	A	(2)	A	(3)	B	(4)	A
(5)	A	(6)	A	(7)	A	(8)	B

ソフトボール

実技の整理と確認

① ソフトボールの基本技能について、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

- (1) ゴロを捕るときはボールを最後までよく見て、重心を(ア. 高く、イ. 低く) し、体の正面で、片手で捕球する。
- (2) 低いバウンドのゴロに対しては、足を(ア. 前後、イ. 左右) に開き、高いバウンドのゴロに対しては、足を前後に開くようにする。
- (3) 外野フライのときは落下地点のやや(ア. 前方、イ. 後方) で構え、ボールから目を離さず、1歩踏み込んで両手で捕球する。
- (4) フライの捕球から送球するときは、送球する方向に足を(ア. 1歩踏み出し、イ. ステップし) 相手をよく見て力強く投げる。



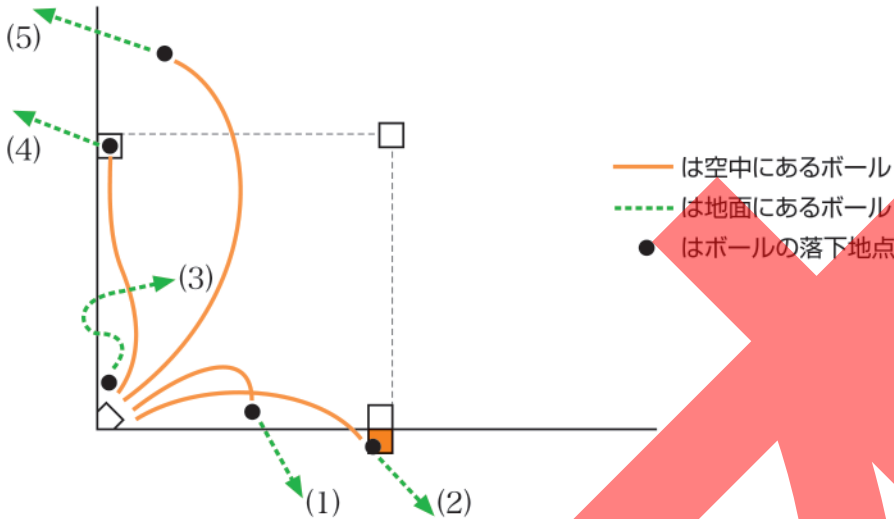
② キャッチャーの基本技能について、各文の() に適する語句を答えなさい。

- (1) ミットをボールの来る方向に構える。捕球は①(片手) で行い、②(ミット) を動かさないようにする。
- (2) 右手で送球する場合、右足を左足より①(後方) に構える。
- (3) ワンバウンドは、体でボールを①(前) に落とすつもりで捕球する。
- (4) 二塁へ送球する場合、右手で送球するときは、捕球した後、左足を1歩、二塁ベースの方向に①(踏み出して) 送球する。



ルールの整理と確認

① 次の打球の中で、フェアボールになるものには○を、ファウルボールになるものには×を付けなさい。



(1)	×
(2)	×
(3)	○
(4)	○
(5)	○

② 打撃に関するルールについて、安全進塁権が与えられる場合はA、打者がアウトになる場合はBで答えなさい。

- 打者がフォアボール（四球、故意死球）を得たとき。
- 第3ストライクを捕手に捕られたとき。
- 2ストライク後にバントをした打球がファウルになったとき。
- フライを捕られたとき。
- デッドボール（死球）を得たとき。
- 無死または一死で一塁に走者がいて、打者が3ストライクになったとき。

(1)	A
(2)	B
(3)	B
(4)	B
(5)	A
(6)	B

③ 打撃と走塁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を答えなさい。

- 打者は、両耳当てつきのヘルメットをかぶり、打者席の中で構える。
- 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。
- 打者走者が野手の守備を妨害したとき、走者はアウトにならない。
- 打者走者が一塁に達する前にタッチを避けようとして、本塁のほうに後ずさりすると、アウトになる。

