

中学校保健体育 専門問題例

例 1 次の(1)～(3)は卓球，(4)～(6)は陸上競技について説明した文である。(①)～(⑦)に入る最も適切な語句や数字を答えなさい。

[卓球]

- (1) サービスは (①) 本交代。ただしデュースのときは (②) 本交代になる。
 (2) サーバーはラケットを持っていない手 (フリーハンド) の手のひらからほぼ垂直に (③) cm 以上投げ上げ，落ちて来るところをラケットによってエンドラインの後ろから打球しなければならない。
 (3) サービス後のリターンボールを待ち構えて攻撃を仕掛けることを，(④) 攻撃という。

[陸上競技]

- (4) リレーのバトンパスはバトンが (⑤) 内にあるときに終了しなければならない。
 (5) 4人×100mリレーでは，次走者は (⑤) の手前 (⑥) m から助走してもよい。
 (6) 短距離走でゴール判定を行うときは，(⑦) の一部がフィニッシュライン (決勝線) に達したときである。

例 2 次の表は，「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料 (中学校保健体育)」(平成23年11月 国立教育政策研究所教育課程研究センター)の「第2編 評価規準に盛り込むべき事項等」「第2 内容のまとめりごとの評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例」「I 体育分野」「第3学年」の「[A 体づくり運動]の評価規準に盛り込むべき事項」の内容である。(①)～(⑭)にあてはまる語句を書きなさい。

評価の観点	評価規準に盛り込むべき事項
運動への (①)	体づくり運動の楽しさや(④)を味わうことができるよう，(⑤)の違いに配慮しようとする事，(⑥)を果たそうとすることなどや，健康・(⑦)を確保して，学習に(⑧)に取り組もうとしている。
運動についての(②)	ねらいに応じて，健康の(⑨)や調和のとれた体力の向上を図るための(⑩)の計画を立てるとともに，自己の(⑪)に応じた運動の取り組み方を工夫している。
運動についての(③)	運動を(⑫)する意義，体の(⑬)，運動の(⑭)などを理解している。

例 3 バレーボールの基本技能には，オーバーハンドパスとアンダーハンドパスがある。これらの技能を指導する際の留意点について，3つずつ書きなさい。

- オーバーハンドパス
 ○アンダーハンドパス

例 4 マット運動の授業で倒立を指導するとき，予想されるつまずきを3つあげ，それぞれに対して解決するための練習方法を書きなさい。

例5 次の文の(①)～(⑤)に適切な語句を書きなさい。

- (1) 人は一度、感染症の病気にかかると、再び同じ病気にかかりにくくなるしくみを備えている。このような生体防御は(①)と呼ばれる。これには抗原抗体反応によるしくみと、特別なリンパ球が侵入してきた異物を直接攻撃するしくみがある。人によっては、ある特定の食物により、じん麻疹がでたり、スギ花粉によって鼻水や微熱が出たりする。これは、抗原抗体反応が過剰に起こることによって生じるもので、生体に不都合な反応である。このような反応は(②)と呼ばれる。
- (2) 体温に影響をおよぼす、食事や運動、心理的な刺激の影響を受けない状態で測った人それぞれの本来の体温を(③)という。
- (3) (④)は大腸菌のひとつで腸内での菌の増殖にともなって強い毒素を出す。人から人へ感染するなど感染力が強いことが特徴である。大腸の炎症だけでなく貧血や脳症などの合併症を併発し死にいたることもある。代表的なものとして(⑤)があげられる。

例6 次の(1)～(4)のホルモンの分泌器官をA群から、主なはたらきをB群から、それぞれ選びなさい。

- (1)アドレナリン (2)エストロジェン (3)サイロキシシン(チロキシシン)
 (4)インスリン

A群	①卵巣	②すい臓	③副腎髄質	④甲状腺
B群	ア 血糖量を減少させる。 イ 卵胞の発育を促し、二次性徴を発現させる。 ウ 血糖量を増加させる。 エ 組織での物質代謝を促し、細胞のはたらきを活性化させる。			

例7 次の表は、平成25年度に実施した新体力テストにおける徳島県と全国の中学2年生の平均を示したものである。(1)～(4)の問いに答えなさい。

		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)
男	徳島県平均	30.22	25.65	42.56	51.05	80.46	8.03	192.47	21.11
	全国平均	29.21	27.58	43.11	51.08	84.98	8.04	193.68	21.01
女	徳島県平均	24.14	21.50	45.46	44.88	54.15	8.90	165.75	12.92
	全国平均	23.76	23.03	45.12	45.27	57.20	8.88	166.18	12.97

