

中学校

# 保健体育

# ノート 3

教師用

令和6年度版



愛知教育文化振興会  
三河教育研究会

# 目次

## ■ 体育編

3 文化としてのスポーツの意義	
① スポーツの文化的意義	2
② 国際的なスポーツ大会の文化的な役割	4
③ 人々を結び付けるスポーツ	6
まとめのテスト	8

## ■ 保健編

5 健康な生活と病気の予防	
① 感染症の原因	10
② 感染症の予防	12
③ 性感染症の予防	14
④ エイズの予防	16
⑤ 個人の健康を守る社会の取り組み	18
⑥ 医薬品の有効利用	20
まとめのテスト	22
6 健康と環境	
① 環境への適応能力	24
② 快適な環境の条件	26
③ 空気の汚れと換気	28
④ 水の役割と飲料水の条件	30
⑤ 生活にともなう廃棄物の処理	32
⑥ 環境問題への取り組み	34
まとめのテスト	36

## ■ 実技編

体づくり運動	38
器械運動	40
陸上競技	44
水泳	47
バスケットボール	50
ハンドボール	52
サッカー	54
バレーボール	56
卓球	58
ソフトテニス	60
バドミントン	62
ソフトボール	64
柔道	66
剣道	68
相撲	70
ダンス	71

新体力テスト  
新体力テストの得点表および総合評価  
身長・体重の成長グラフ  
愛知県保健体育資料

動画一覧

まとめのテスト解答

イラスト・写真・デザイン 愛知県安城市立安祥中学校 / あおく企画 / アフロ / アフロスポーツ / 泉谷典彦 / 落合恵子 / 新華社 / 鈴木迅 / 鈴木千佳 / 角慎作 / 平柳智子 / ピクスタ / 日刊スポーツ / ヤマネアヤ / 読売新聞 / ラピス / AFP / M・O / picture alliance / TopFoto / YUTAKA