(1)	○
(2)	○
(3)	なる
(4)	○
(5)	なる
(6)	○

- 後ろの走者が、まだアウトになっていない前の走者を追い越したとき、走者はアウトにならない。
- 投手の投球が、手から離れる前に走者が塁を離れたとき、走者はアウトになる。



実技の整理と確認

① 柔道の姿勢について、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)、防御の姿勢を②(自護体)という。
 (2) 相手を不安定な姿勢にすることを①(崩し)といい、①によって②(技)がかけやすくなる。

② 体さばきについて、各文の()に適する語句や数値を下から選びなさい。

- (1) ①(技)をかけるために自分の体を移動させる動きを体さばきという。

(2) 図1は、①(前)さばきで、足を前方に出し、

②(直角)に方向を変えて体をさばく。



(3) 図2は、①(後ろ)さばきで、足を後方に

②(引き)ながら、直角に方向を変えて体をさばく。

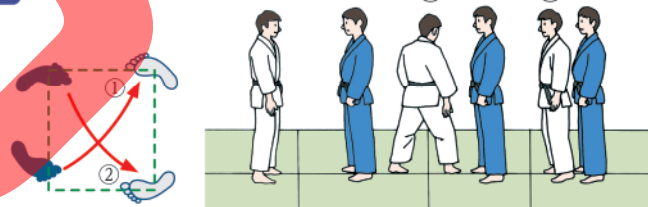
図2



(4) 図3は、①(前回り)さばきで、足を前方

に出し、②(180)度回り込みながら体をさばく。

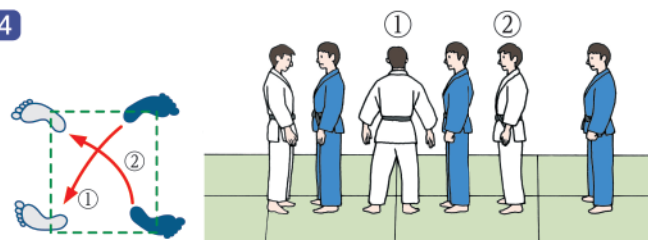
図3



(5) 図4は、①(後ろ回り)さばきで、足を後

方に引きながら、体を180度回転させてさばく。

図4



前

後ろ

前回り

後ろ回り

引き

直角

180

わざ
技

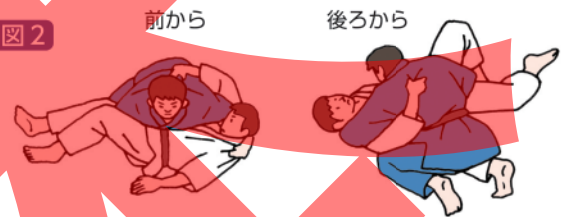
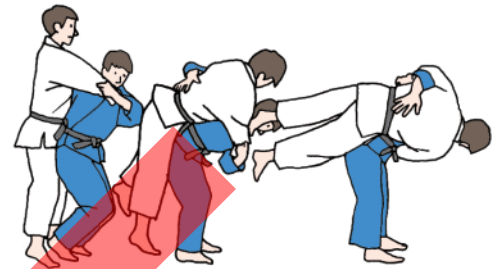
45

③ 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の投げ技は①(**大腰**)である。②(**右前回り**) 図1

さばきで入り、右手は「受」の後ろ腰に回して、「受」の下腹部を③(**腰**)に乗せ、上体を軽く曲げながら、④(**膝**)・上体・両手で投げる。

- (2) 図2の固め技は、①(**横四方固め**)である。相手をあおむけにして、その横側から、うつぶせになって②(**腰**)をしっかり落とし、相手を抑える。逃げ方は、③(**肩**)を押しながら、腰を引く方法などがある。



ルールの整理と確認

① 次のとき、勝敗はどのように判定されるか、それぞれ勝敗判定の名称を答えなさい。

- 投げ技または固め技で「一本」を取ったとき。
- 試合時間終了時点で「技あり」や「有効」の数で差がついたとき。
- 指導を3回受けたとき。
- 試合途中に一方が棄権したとき。
- 試合前に一方が試合場に現れないとき。

(1)	一本勝ち
(2)	優勢勝ち
(3)	反則負け
(4)	棄権勝ち
(5)	不戦勝ち

② 次の判定を行うときの主審の合図を下のア～エから選びなさい。

- 「一本」
- 「技あり」
- 「抑え込み」
- 「解けた」

(1)	イ
(2)	ア
(3)	ウ
(4)	エ

ア.



