

令和4年度

# 保健体育

(解答はすべて解答用紙に記入すること)

この試験問題は持ち帰ることができます。  
なお、本問題で利用した著作物は、著作権法第36条により、  
試験の目的上必要と認められる限度において複製したものです。  
同目的以外の利用はできません。

(長野県教育委員会)

受験 番号						氏 名	
----------	--	--	--	--	--	--------	--

【問1】 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章「第1節 教科の目標及び内容」に即し、次の枠内の下線部を説明している文の(a)～(f)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。  
(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

(1)の各種の運動の特性に応じた技能等について理解するとは、それぞれの運動の特性や(a)に応じた行いや運動をすることの意義と効果、運動の原則などについて(b)に理解できるようにすることである。

個人生活における健康・安全について理解するとは、(c)と疾病の予防、心身の機能の発達と(d)、傷害の防止及び健康と環境など、心身の健康の保持増進について(b)な原則や概念に基づいて理解できるようにすることである。

基本的な技能を身に付けるとは生涯にわたって運動に親しむ態度につながるよう、また、運動の(e)や(f)を味わうことができるよう基本的な技能や動きを身に付けることを示している。また、個人生活を中心とした内容に関わる基本的な技能を身に付けることを示している。

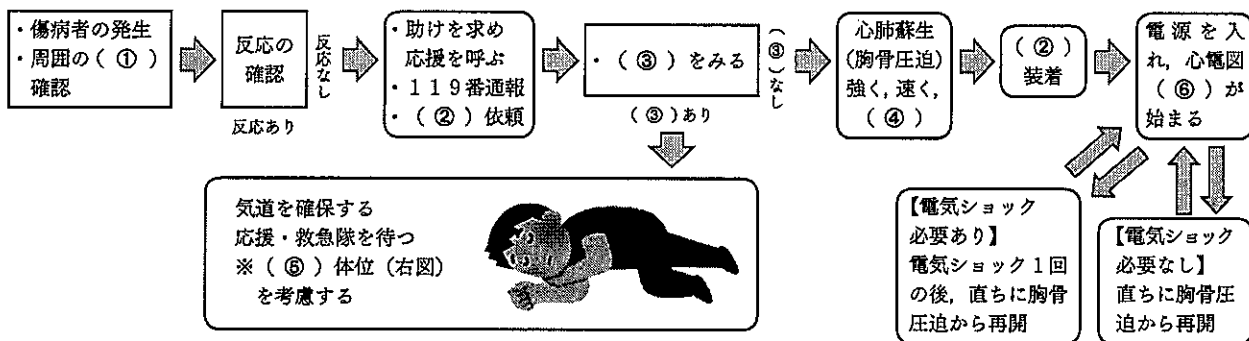
【問2】 保健分野について、以下の問いに答えなさい。

(1) 「健康と環境」について、(a)～(e)に当てはまる語句を下の選択肢ア～コの中から選び、記号で書きなさい。

- 体の適応能力には(a)があり、暑い環境に体が適応しきれなくなると(b)になることがあったり、冬に山や海で遭難するなどして体温が著しく低下すると、(c)になり、凍死してしまうこともあります。
- 周りの温度が変化すると、私たちの体は、関係する諸器官を働かせて体温を一定に保とうとします。また、空気中の酸素濃度や気圧の変化に対しても、体はさまざまな(d)を働かせて対応しようとしています。
- 快適で(e)のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があります。

ア 低体温症	イ 熱中症	ウ 高山病	エ 柔軟性	オ 限界
カ 感染症	キ 内臓	ク 免疫力	ケ 機能	コ 能率

(2) 心肺蘇生法について、「JRC 蘇生ガイドライン2020」(一般社団法人 日本蘇生協議会)を踏まえて、(①)～(⑥)に当てはまる語句を書きなさい。



【問3】 体づくり運動について、「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章「第2節 各分野の目標及び内容」に即して答えなさい。

(1) 次の枠内の下線部を説明している文の(a)～(c)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。なお、順番は問わない。

(1) 知識及び運動  
体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行いや、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。

・ 体の動きを高める方法では、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、(a)、(b)、(c)などを考慮した運動の組合せが大切であることを理解できるようにする。

(2) 体の動きを高める運動のねらいについて説明している①～④の文で、正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

- ① 体の柔らかさを高めるための運動とは、全身や体の各部位を振ったり回したりすることや、曲げたり伸ばしたりすることによって全身の筋肉を柔らかくすることをねらいとして行われる運動である。
- ② 巧みな動きを高めるための運動とは、自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、力いっぱい動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、ゆっくりと動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

- ③ 力強い動きを高めるための運動とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。
- ④ 動きを持続する能力を高めるための運動とは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

〔問4〕 第1学年及び第2学年の陸上競技について、「中学校学習指導要領解説 保健体育編」（平成29年7月 文部科学省）第2章 「第2節 各分野の目標及び内容」に即して次の問いに答えなさい。

(1) 次の（a）～（c）に当てはまる語句を書きなさい。

(1) 知識及び技能  
陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。  
ア 短距離走・リレーでは、（a）な動きで速く走ることやバトンの受渡して（b）を合わせることで、長距離走では、（c）を守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。