表紙写真: 岡崎市立六ツ美北中学校 / 豊川市立音羽中学校 / 西尾市立西尾中学校

## 本書の特色と使い方

### 体育編と保健編

1時間の学習内容を見開き2ページにまとめました。



学習内容をより理解しやすくするための資料を取り上げました。

### トピックス

学習内容と関連しており、参考となる話題を取り上げてあります。

### ノート

先生が板書したことや自分で調べたことなど、必要だと思うことを整理して記入してください。

### 要点のまとめ

学習内容が理解できたかを確認するために活用してください。

### 学習を深めよう

学習したことを応用したり、自らの生活に活かしたりするために、積極的に活用してください。

### 実技編

体育実技で学習したことを確認し、身につけるために、記入しながら活用してください。



実技を行い、考えたことを記録できるようにしています。

### まとめのテスト

体育編・保健編の後ろに総まとめの問題があります。

### 補充資料

新体力テストの資料は、自己のテスト結果と比べながら活用してください。

# スポーツはみんなをつなげる

スポーツは、さまざまな<sup>ちが</sup>違いをこえて、人々を結び付けています。

民族

障がい

国

ねんれい  
年齢

人種

地域

性別

風土

スポーツは  
民族や国、人種や性別、障がいの有無、年齢、地域、風土などの違いをこえて、  
人々を結び付ける文化的なはたらきを持っているのです。

**Swimming**



**Track & Field**



**Gymnastics**



**Basketball**



**Volleyball**



**Softball**

**Judo**

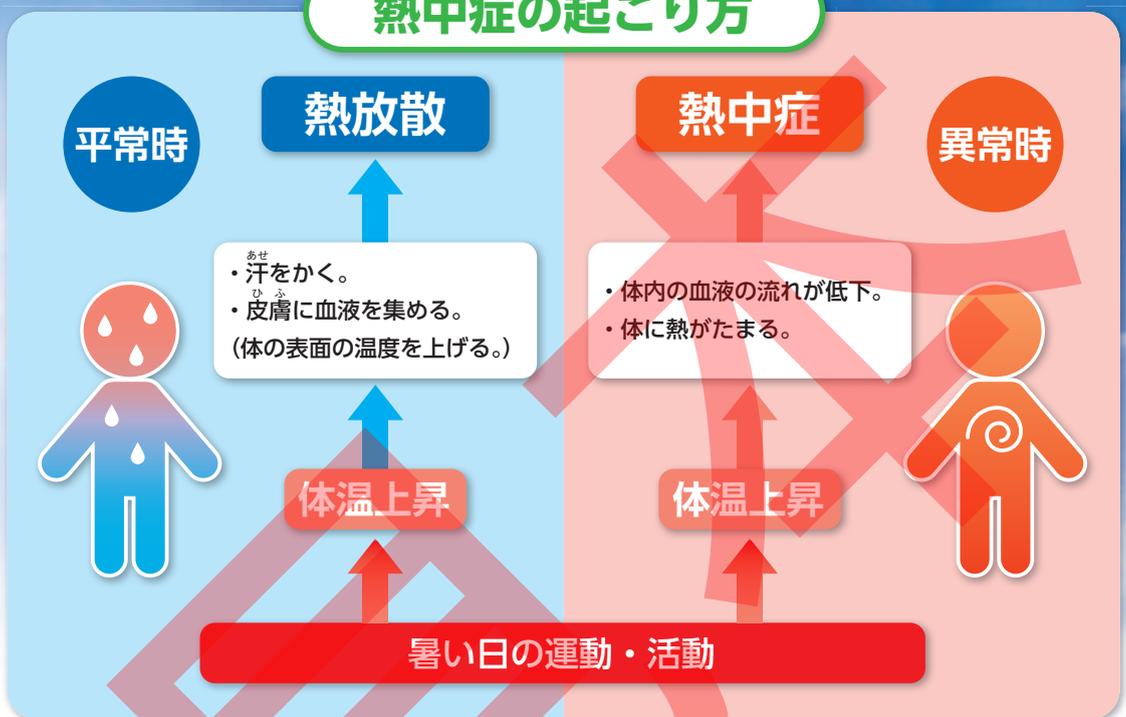


# 熱中症は予防が大切！！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症の起こり方



## 熱中症を防ぐために

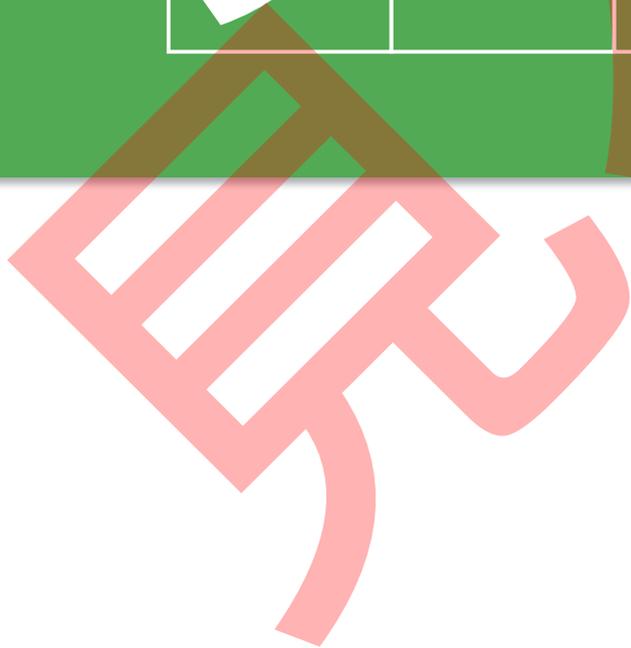
- ・暑さを避ける。  
(行動、住まい、衣服の工夫。)
- ・こまめに水分を補給する。
- ・急に暑くなる日に注意する。
- ・暑さに備えた体づくりをする。
- ・体力や体調を考慮する。
- ・集団活動の場ではお互いに配慮する。