イ.



ウ.



エ.



実技の整理と確認

① 間合いについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

図1



図2

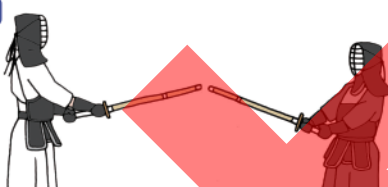


図3



- (1) 図1の間合いは、①(**一足一刀**)の間合いで、剣道の基本となる互いの距離である。その場から一歩踏み込めば相手の②(**打突部位**)を打てる距離であり、一歩退けば相手の打突を③(**外せる**)距離である。
- (2) 図2の間合いは、(1)①の間合いよりも①(**遠い**)距離である。その場から踏み込んで打っても相手の①②に届かない距離であり、逆に相手から②(**打たれない**)距離でもある。
- (3) 図3の間合いは、(1)①の間合いよりも①(**近い**)距離である。自分も打突できるが相手も打突できる、互いに②(**緊迫**)した距離である。

近い

遠い

一足一刀

打たれない

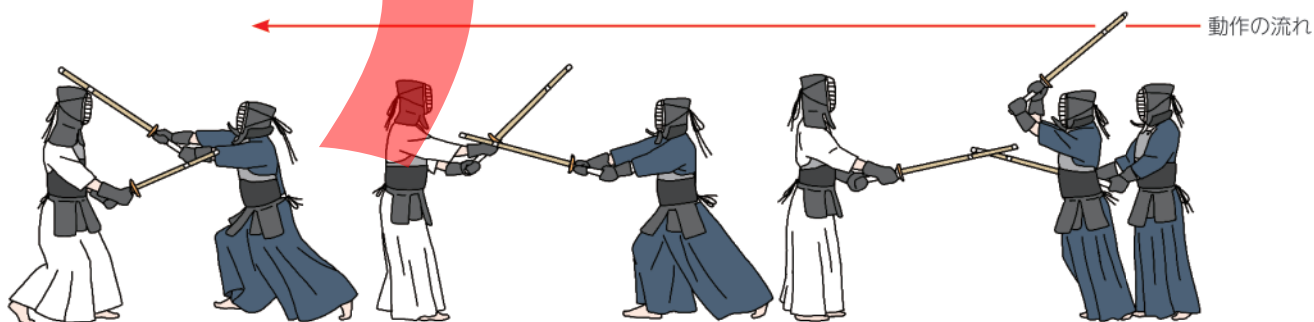
外せる

打突部位

緊迫

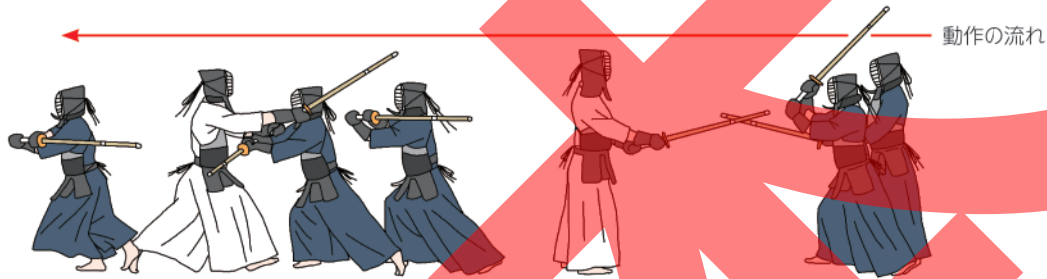
② しかけ技について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) しかけ技とは、相手の動作が①(**止まった**)ところや退くところなどの②(**隙**)をとらえたり、自分から③(**攻め**)て相手に②をつくらせたりして打ち込む技である。
- (2) 相手の剣先が上がれば①(**小手**)、手元が上がれば②(**胴**)、剣先が下がったり開いたりした場合は③(**面**)を打つ。
- (3) しかけ技には、面→胴や、下図のような小手→①(**面**)などの②(**二段**)の技や、引き胴などの③(**引き**)技などがある。



