

### 中学校保健体育 解答例

1	(1)	①	a	合理的	b	留意	各2点		
			c	48	d	7			
			e	体育理論	f	器械運動			
			g	指導内容	h	組織的			
		②	i	習得 ・ 活用 ・ 探究				各2点	
		③	ii	配慮				2点	
	(2)	①	a	環境	b	発生	各2点		
			c	年齢	d	調和			
			e	運動不足	f	乱れ			
		②	(ア)	第1学年	(イ)	第2学年	各3点		
		③	i	エネルギー	ii	バランス	各4点		
	(3)	a	⑦	b	⑨	c	⑧	各2点	
		d	③	e	⑥				
	(4)	a	積極的			b	違い		各2点
		c	参加						

裏面に続く

2	(1)	回転系	(2)	反り技・河津掛け・さば折り ・かんぬき（極め出し，極め倒し）	各2点
	(3)	ペナルティキック（ペナルティーキック・PKも可）			
3	(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ネットをはさんで，少ない人数から徐々に人数を増やしていくゲーム（プレイヤーの人数）</li> <li>・ 小さいコートから大きいコートに広げていくゲーム（コートの広さ）</li> <li>・ やわらかいボールを使ったり，ネットの高さを低くしたゲーム（用具）</li> <li>・ ワンバウンドやワンキャッチを取り入れたゲーム（プレイ上の制限）</li> <li>・ パスを出す仲間やパスを受ける仲間の名前を呼びながら行うゲーム（声の掛け合い）</li> </ul> <p style="text-align: right;">等</p>			各4点 (各2点×2)
	(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビート板を使って，両手で水を押さえながら，その反動を利用して顎を前に出し，顔を上げる練習。</li> <li>・ プル動作を行わずに，ストリームライン姿勢を保ちながらキックし，足を引き付けるタイミングで顔を上げ息を吸う練習。（両腕は水を押さえるつもりで）</li> <li>・ 顔を水面につけ息を吐き，歩きながら顔を水面上に上げすぎないように息を吐く練習。</li> <li>・ 浮きながら両手で水を押して浮上し，水上に出たら「パッ」と息を吐く練習。</li> </ul> <p style="text-align: right;">等</p>			
	(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人の ICT 端末で前時を振り返ったり，本日のめあてを確認し，授業の見通しをもたせること。</li> <li>・ 本時の授業の学習状況をアンケート機能を使い集計し，リアルタイムで本時を振りかえること。</li> <li>・ 実習の様子を撮影し，個のつまずきの把握とつまずきに応じた指導・支援に役立たせること。</li> <li>・ グループ等で情報を共有したり，自分の考えをグループの仲間に伝えること。</li> </ul> <p style="text-align: right;">等</p>			
4	(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康的な生活を送るためには，<u>個人の努力</u>とそれを支援するための<u>社会的な取り組み</u>の両方が必要であるという考え方のこと。</li> </ul>			各4点
	(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体には，<u>環境の変化に対応した調節機能</u>があり，<u>一定の範囲内で環境の変化に適応する能力</u>のこと。</li> </ul>			
	(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>ピッチは，一定時間の歩数のこと。</u> <u>ストライドは，1歩の歩幅のこと。</u></li> <li>・ 自分に合った大きなストライドで，ピッチを高くすれば，走るスピードは速くなること。</li> <li>・ ピッチとストライドは，どちらか一方を意識的に高めようとすると，もう一方が低下してしまう関係性があること。</li> </ul> <p style="text-align: right;">等</p>			
	(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って，<u>病気に対する免疫をつけたり，免疫を強くしたりするために，ワクチンを接種すること。</u></li> </ul>			