中学校

保	健	体	育
---	---	---	---

ノ	一	卜	3
---	---	---	---





# 1 スポーツの文化的意義

## Q1 スポーツの文化的意義とは？

スポーツは…



- 健やかな心身を育む
- 多様な人々との交流を豊かにする
- 自己の多様な可能性を切り開く機会を提供する

## スポーツは文化としての意義を持つ

現代において、健やかな心身を育んだり、多様な人々との交流を豊かにしたり、自己の多様な可能性を切り開く機会を提供したりするスポーツは、かけがえのない文化としての意義を持っている。

## トピックス

### スポーツを行うことは全ての人の基本的な権利

オリンピックは世界最大のスポーツイベントといわれており、これまでに多くの選手が出場している。ただ、1896年の第1回アテネ大会では女性の参加は認められていなかった。女性の参加が認められたのは1900年のパリ大会からで、このときは参加選手997人のうち、女子選手は22人であった。しかし、2021年の東京大会における女子選手の割合は、オリンピックで約48%、パラリンピックにおいても、約42%となり、競技種目も男子とほぼ変わらぬ数となっている。

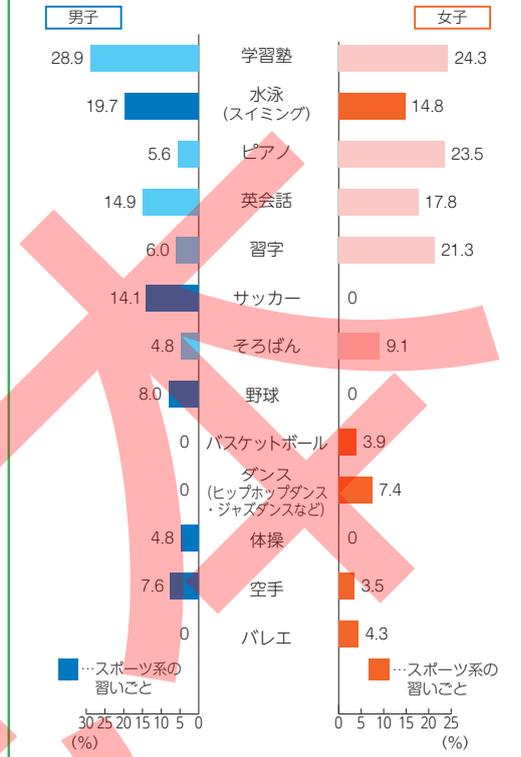
スポーツに参加する一般女性も増え、多くの競技の中から自分に合ったスポーツを選択し、生涯スポーツとして楽しむ女性が増加している。



1900年パリ大会での女子のテニス競技

## Q2 習いごとからスポーツに親しむ？

どのような習い事をしているか



徳川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021」2021年

どのような種類の習いごとをしているかに関する調査によると、男女ともに学習塾が最も多い。スポーツ系のは男子では水泳、サッカー、野球、女子では水泳、ダンス、バレエが上位となっており、さまざまなスポーツに親しんでいることがわかる。

○現代社会

- ・物質的な豊かさ      ・便利な生活
- ・情報通信技術の発達（インターネット・SNS）
- 運動不足・ストレス
- ・平均寿命の延伸      ・労働時間の短縮
- 自由時間の充実…生きがいのある人生
- スポーツはかけがえのない文化的意義を持っている

○ユネスコ（UNESCO）

「体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章」

○日本

「(第3期) スポーツ基本計画」

**要**点のまとめ

- 1 インターネットやSNS ソーシャル ネットワーキング サービス [Social Networking Service] などの情報通信技術が急速に発達し、いつでも、どこでも手軽に（ **コミュニケーション** ）をとれるようになってきている。しかし、このような生活は（ **運動** ）不足を招いたり、過度の（ **ストレス** ）を引き起こしたりすることがある。
- 2 （ **平均寿命** ）が延び、労働時間が短縮していることから自由時間をいかに過ごし、（ **生きがい** ）のある人生を送るかが大切になっている。
- 3 このような現代において、（ **健やかな心身** ）を育んだり、多様な人々との（ **交流** ）を豊かにしたり、自己の多様な（ **可能性** ）を切り開く機会を提供したりするスポーツは、かけがえのない（ **文化としての意義** ）を持っているのである。
- 4 （ **UNESCO** ）の体育・身体活動・（ **スポーツに関する国際憲章** ）には、スポーツを行うことは全ての人に保障されるべき（ **基本的な権利** ）であるという考えが示されている。日本においては、スポーツを推進するために（ **スポーツ基本計画** ）が定められている。