③ 応じ技について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 応じ技とは、相手の打ちに対して、抜く、①(**すり上げる**)などで相手の打ちを②(**無効**)にして、すかさず打ち込む技である。相手の打ちを③(**待つ**)のではなく、自分から攻め入り、相手が④(**出て**)くるところを応じるようにする。
- (2) 応じ技には、下図のように、相手の面打ちを抜いてかわし、右前に踏み出しながら相手の右胴を打つ①(**面抜き胴**)などがある。



ルールの整理と確認

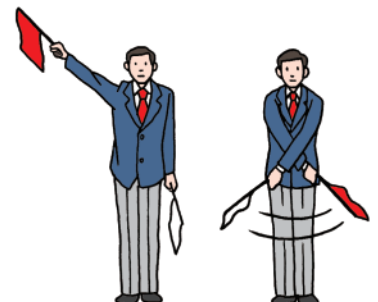
① 剣道のルールについて、正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

- (1) 有効打突とは、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心のあるものをいう。
- (2) 相打ちの場合は、無効打突となる。
- (3) 試合中に片足が完全に境界線の外に出たときは反則となる。
- (4) 相手に足をかけたり、払ったりすることは反則にはならない。
- (5) 試合中に自分の竹刀を落としても反則にはならない。
- (6) 反則を2回宣告されると、相手に一本が与えられる。

(1)	○
(2)	○
(3)	○
(4)	×
(5)	×
(6)	○

② 審判の仕方について、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) 審判員は、主審1人、副審①(**2**)人からなり、主審も副審も、有効打突と反則の判定については同じ権限をもつ。
- (2) 審判員の1人が①(**有効打突**)を表示したときは、ほかの2人は自分の判断を表示しなければならない。2人以上が有効打突を表示した場合は②(**一本**)とする。
- (3) 審判員は、有効打突と認める場合、①(**右**)手に持っている審判旗を体側斜め上方に上げる。有効打突と認めない場合には、両旗を前下で左右に②(**振る**)。

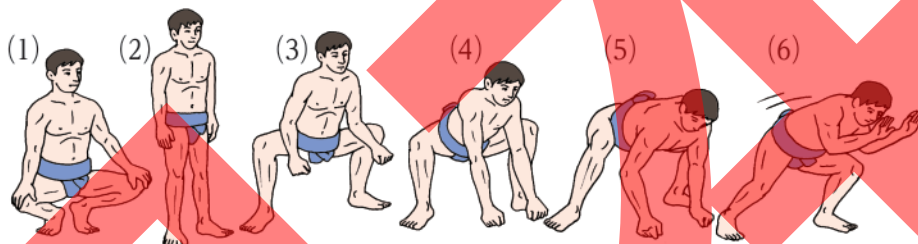


相撲

実技の整理と確認

① 仕切りから立ち合いまで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) ①(**そんきょ**) の姿勢で、手は②(**膝**) の上に置く。
- (2) ①(**立ち**) 上がる。
- (3) 足は①(**肩幅**) よりやや広くする。
- (4) 手は①(**小指**) に力を入れて握る。
- (5) 重心を①(**前**) にかへ、腰は肩よりやや②(**低く**) する。
- (6) 1歩目は、①(**小さく**) する。



② 押しと押っつけについて、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の押しでは、①(**仕切り**) の姿勢で、両手をついて②(**上目づかい**) で相手の③(**右胸**) を見る。
- (2) 頭と両手が①(**同時**) に当たるように1歩目を②(**すばやく**) 踏み込む。
- (3) ①(**腰**) を低くして、②(**すり足**) で相手を土俵ぎわまで押す。
- (4) ①(**両手**) を伸ばし、押し出すと同時に②(**腰**) を割る。
- (5) 押しでは、①(**小**) 指の下の方に力を入れると、肘がしまる。
- (6) 図2の押っつけは、差し手の肘や脇腹に①(**手のひら**) を押し当て、肩のほうに押し上げる。同じ側の②(**足**) を踏み込んで腰を入れる。

