

## 高校保健体育 専門問題例

例 1 次の各文の ( ① ) ～ ( ⑨ ) にあてはまる数字を書きなさい。

- (1) 日本バレーボール協会の 6 人制競技規則では、高校生男子のネットの高さを ( ① ) m、高校生女子のネットの高さを ( ② ) m と規定している。
- (2) 国際サッカー連盟競技規則では、ペナルティマークをゴールラインから ( ③ ) m の位置に設定している。
- (3) 現在の日本バスケットボール協会競技規則では、制限区域の大きさを ( ④ ) m × 4.9 m と規定している。また、スリーポイントラインの半径を ( ⑤ ) m と規定している。
- (4) 日本ソフトボール協会公式ソフトボール規則では、塁間の距離を ( ⑥ ) m 29 cm と規定している。
- (5) 日本陸上競技連盟の陸上競技ルールブックによると、一般女子 100 m ハードル走では、( ⑦ ) 台のハードルをハードル間の距離 ( ⑧ ) m で配置すると規定している。また、リレー競走では、テークオーバーゾーンを ( ⑨ ) m と規定している。

(H26)

例 2 次の (1) ～ (3) の問いに答えなさい。

- (1) バスケットボールでは、試合において時間に関する違反がいくつかある。例えば、攻撃側のプレーヤーが相手バスケット側の制限区域に 3 秒を超えてとどまる 3 秒ルールや、バックコートでボールをコントロールしたチームが 8 秒以内にフロントコートにボールを進めない 8 秒ルールなどである。上記以外に時間に関する違反が 2 つあるがそれぞれの秒数を答えなさい。ただし、タイムアウト及び各ピリオド、延長時限、ハーフタイムは除く。
- (2) 日本陸上競技連盟競技規則では、走高跳の競技会において、競技者は片足で踏み切らなければならないと明記されている。これ以外に競技会で無効試技となる場合を 2 つ答えなさい。
- (3) 剣道で相手の動きに応じて移動する体さばき（足さばき）を 3 つ書きなさい。

(H28)

例 3 次の表は、体力と新体力テストの項目との関係を表したものである。表の①～⑥にあてはまる適切な語句を書きなさい。

体 力	新体力テスト	体 力	新体力テスト
柔軟性	①	筋力	②
全身持久力	③	瞬発力	④
筋力・筋持久力	⑤	スピード	50 m 走
巧み性・瞬発力	ハンドボール投げ	敏しょう性	⑥

(H26)

例 4 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 5 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 6 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。

(H28)

例 7 次の (1) ~ (6) の問いに答えなさい。

- (1) 熱中症について次の ( ① ) ~ ( ⑥ ) に適切な語句を書きなさい。

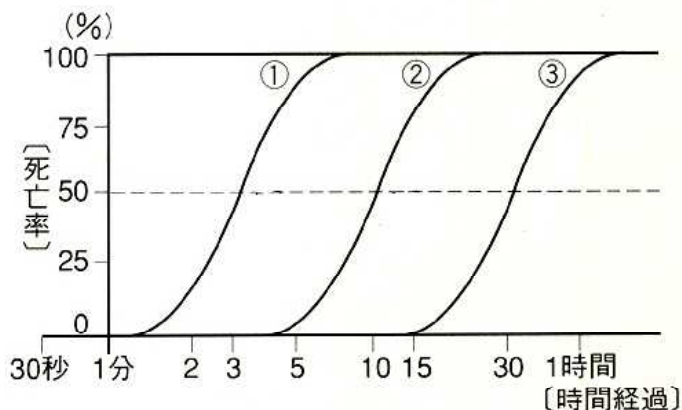
環境の変化に対する人間の ( ① ) には限界があります。( ② ) の環境でスポーツなどをして限界をこえと、( ③ ) 症状や ( ④ ) の欠乏が起こったり、体温が上昇したりして、( ⑤ ) 機能が麻痺してしまうことがあります。こうした症状を「熱中症」といいます。熱中症には、気温、湿度、( ⑥ ) が大きく関係しています。

- (2) 運動競技におけるバーンアウトについて簡潔に説明しなさい。  
(3) 運動技能の上達過程におけるプラトーとスランプについて簡潔に説明しなさい。  
(4) 海外から国内に入ってくる人・食品・動植物などによってもたらされる可能性のある伝染病などの被害を事前に防止するために、空港や港でおこなわれている検査や確認作業のことを何というか書きなさい。  
(5) PTSDの正式名称を日本語で書き、それについて簡潔に説明しなさい。

(H27)

例 8 次のグラフを見て (1)・(2) の問いに答えなさい。

- (1) このグラフの名称を書きなさい。  
(2) グラフ中の①~③はそれぞれどのような状態を表しているか書きなさい。



(H29)