- (2) 「○ 技能 ウ ハードル走」に例示されている文①～③には、それぞれ1つずつ誤った語句があります。それぞれの文の誤った語句と、その語句に置き換わる正しい語句を書きなさい。
- ① 近くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。
  - ② 抜き脚の膝を伸ばして前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。
  - ③ インターバルを3から5歩でリズムカルに走ること。

〔問5〕 器械運動について、次の問いに答えなさい。

(1) 第1学年及び第2学年の器械運動について、「中学校学習指導要領解説 保健体育編」（平成29年7月 文部科学省）第2章 「第2節 各分野の目標及び内容」に即して、次の枠内の下線部を説明している文の（a）～（c）に当てはまる語句を書きなさい。

(1) 知識及び技能  
器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) (略)

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。

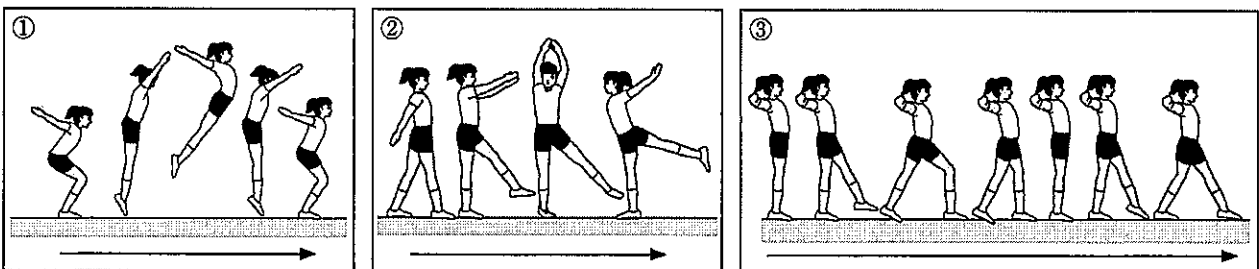
イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。

条件を変えた技を行うとは、同じ技でも、開始（a）や終末（a）を変えて行う、その技の前や後に（b）を組み合わせることで行う、手の着き方や（c）を変えて行うことなどを示している。

(2) 下の図①から③は、「学校体育実技指導資料 第10集 器械運動 指導の手引」（平成27年3月 文部科学省）に示されている平均台の技である。①～③の技を下の選択肢ア～クから選び、記号で書きなさい。（矢印は進行方向を示している）



- |                                     |                                 |                          |                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <p>〔 ア 脚振り上げ歩き<br/>オ 開脚跳び（片足踏切）</p> | <p>イ 伸身跳び（両足踏切）<br/>カ 片足ターン</p> | <p>ウ 両足ターン<br/>キ 前方歩</p> | <p>エ 前方ツーステップ<br/>ク 立ちポーズ（片足）</p> |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|

【問6】 球技について、次の問いに答えなさい。

- (1) ソフトボールについて、「2020オフィシャルソフトボールルール」(公益財団法人 日本ソフトボール協会)を踏まえて、次の①～③の状況で、指定した走者がアウトになるものは○、アウトにならないものは×を書きなさい。  
ただし、インフィールドフライの宣告は受けていないものとする。
- ① 「1アウト 走者1・3塁」で打者がフェアグラウンドに打球を放った。野手がワンバウンドで捕球し、すぐさまホームベースに触塁した。このプレイにより、3塁走者はアウトとなる。
  - ② 「ノーアウト 走者1・2塁」で打者がフェアグラウンドに打球を放った。野手がワンバウンドで捕球し、2塁走者が3塁に到達する前に3塁ベースに触塁した。このプレイにより、2塁走者はアウトとなる。
  - ③ 「1アウト 走者満塁」で打者がフェアグラウンドに打球を放った。野手がワンバウンドで捕球し打者走者が1塁に到達する前に1塁ベースに触塁した後、2塁に送球した。送球を受けた野手は1塁走者が2塁に到達する前に2塁ベースに触塁した。打者走者だけではなく、1塁走者もアウトになる。
- (2) ソフトボールの授業における①～③の場面で、安全対策の一つとして下線部を行った。どのような危険を回避するための安全対策か具体的に書きなさい。
- ① クラス全員で二人組のキャッチボールをする際、並列で同一方向への投球とした。
  - ② 試合を行う際、打者のみが入れる打者サークルを描き、捕手は打者サークル外後方でボールを捕球するようにした。
  - ③ 一塁にダブルベースを置いた。
- (3) バレーボール経験のない中学校1年生でも、ゲームを楽しむことができるように、下の【工夫①】【工夫②】を取り入れて学習を進めます。【工夫①】【工夫②】のねらいを、( )内の言葉を必ず用いて、それぞれ50字以内で書きなさい。  
【工夫①】使用するボールを変更する。(軽量ボール)  
【工夫②】セットアップ時のキャッチを認める。(アタック)