図1 押し

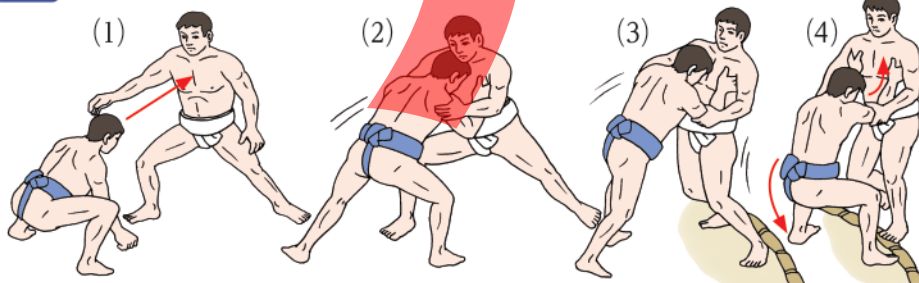
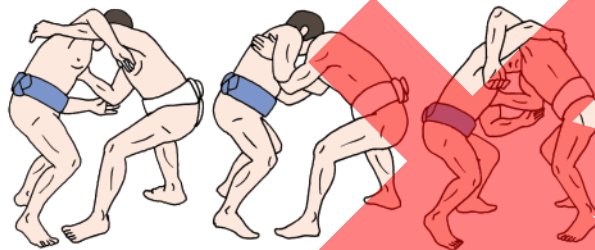


図2 押っつけ



③ 相撲の前さばき「巻き返し」について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 「巻き返し」は、四つ身を逆にしたときや、①(**もろ差し**)になりたいときに、上手を素早く②(**下手**)にする技である。
- (2) ①(**拳**)を差し手の内側に入れ、一気に②(**脇**)の下に突き入れる。そして、③(**肘**)をはり、④(**手の甲**)を肩甲骨に当てて腕を返す。



④ 相撲の投げ技について、各文の()に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1の上手投げは、体を開きながら上手の①(**肘**)をしめ、引きつけて②(**下手**)方向に投げる。
- (2) 図2の下手投げは、相手を自分の①(**腰**)に引きつけて投げる。

図1 上手投げ



図2 下手投げ



ルールの整理と確認

① 相撲のルールについて、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) 試合の立ち合いは、仕切線の手前に両手を土俵につき、静止してから「はじめ」の掛け声で立つ。
- (2) 試合終了の礼は、徳俵の外側まで下がって立礼をする。
- (3) 勝負の決定は、主審の「終わり」の掛け声で競技をやめる。
- (4) 禁じ手を用いた場合、もしくは用いたと判定された場合は負けとなる。
- (5) 相手よりも先に土俵外に出たときは負けとなるが、相手を完全に上へて土俵外に出すときに自分の足が先に出てしまっても負けとならない。
- (6) 髪の毛をつかむことは、禁じ手でない。
- (7) 張り手は、禁じ手である。

(1)	はつけよい
(2)	内側
(3)	勝負あった
(4)	○
(5)	○
(6)	ある
(7)	○

実技の整理と確認

① 創作ダンスを踊るときのおど工夫について、各文の()に適する語句を下から選びなさい。

- (1) スピードに変化をつけるために、ゆっくり動く^①(**スローモーション**)や、好きなポーズで止まる^②(**ストップ**)を取り入れる方法は効果的である。
- (2) 走る・止まる、伸びる・縮むなど、^①(**対極**)の動きを組み合わせる方法がある。
- (3) 新聞紙、布、ゴムなどの^①(**道具**)を使って、そのものの特性を表現したり、別なものに見立てて表現したりする方法がある。例えば、新聞紙の特性として、風に飛ばされる^{やわ}柔らかい感じ、筒状に丸めたり^{たた}畳んだりした感じを^②(**全身**)で表現してみることができる。
- (4) 集まる・跳び散るのように、^①(**群**) (集団)の動きで表現する方法もある。
- (5) 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。