- (1) 徳島県平均と全国平均を比較して徳島県の中学生の体力について分析し、今後の体力向上への取組の方針についてあなたの考えを書きなさい。
- (2) 中学2年生女子の長座体前屈が全国平均を上回っていますが、この体力が高いとスポーツをする上で、どのようなことに効果がありますか。
- (3) 反復横とびの記録を高めるための効果的なトレーニング方法を1つあげなさい。
- (4) 体力トレーニングを計画する際、トレーニングの負荷条件を3つあげなさい。

例 8 中学校学習指導要領「第 2 章 各教科 第 7 節 保健体育」について、次の(1)～(4)の問いに答えなさい。

(1) 次の文は、「第 1 目標」である。(①)～(⑥)にあてはまる語句を書きなさい。

(①) を一体としてとらえ、運動や (②) についての理解と運動の (③) を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の (④) のための実践力の育成と (⑤) を図り、(⑥) を営む態度を育てる。

(2) 次の文は、「第 2 各分野の目標及び内容」〔体育分野〕〔内容の取扱い〕の一部である。(①)～(⑤)にあてはまる語句を書きなさい。

オ 「E 球技」の(1)の運動については、第 1 学年及び第 2 学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させること。第 3 学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。また、アについては、(①)、ハンドボール、(②)の中から、イについては、バレーボール、(③)、テニス、(④)の中から、ウについては、(⑤)を適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うこと。

(3) 次の文は、「第 2 各分野の目標及び内容」〔保健分野〕「1 目標」である。(①)～(③)にあてはまる語句を書きなさい。

(①) における健康・安全に関する理解を通して、(②)を通じて自らの健康を適切に(③)し、改善していく資質や能力を育てる。

(4) 「第 2 各分野の目標及び内容」〔体育分野 第 1 学年及び第 2 学年〕「2 内容 B 器械運動 (1)」に示されている運動名を 4 つ書きなさい。

中学校保健体育 正答例 その1

問題番号		正 答 例
例 1	①	2
	②	1
	③	1 6
	④	3 球目
	⑤	テイクオーバーゾーン
	⑥	1 0
	⑦	トルソー（胴体）
例 2	①	関心・意欲・態度
	②	思考・判断
	③	知識・理解
	④	心地よさ
	⑤	体力
	⑥	自己の責任
	⑦	安全
	⑧	自主的
	⑨	保持増進
	⑩	運動
	⑪	課題
	⑫	継続
	⑬	構造
	⑭	原則
例 3	<p>○オーバーハンドパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの落下点へすばやく入る。 ・上目づかいでボールを見て，肘は曲げて構える。 ・指を開いて，ボール全体をつつみこむようにする。 ・手の中に入ったボールを肘や膝のバネを使い押し出す。 	
	<p>○アンダーハンドパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの落下点へすばやく入り，腰を低くして構える。 ・肘を伸ばし，手首をそらして，2本の腕が“一枚の板”になるようにする。 ・ボールが当たる瞬間，軽く肘をしめる。 ・足首・膝・腰のバネでボールをコントロールする。 	

中学校保健体育 正答例 その2

問題番号		正 答 例	
例4 *これらから 3つ		〈つまずき〉	足が十分に振り上がらない。
		〈練習方法〉	補助をつけての練習や壁倒立の練習をする。
		〈つまずき〉	手の幅が広すぎる。
		〈練習方法〉	マットに目印を付けて、手をつく位置を示す。
		〈つまずき〉	視線がお腹の方を向いている。
		〈練習方法〉	マットに目印を付けて視線の位置を示す。
		〈つまずき〉	体がまっすぐに伸びない。
	〈練習方法〉	壁倒立の練習で、壁に手を近づける練習をする。	
例5	①	免疫	
	②	アレルギー	
	③	基礎体温	
	④	腸管出血性大腸菌	
	⑤	O157	
例6	(1)	A群： ③	B群： ウ
	(2)	A群： ①	B群： イ
	(3)	A群： ④	B群： エ
	(4)	A群： ②	B群： ア

中学校保健体育 正答例 その3

問題番号		正 答 例
例 7	(1)	略
	(2)	ケガの防止
	(3)	脚開閉ジャンプ
	(4)	運動強度 運動時間 頻度
例 8	(1)	① 心と体
		② 健康・安全
		③ 合理的な実践
		④ 保持増進
		⑤ 体力の向上
		⑥ 明るく豊かな生活
	(2)	① バスケットボール
		② サッカー
		③ 卓球
		④ バドミントン
		⑤ ソフトボール
	(3)	① 個人生活
		② 生涯
		③ 管理
	(4)	マット (運動)
		鉄棒 (運動)
平均台 (運動)		
跳び箱 (運動)		