例 9 次の文は，スポーツ基本法第17条である。(①)～(⑦)にあてはまる語句を書きなさい。

国及び地方公共団体は，学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり，かつ，スポーツに関する(①)及び生涯にわたってスポーツに(②)態度を養う上で重要な役割を果たすものであることに鑑み，体育に関する(③)の充実，体育館，運動場，(④)，(⑤)その他のスポーツ施設の整備，体育に関する(⑥)の資質の向上，(⑦)におけるスポーツの指導者等の活用その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(H29)

例 10 高等学校学習指導要領「保健体育」の内容について，次の(1)～(2)の問いに答えなさい。

(1) 次の文は，「第1 体育」の「2 内容 A 体づくり運動 (1)」である。(①)～(⑩)にあてはまる語句を書きなさい。

次の運動を通して，体を動かす(①)や(②)を味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て，(③)に役立てることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では，心と体は互いに(④)し(⑤)することに気が付き，体の状態に応じて体の調子を整え，(⑥)と積極的に交流するための(⑦)な運動や(⑧)な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では，(⑨)のねらいに応じて，健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための(⑩)な運動の計画を立て取り組むこと。

(2) 次の文は，「第2 保健」の「2 内容 (1) イ 健康の保持増進と疾病の予防」である。(①)～(③)にあてはまる語句を書きなさい。

健康の保持増進と(①)の予防には，食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は，(①)の要因になること。また，(②)は，心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には，個人や社会環境への対策が必要であること。

(③)の発生や流行には，時代や地域によって違いがみられること。その予防には，個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

例 11 次の文は「高等学校学習指導要領 第1章総則 第5款5(1)」である。下線部「生徒の言語活動を充実すること。」を体育・保健のそれぞれの授業で行う場合，どのような方法で行いますか。書きなさい。

各教科・科目等の指導に当たっては，生徒の思考力，判断力，表現力等をはぐくむ観点から，基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに，言語に対する関心や理解を深め，言語に関する能力の育成を図る上で必要な言語環境を整え，生徒の言語活動を充実すること。

(H27)

# 高校保健体育 正答例

問題番号		正 答 例
例 1	①	2 . 4 (m)
	②	2 . 2 (m)
	③	1 1 (m)
	④	5 . 8 (m)
	⑤	6 . 7 5 (m)
	⑥	1 8 (m)
	⑦	1 0 (台)
	⑧	8 . 5 (m)
	⑨	2 0 (m)
例 2	(1)	5 秒ルール
		2 4 秒ルール
	(2)	(正答例) バーを落としたとき
		(正答例) バーを越える前にバーの垂直面から先の地面や着地場所に触れ有利になったとき。
	(3)	送り足
		歩み足
例 3	①	長座体前屈
	②	握力
	③	2 0 m シャトルラン
	④	立ち幅跳び
	⑤	上体起こし
	⑥	反復横跳び
例 4		○オーバーハンドパス (正答例) これから 3 つ ・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。
		○アンダーハンドパス (正答例) これから 3 つ ・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。

問題番号			正 答 例
例 5 ※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 6	(1)	①	免疫
		②	アレルギー
	(2)	③	基礎体温
	(3)	④	腸管出血性大腸菌
		⑤	O 1 5 7
例 7	(1)	①	適応能力
		②	高温多湿
		③	脱水
		④	塩分
		⑤	体温調節
		⑥	気流
	(2)	(バーンアウト) 〔正答例〕 いままで一生懸命に運動していたにもかかわらず、突然精神的にあたかも燃え尽きてしまったような状態になり、運動する意欲がなくなってしまうこと。	
	(3)	(プラトー) 〔正答例〕 練習を継続しているにもかかわらず、競技成績が伸び悩んで、停滞する状態。次のステップへの準備段階ともいえる。	
		(スランプ) 〔正答例〕 心の迷いや疲労などが原因で競技成績が以前より落ち込んでしまう時期のこと。上級者に現れる。	
	(4)	検疫	
	(5)	名 称	心的外傷後ストレス障害
		説 明	〔正答例〕 実際に死傷するような出来事を体験したり、目撃したりしたときそれが心の傷となり、ストレスの症状が出る場合をいう。

問題番号		正 答 例
例 8	(1)	カーラーの救命曲線
	(2)	① 心臓停止
		② 呼吸停止
		③ 多量出血
例 9	①	技能
	②	親しむ
	③	指導
	④	水泳プール
	⑤	武道場
	⑥	教員
	⑦	地域
例 10	(1)	① 楽しさ
		② 心地よさ
		③ 実生活
		④ 影響
		⑤ 変化
		⑥ 仲間
		⑦ 手軽
		⑧ 律動的
		⑨ 自己
		⑩ 継続的
	(2)	① 生活習慣病
		② 薬物乱用
		③ 感染症
例 11	体 育	〔正答例〕 チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について話し合う
	保 健	〔正答例〕 食品の安全に対する課題についてブレインストーミングする。