ストップ

スローモーション

対極

全身

道具

なか

群

② フォークダンスのドードレブスカ・ポルカについて、()のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。

- (1) ドードレブスカ・ポルカは、(**ア**、旧チェコスロバキア、イ、アメリカ)で生まれたフォークダンスである。
- (2) (ア、オープン、**イ**、クローズド)ポジションに組んで^{おど}踊る。
- (3) 隊形は(ア、シングル、**イ**、ダブル)サークルである。

③ フォークダンスのポジションについて、下図の^{めいしやう}名称を答えなさい。



(1) (**クローズド**) ポジション

(2) (**バルソビアナ**) ポジション

④ フォークダンスを行うときの進行方向・回転方向について、() に適する語句を答えなさい。



⑤ 日本の民踊について、各文の() に適する語句を答えなさい。

- 日本各地にある民踊は、その地域で生まれ、長い間受け継がれてきた^①(踊り) である。
- 山形県の^①(花笠音頭) は、勇ましい掛け声に乗って、紅花をあしらった^②(笠) を振ったり回したりして踊る。このように小道具を操作する踊りは、曲調と手足の動きを^③(一致) させて、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊るとよい。
- 岐阜県の^①(春駒) は、馬に乗って走る勇ましい動きを表現した踊りである。
- 福岡県の^①(炭坑節) は、労働の作業動作に由来をもち、掘ったり、かついたり、トロッコを押しったりするような体の使い方と動きで踊る。
- 鹿児島県の^①(おはら節) は、躍動的な動作が多い踊りである。勢いのある蹴り出し足や、ぱつと開く^②(手) の動きで踊るとよい。

⑥ 現代的なリズムのダンスについて、各文の() に適する語句や数値を下から選びなさい。

- ロックのリズムは、^①(8) ビートを基本としたシンプルで2拍目と^②(4) 拍目にアクセントをおくことが多いのが特徴である。
- ヒップホップのリズムは、一般的にロックよりテンポが^①(遅い) 。^②(1) 拍ごとにアクセントを入れたり、強いアクセントがある強いビートを捉えたりすることが特徴である。また、8ビートよりも更に^③(細分化) されたビートを基本とすることが多い。
- ^①(シンコペーション) とは、強拍と弱拍の通常的位置関係を変えて、音楽のリズムに緊張感を生み出す手法のことをいう。
- ^①(アフタービート) とは、4拍子の曲の2拍、4拍のような偶数拍、または弱拍のことをいう。一般的にロックやジャズでは、弱拍である^①を強調して演奏される。

1 4 8 アフタービート シンコペーション 速い 遅い 細分化

実技の整理と確認

① 各種動作の組み合わせについて、各文の()に適する語句を答えなさい。



(1) 平地につながる緩い斜面で①(**推進滑走**)する。



(2) ①(**キックターン**)または踏み換えで方向転換する。



(3) ①(**開脚登行**)などで登る。

② シュテムターンについて、各文の()に適する語句を下から選びなさい。



(1) シュテムターンとは、外スキーを①(**ハの字**)形に開き出し、体重を外スキーに移しながら内スキーの向きを変え、両スキーを②(**平行**)にして回転することで、確実にスピードを③(**コントロール**)することができる回転技術である。

(2) ④ 踏み換え動作で外スキーをハの字に開き出す。外スキーは、①(**スライド**)させてもリフトさせてもよい。

(3) ⑤ 一度両スキーに①(**体重**)を乗せる。

(4) ⑥ ①(**ストック**)を突き、内スキーを②(**引き寄せ**)ながら、向きを変える。

(5) ⑦ 両スキーに体重を乗せ、横に押し出す操作を使って①(**横ずれ**)を調節して回す。

体重	平行	横ずれ	引き寄せ
ハの字	コントロール	ストック	スライド

3 ^{しゃかつこう}斜滑降、^{よこすべ}片プルーク、横滑りについて、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。