**学習**を深めよう

あなたにとってスポーツはどのような存在か考えよう。

- ・心身の健全な発達を促し、仲間や指導者との交流を通じて、コミュニケーション能力を育てるもの。
- ・心身のストレス解消につながり、多様な価値観を認め合うこと。など





## 2 国際的なスポーツ大会の文化的な役割

### Q1 IOC(国際オリンピック委員会)とは？



創立メンバー16名のうちの7名。左から2人目がクーベルタン。

1894年6月、クーベルタンはパリ大学においてスポーツに関する国際会議を開催した。この会議には2,000名が参加してアマチュアとプロの問題について話し合われた。会議最終日、クーベルタンはオリンピック復興計画を発表し、満場一致で採択された。このオリンピックを主催する組織として誕生したのがIOC(国際オリンピック委員会)である。

### Q2 パラリンピックの始まりは？

パラリンピックの始まりは、イギリスのストーク・マンデビル病院の医師だったルードヴィッヒ・グットマンがリハビリテーションの成果を競う大会として、1948年から病院で毎年開催していた「ストーク・マンデビル競技大会」が発展したものである。



1954年8月29日 読売新聞(夕刊)

### Q3 メディアの発達でスポーツ観戦が変わる？

「いつでも・どこでも・誰とでも」という言葉はスポーツ観戦には当てはまらなかった。しかし、近年はスマートフォン等の普及によりスポーツ観戦の仕方も大きく変化した。

例えば、5G(第5世代移動通信システム)の開発により現地に行けなくても家族や友人と臨場感を楽しめたり、VR(仮想現実)の開発によりスポーツの瞬間が自在に楽しめたり、AR(拡張現実)の開発により試合の状況や選手、監督の情報を詳しく見られたりする。この他にも、試合会場に行けなくても、会場に自分の声援を届けられるなどスポーツ観戦の楽しみ方は大きく変わっている。これらはすべてメディア・テクノロジーの開発によって生み出されたスポーツ観戦の新しい楽しみ方である。



## トピックス オリンピックの「選手団の旗」と「選手団の歌」

オリンピックの入場行進や国旗掲揚、国歌の演奏などは国・地域別に行われるが、国や地域同士の競争ではない。勝利の栄誉は国ではなく出場選手に与えられるとオリンピック憲章には定められている。従って、オリンピックの表彰式で掲げられるのは「国旗」、演奏されるのは「国歌」ではなく、国内オリンピック委員会が採用してIOCが認めた「選手団の旗、歌」と規定されている。国旗ではなく「選手団の旗」、国歌ではなく「選手団の歌」となるのである。



