

## 中学校保健体育

1 次の(1)～(8)に答えよ。

- (1) 陸上競技のトラック種目100mで1名の走者を3名の計測員が、手動により計測した。それぞれの計測記録が、ア～ウとなった場合の走者の公式記録を記せ。

ア. 11.09	イ. 11.11	ウ. 11.11
----------	----------	----------

- (2) 陸上競技のフィールド種目の競技規則において、競技者は片足で踏み切らなければならないと規定されている種目は何か、記せ。
- (3) バレーボールのフローターサービスの説明について、次のア～ウに入る適切なことばを、①～⑧から選び、番号で記せ。

腕を前から振り上げ、一步踏み出すのと同時に、(ア)を開始し、後ろ足から前足へ(イ)を移動し、ボールを強く打つ。フォロースルーは(ウ)に手をおろす。

① 回転	② 後ろ	③ 体重	④ ボール
⑤ スナッフ	⑥ 自然	⑦ スイング	⑧ 軸

- (4) オクラホマミクスサーの踊り始めの基本のポジションはどれか、次の①～④より選び、番号で記せ。

① オープンポジション	② プロムナードポジション
③ バルソビアナポジション	④ ホームポジション

- (5) 柔道の投げ技「ひざ車」をかける際、相手を崩すためのつり手と引き手の動きを簡潔に説明せよ。
- (6) バスケットボールで安全にボールをキャッチするときの説明について、次のア～ウに入る適切なことばを、次の①～⑧より選び、番号で記せ。

手の(ア)をパスする人に向け、(イ)を上向きか、下向きに広げて構える。キャッチしたらボールを(ウ)勢いを弱める。

① 引き上げ	② 肩	③ 頭	④ 指
⑤ 引きつけ	⑥ ひら	⑦ 甲	⑧ ひじ

- (7) 水泳の競技規則において、個人メドレーの泳法の順序を記せ。
- (8) サッカーゴールのクロスバーまでの高さをA、バスケットゴールまでの高さをB、全国中学校バレーボール男子のネットの高さをC、陸上男子走り高跳びの世界記録をDとすると、A～Dのうち三番目に高いものはどれか、記号で記せ。

2 次の(1)～(4)について簡潔に説明せよ。

- (1) オスグット・シュラッター病
- (2) 人体の適応能力
- (3) 随意運動と反射運動
- (4) オーバーロードの原則

3 次は、新中学校学習指導要領「保健体育」の第1, 2学年の「体づくり運動」と、体育理論「運動やスポーツの多様性」の一部である。下線部の①～⑫が正しい場合には○を、誤っている場合には、×を記せ。

体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、①家庭で生かすことができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための②手軽な運動や③巧技的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、④体の柔らかさ、巧みな動き、⑤律動的な動き、動きを持続する⑥体力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の⑦実践に取り組むこと。

運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。

ア 運動やスポーツは、体を動かしたり、⑧健康を維持したりするなどの必要性や、競技に⑨学んだ力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。

イ 運動やスポーツには、行うこと、見ること、⑩試すことなどの多様なかわり方があること。

ウ 運動やスポーツには、特有の⑪技術や⑫知識があり、その学び方には、一定の方法があること。

4 器械運動について、次の(1)、(2)に答えよ。

- (1) 新中学校学習指導要領解説「保健体育」の第1、2学年のマット運動の主な技の例示にある回転系の基本的な技を2つ記せ。
- (2) 開脚前転を習得した生徒に対して、伸膝前転の段階的な練習方法と場の工夫について説明せよ。

5 次の(1)、(2)について、ア～オに入る適切なことばを①～⑩より選び、番号で記せ。

- (1) 突き指をした場合は、指を引っ張らずに、すぐに冷やし、その後(ア)する。(イ)していたり、指が動かなかったりしたときは、医師の診断を受ける。
- (2) 骨折したとき、(ウ)が伴う場合は、先ずその手当をする。前腕の骨折では、患部の上と下の(エ)を固定具を用いて(ア)する。巻いた(オ)が締めすぎているか、見て、締めすぎているらゆるめる。医師の診断を受ける。

①搬送	②運搬	③関節	④運搬	⑤出血
⑥固定	⑦部分	⑧止血	⑨変形	⑩安静

※注 選択肢①～⑩のうち、②と④に同じ語句「運搬」がありました。②、④は、正解の選択肢とはなりませんので、採点上の変更はありません。

6 立った姿勢から一度座り込みジャンプするときの、筋肉の伸張効果について説明せよ。

7 クールダウンの効果を4つ記せ。