^{しゃかつこう}斜滑降

- (1) 左右のスキーに高低差が現れるが、(**ア**、山側、イ、谷側) の各関節を曲げ、^{かた}肩、^{こし}腰のラインを水平にして斜面をまっすぐ横切る。
- (2) 体重は、両スキーの(**ア**、真ん中、イ、片側) に乗せる。

片プルーク

- (1) 谷側のスキーに体重を乗せながら、(**ア**、レの字、イ、ハの字) 形に開き出す。

^{よこすべ}横滑り

- (1) 左右のスキーを(**ア**、平行、イ、ハの字形) にして、側方に横ずれさせる。斜面の下に向かってスキーを横ずれさせる量を調節する。

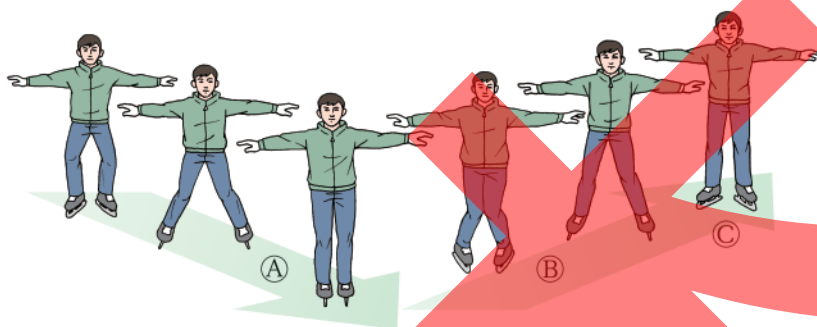
4 自然で楽な谷回りについて、各文の() に適する語句を答えなさい。



- (1) スキー板の性能と^①(**重力**) による落下運動を活用した効率的な回転技術である。
- (2) **A** 上体を^①(**谷側**) に移動させる。
- (3) **B** 回転し始めたとき、回転^①(**内側**) の脚や股関節を徐々に曲げる。同時に^②(**外側**) の脚や股関節を伸ばす。回転後半には、内側に傾けていた体を^③(**起こして**) いく。

実技の整理と確認

- ① ひょうたん^{かつそう}滑走について、() のア、イのうち、正しいほうに○を付けなさい。



- (1) ① (ア、^{ひざ}膝、イ、^の足首) を伸ばす。
- (2) ② 両足のかかとを(ア、^の外側、イ、^の内側) に開く。
- (3) ③ 足を(ア、開き、イ、閉じ) すぎないように注意する。
- (4) ひょうたん^{かつそう}滑走の前進時は、スケートのブレードにかかる重心を(ア、^{つまさき}かかとから^{つま}爪先、イ、^{つま}爪先からかかと) に移動するようにして前進する。後進時は、前進時とは逆に重心を移動するようにしてバックする。

- ② スケートの止まり方について、各文の() に適する語句を答えなさい。

- (1) 図1のイの字型の止まり方では、体重は①(かかと) にかける。片足を②(斜め前) に押し出しながら、インエッジで氷面を③(削って) 止まる。
- (2) 図2のハの字型の止まり方では、両足で①(ハの字) をつくり、両足の②(かかと) を開く。両足のインエッジで氷面を③(削る) 。
- (3) 図3のTの字型の止まり方では、後ろ足を進行方向と①(直角) にして前足の②(かかと) に寄せ、③(膝) を曲げて止まる。

図1 イの字型

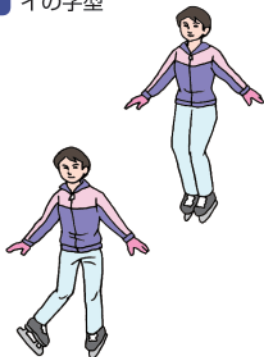


図2 ハの字型



図3 Tの字型



ルールの整理と確認

① フィギュアスケートのルールについて、各文の()に適する語句や数値を答えなさい。

- (1) フィギュアスケートは、スケート滑走の演技を行い、ステップ、スピンの、①(**ジャンプ**)などの演技の正確さや美しさを、採点方式で競う。
- (2) 「技術点」とは、①(**技**)の難易度と出来映えによって決められる点である。
- (3) 「演技構成点」とは、スケート技術や表現力などの①(**5**)つの要素から総合的に決められる点のことである。