○さまざまな国際大会

・オリンピック・パラリンピック

・ワールド・ベースボール・クラシック

・サッカー、ラグビーのワールドカップ      ・ユースオリンピック

○近代オリンピックの歴史

創始者：ピエール・ド・クーベルタン

目的：国際親善・世界平和

○パラリンピックの歴史

提唱者：ルードヴィッヒ・グットマン

目的：負傷した軍人の治療のため

新聞・雑誌→ラジオ，テレビ，インターネット

国際大会が果たす役割→増大

**要**点のまとめ

- ① ( **オリンピック** ) は、フランス人の ( **ピエール・ド・クーベルタン** ) によって考案された。彼はスポーツ選手が世界中から集い、交流することによりお互いを理解することが、世界の平和につながると考えた。
- ② ( **パラリンピック** ) は、1948年オリンピック ( **ロンドン** ) 大会の開会式に合わせて、イギリスの病院で車いす使用者のアーチェリー大会が行われたのが始まりとされている。提唱者の ( **ルードヴィッヒ・グットマン** ) は、第二次世界大戦で負傷した軍人の治療のためにスポーツを活用した。
- ③ 国や言語、( **文化** ) などが異なるさまざまな人々が出会い、共に作り上げていく国際的なスポーツ大会は、( **人々の相互理解** ) を深め、( **偏見** ) を減らし、仲間意識を育むなど、( **国際親善** ) や ( **世界平和** ) に大きな役割を果たしている。
- ④ 新聞や雑誌からラジオ，テレビ，インターネットへと ( **メディア** ) が発達し、スポーツの魅力は飛躍的に世界中に広がっていった。メディアの発達にともなって、オリンピック・パラリンピックや国際的なスポーツ大会が国際親善や世界平和などに果たす役割はますます大きくなっている。

**学習**を深めよう

スポーツにおいて、メディアの発達がどのように役立っているか考えよう。

- ・映像を見て、技術を学ぶことができる。
- ・インターネットなどで競技について知ることができる。





# 3 人々を結び付けるスポーツ

## Q1 スポーツはさまざまな人との交流の場？

年齢や性別の違い、障がいの有無などをこえて、人々を結び付けるスポーツ



キンボール



シッティングバレーボール

スポーツは、どのような人でも行えるように道具や用具、ルールや行い方を工夫することができる。さまざまな人がいっしょにスポーツを楽しむことによって、相手の気持ちを大切に、スポーツを通して互いに理解し、共感することができる。このように、スポーツにはさまざまな可能性があり、人と人との交流の場を生み出すことにも役立っている。

## Q2 ホスタウン事業とは？

ホスタウン事業とは、全国の地方自治体と、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に参加する国・地域がさまざまな分野で交流することを通して、地域の活性化等に活かし、東京大会をこえた末永い交流を実現することを目的とした取り組みのことである。

### ・大会参加者との交流

大会前後で大会に参加した外国人の選手（オリンピック・パラリンピアン）と交流する。

### ・大会参加国・地域の人々との交流

相手国からゲストを招き、歴史や文化を知る。児童・生徒同士、お互いの文化を紹介して交流する。

・日本人オリンピック・パラリンピアンとの交流  
過去にオリンピック、パラリンピックに参加したことのある人々と、競技を体験したり、講演を聞いたりして交流する。



## トピックス さまざまな人たちのオリンピック

国際オリンピック委員会が「オリンピック」という名称を認めた障がい者の大会は、パラリンピックの他に聴覚障がいを対象としたデフリンピック (Deaflympics, 1924年初開催)、知的障がいを対象としたスペシャルオリンピックス (Special Olympics, 1962年初開催) がある。

3つの障がい者オリンピックの共通点は、世界的に大きな大会であり夏季・冬季大会が4年に一度ずつ開催されることである。私たちは、このような国際的な障がい者のスポーツ大会を通して、さまざまな障がいを理解し、互いに支え合う社会をつくっていくことが大切である。



2019年スペシャルオリンピックス開会式

○多くのスポーツ

イギリスで生まれる (18 ~ 19世紀)

→世界に広がる

○日本

明治以降さまざまなスポーツが伝わる

○さまざまな大会

- ・地域の運動会
- ・車いすダンス
- ・男女混合のスポーツ大会

○スポーツ

民族や国、人種や性別、障がいの有無、年齢、地域、風土などの違いをこえ、  
人々を結び付ける文化的なはたらきがある

**要**点のまとめ

- 1 今日行われているスポーツの多くは、18世紀から19世紀にかけて ( イギリス ) で生まれた。使用する用具や ( ルール )、行い方などが工夫され、誰もが ( 楽しめる ) スポーツは、その後世界中に広まっていった。また、新しいスポーツも生み出され続けている。
- 2 スポーツを通して仲間と共に喜びや感動などを ( 共有 ) することができる。スポーツを行う人だけでなく、それを見る人や支える人たちとの ( 連帯感 ) を味わえる。
- 3 スポーツは、( 民族 ) や ( 国 )、( 人種 ) や ( 性別 )、( 障がい ) の有無、( 年齢 )、( 地域 )、( 風土 ) などの違いをこえて、人々を結び付ける ( 文化的なはたらき ) を持っている。
- 4 スポーツは、人と人とのつながりを深め、豊かにしてくれる。人と人とのつながりがあるからこそ、私たちは ( 生涯 ) にわたって ( 豊かなスポーツライフ ) を送ることができるのである。