【問7】 武道について、次の問いに答えなさい。

- (1) 「新中学校学習指導要領に準拠した安全で効果的な剣道授業の展開 ダイジェスト版 第4版」(令和2年9月 公益財団法人 全日本剣道連盟)を踏まえて、剣道の授業における竹刀の安全管理について、確認すべき点を2つ書きなさい。  
※新型コロナウイルス感染症対策への配慮は、ここでは取り上げないこととする。
- (2) 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 「第2節 各分野の目標及び内容」に即して、次の(a)に当てはまる武道6種目のうち4種目を書きなさい。なお、種目の順番は問わない。

内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。

カ 「F武道」については、柔道、剣道、相撲、( a )などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること。また、(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、( a )などについても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全を十分に確保すること。

【問8】 体育理論について、次の問いに答えなさい。

「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」について、「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 「第2節 各分野の目標及び内容」に即して、次の文の(a)～(h)に当てはまる語句を下の選択肢ア～タから選び、記号で書きなさい。

○ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

ア 知識

(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解すること。

(7) 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や(a)の獲得、ストレスの解消などの(b)効果及びルールやマナーについて(c)したり、適切な人間関係を築いたりするなどの(d)を高める効果が期待できること。

(4) 運動やスポーツには、(e)の技術があり、その学び方には、運動の課題を(f)に解決するための一定の方法があること。

(9) 運動やスポーツを行う際は、その(g)や目的、発達の段階や(h)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こと。

- |        |      |       |       |      |       |
|--------|------|-------|-------|------|-------|
| ア 社会性  | イ 学年 | ウ 総合的 | エ 合理的 | オ 特有 | カ 心理的 |
| キ 成り立ち | ク 能力 | ケ 生理的 | コ 協議  | サ 合意 | シ 体調  |
| ス 特性   | セ 固有 | ソ 信頼性 | タ 自信  |      |       |

受験 番号		氏 名	
----------	--	--------	--

令和4年度

**保健体育解答用紙**

得 点	
--------	--

【問1】 12点 2点×6問

a	<b>魅力</b>	b	<b>科学的</b>	c	<b>健康な生活</b>	d	<b>心の健康</b>
e	<b>楽しさ</b>	f	<b>喜び</b>				

【問2】 17点 (1) 1点×5問 (2) 2点×6問

(1)	a	<b>オ</b>	b	<b>イ</b>	c	<b>ア</b>	d	<b>ケ</b>	e	<b>コ</b>		
(2)	①	<b>安全(状況)</b>	②	<b>AED(自動体外式除細動器)</b>	③	<b>呼吸</b>	④	<b>絶え間なく(中断を最小にする)</b>	⑤	<b>(側臥位)回復</b>	⑥	<b>解析</b>

【問3】 10点 (1) 2点×3問(順不同) (2) 1点×4問

(1)	a	<b>時間</b>	b	<b>回数</b>	c	<b>頻度</b>		
(2)	①	<b>×</b>	②	<b>×</b>	③	<b>○</b>	④	<b>○</b>

【問4】 12点 (1) 2点×3問 (2) 2点×3問

(1)	a	<b>滑らか</b>	b	<b>タイミング</b>	c	<b>ペース</b>			
(2)	①	誤った語句 <b>近く</b>	正しい語句 <b>遠く</b>	②	誤った語句 <b>伸ばして</b>	正しい語句 <b>折りたたんで</b>	③	誤った語句 <b>から</b>	正しい語句 <b>又は</b>

【問5】 9点 (1) 2点×3問 (2) 1点×3問

(1)	a	<b>姿勢</b>	b	<b>動き</b>	c	<b>握り</b>
(2)	①	<b>イ</b>	②	<b>力</b>	③	<b>エ</b>

【問6】 18点 (1) 1点×3問 (2) 3点×3問 (3) 3点×2問

(1)	①	<b>×</b>	②	<b>○</b>	③	<b>×</b>								
(2)	①	(例) 見えない所から他の組が投げたボールが顔や体に当たる危険を回避するため。												
	②	(例) バッターが振ったバットや、振った勢いで抜けたバットが、捕手に当たってしまう危険を回避するため。												
	③	(例) 一塁での打者走者と守備者の接触する危険を回避するため。												
(3)	【工夫①】 のねらい	(例)	軽量ボールを用いることで、片手や両手による簡単なボール操作で、ゲームができるようにする。											
	【工夫②】 のねらい	(例)	セットアップのボール操作を簡易化し、アタックしやすいところにボールをつなぎやすくする。											

【問7】 14点 (1) 3点×2問 (2) 2点×4問(順不同)

(1)	確認すべき点	(例) 竹刀の竹にささくれがあったり、縦に割れたり、亀裂が入ったりしていないか。				
	確認すべき点	(例) 中結が切れていたり、先革が破けていたりしていないか。				
(2)	a	空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道のいずれか4つ				

【問8】 8点 (1) 1点×8問

a	<b>タ</b>	b	<b>カ</b>	c	<b>サ</b>	d	<b>ア</b>
e	<b>オ</b>	f	<b>エ</b>	g	<b>ス</b>	h	<b>シ</b>