② スピードスケートのルールについて、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) スタートの方法は、最初からスタートラインに立つのではなく、最初はプレスタートラインにつく。
- (2) スタートは、「Ready」または「用意」の合図で全身を静止させ、「Go!」または「ドン!」でスタートする。
- (3) ダブルトラックレースでは、2人の競技者はインレーンとアウトレーンを固定されて滑り、タイムによって順位を決定する。
- (4) シングルトラックレースは、数名の競技者が単一滑走路で時間差でスタートして競技し、タイムによって順位を一括して決定する。

(1)	○
(2)	○
(3)	交互に
(4)	同時に

③ アイスホッケーのルールについて、次の文が正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

- (1) 試合において、1回に氷上でプレイできる人数は、ゴールキーパーを含め7人である。
- (2) 競技開始は、両チームの競技者がそれぞれのポジションにつき、センタースポットで両チームのセンターフォワードによるフェイスオフによって開始される。
- (3) 競技時間は、正味20分間の四つのピリオドで行う。
- (4) マイナー・ペナルティとは、5分間退場することである。
- (5) 主なマイナー・ペナルティであるトリッピングとは、スティックで相手の進行を妨げる行為のことである。
- (6) プレイしている選手を妨害することは、インターフェアランスというマイナー・ペナルティに当たるが、プレイしていない選手を妨害してもマイナー・ペナルティにはならない。

(1)	×
(2)	○
(3)	×
(4)	×
(5)	×
(6)	×



課題研究

教科書p.68-85、90-105、110-115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	

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
 √、×を付けてチェックする。

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×が付くまでの最後の√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^{せいしよ}を換算^{かんさん}する (p.93の表を使う)。

記入の仕方

折り返しの
総回数

↓

レベル
1

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

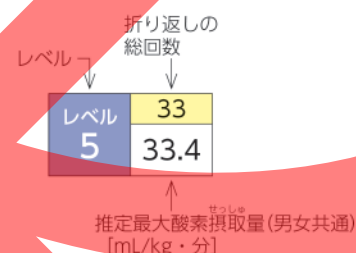
折り返
総回数

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。			
上体起こし 1回のみ測定					
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。			
反復横とび ★2回測定	1回目 回 2回目 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。			
得点合計					
総合評価					

- ①各種目の測定結果を記録する。
- ②p.95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、p.95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p.96の「体力要素別リーダーチャート」に記入する。

項目別得点表

男子

得点	握力 あくりょく	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

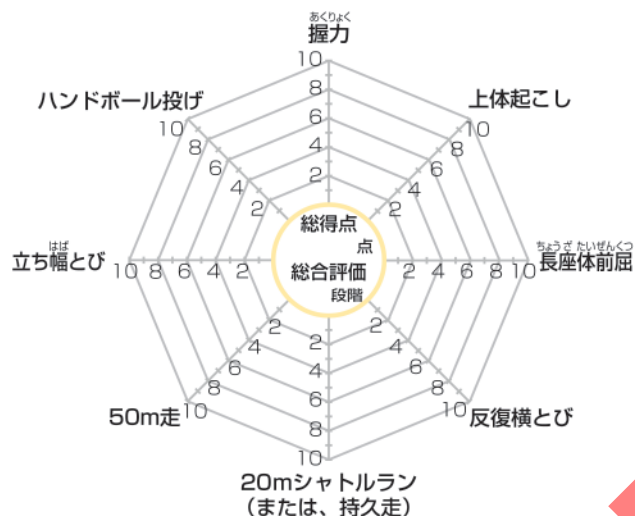
得点	握力 あくりょく	上体起こし	長座体前屈 ちやうざたいぜんくつ	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび はば	ハンドボール 投 な げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	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 さい	13歳 さい	14歳 さい	15歳 さい	16歳 さい	17歳 さい	18歳 さい	19歳 さい
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) p.94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。



しんぱい そせいほう
心肺蘇生法は次のような手順で行います。