**学**習を深めよう

スポーツにはどんな力があるか考えよう。

- ・運動を続けることで、自分自身が成長する。
  - ・スポーツを観ることで、新しい交流が生まれる。
  - ・スポーツを通して、仲間と共に喜びや感動を味わうことができる。
- など



まとめのテスト

1 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- (1) 私たちは、経済や科学技術の〔 ① 〕により、物質的に豊かで利便性の高い生活を送れるようになった。このような生活は〔 ② 〕を招いたり、〔 ③ 〕を引き起こしたりすることがある。
- (2) このような現代において、〔 ④ 〕を育んだり、多様な人々との交流を豊かにしたり、自己の多様な可能性を切り開く機会を提供したりするスポーツは、かけがえのない〔 ⑤ 〕を持っている。
- (3) UNESCOの体育・身体活動・スポーツに関する〔 ⑥ 〕には、スポーツを行うことは全ての人に保障されるべき〔 ⑦ 〕であるという考えが示されている。
- (4) 日本においては、スポーツを推進するために〔 ⑧ 〕が定められている。〔⑧〕では、スポーツを行うために必要な環境を整え、〔 ⑨ 〕にスポーツを行う人の割合を高めることを目指すなどの具体的な計画が示されている。

① 発展	② 運動不足	③ 過度のストレス
④ 健やかな心身	⑤ 文化としての意義	⑥ 国際憲章
⑦ 基本的な権利	⑧ スポーツ基本計画	⑨ 定期的

<各4点×9>

2 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 現在、オリンピック・パラリンピックをはじめ、さまざまな競技の国際的な〔 ① 〕が行われている。
- (2) このような国際的な〔①〕では、世界の各国や各地域の代表選手が精いっぱい競技する姿に人々は〔 ② 〕し、元気づけられる。そこでは、〔 ③ 〕することの大切さや相手を敬い、人と人が支え合い、平等・公平に競技する〔 ④ 〕などのスポーツの意義や価値を見ることができる。
- (3) 国や言語、〔 ⑤ 〕などが異なるさまざまな人々が出会い、共につくり上げていく国際的な〔①〕は、人々の〔 ⑥ 〕を深め、〔 ⑦ 〕を減らし、仲間意識を育むなど、〔 ⑧ 〕や〔 ⑨ 〕に大きな役割を果たしている。
- (4) 新聞や雑誌からラジオ、テレビ、インターネットへと〔 ⑩ 〕が発達し、スポーツの魅力は飛躍的に世界中に広がっていった。

語群

- ア. 感動
- イ. 相互理解
- ウ. 国際親善
- エ. スポーツ大会
- オ. 偏見
- カ. 世界平和
- キ. 努力
- ク. メディア
- ケ. フェアプレイ
- コ. 文化

① エ	② ア	③ キ	④ ケ	⑤ コ	⑥ イ	⑦ オ	⑧ ウ
⑨ カ	⑩ ク						

<各2点×10>

### 3

次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

オリンピックは、フランス人のピエール・ド・〔 ① 〕によって考案された。彼はスポーツ選手が世界中から集い、〔 ② 〕することによりお互いを理解することが〔 ③ 〕につながると考えた。

〔 ④ 〕は、1948年オリンピックロンドン大会の開会式に合わせて、イギリスの病院で車いす使用者のアーチェリー大会が行われたのが始まりとされている。提唱者のロードヴィッヒ・〔 ⑤ 〕は、第二次世界大戦で負傷した軍人の治療のためにスポーツを活用した。

①	クーベルタン	②	交流	③	世界の平和
④	パラリンピック	⑤	グットマン		

<各3点×5>

### 4

次の文の(1)～(3)の問いに答えなさい。

(1) 次の文のうち、正しいものには○を、誤っているものには×をつけなさい。

- ① 今日行われているスポーツの多くは、18世紀から19世紀にかけてフランスで生まれた。
- ② 現在、世界の国々ではさまざまな言語が使用されているが、「スポーツ」という言葉は世界中で通用する言葉として受け入れられている。
- ③ スポーツは、民族や国、人種や性別、障がいの有無、年齢、地域、風土などの違いをこえて、人々を結び付ける文化的なはたらきを持っている。
- ④ スポーツは人と人とのつながりを深め、豊かにしてくれるため、家族や友達など身近な人とはなく、地域の人や交流の少ない人とだけスポーツを行うことが大切である。

①	×	②	○	③	○	④	×
---	---	---	---	---	---	---	---

<各3点×4>

(2) 誰もが楽しめるように、スポーツで工夫できる点は何か、答えなさい。

使用する用具やルール、行い方 など

<5点>

(3) 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

年齢や性別、障がいの有無などの違いをこえて、誰もが〔 ① 〕できるように〔 ② 〕を<sup>へんこう</sup>変更したり、新たにつくられたりした運動やスポーツ、レクリエーション<sup>ぜんぜん</sup>全般<sup>ばん</sup>のことを、〔 ③ 〕・スポーツという。〔③〕・スポーツの例として、男女の〔 ④ 〕なく行われるボッチャや、障がいの有無などをこえて誰もが楽しめるシッティングバレーボールなどがある。

#### 語群

ア. アダプテッド    イ. 参加    ウ. ルール    エ. 区別

①	イ	②	ウ	③	ア	④	エ
---	---	---	---	---	---	---	---

<各3点×4>





# 1 感染症の原因

## Q1 感染の経路は？

飛沫感染	接触感染	経口感染	空気感染
<p>咳やくしゃみなどで生じるしぶきを介して、鼻や口から入る。</p>	<p>皮膚や粘膜の直接的な接触や、ドアノブや手すりを介しての接触により、感染する。</p>	<p>食品、水や汚染した手、物から口を介して入る。</p>	<p>空気中を浮遊する微細粒子を介して、鼻、口から入る。</p>

病原体が運ばれる道すじは、病原体の種類によってさまざまである。

## Q2 細菌とウイルスは何が違う？

### 細菌とウイルスの違い

	細菌	ウイルス
構造	細胞そのもの	細胞構造をもたない
大きさ	0.001mm程度 通常の顕微鏡で見える	0.0001mm程度 電子顕微鏡でのみ見える
増殖	自分の力で	生物に入りこんで
主な感染症の種類	結核・赤痢・コレラ・腸管出血性大腸菌感染症（O157）など	新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・麻疹・風しん・エイズ・感染性胃腸炎 など

感染症は、病原体である細菌やウイルスなど病気の原因となる微生物に感染することによって起こり、発熱や咳などのさまざまな症状を引き起こす。感染した病原体によって症状も異なる。

## Q3 人間が顔を触る回数は？



病原体のついた手で顔を触ると病原体が体内に入ってしまう。

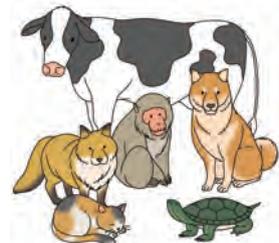
厚生労働省の資料より作成

## トピックス 動物由来感染症（ズーノーシス）

感染症は人から人へ感染するだけではない。動物由来感染症（ズーノーシス）とは人と動物に共通する感染症のことである。

動物由来感染症が問題になってきた背景には、人やもの（動物含む）の国際的移動、土地開発等による自然環境の変化、野生動物のペット化等が挙げられる。日本には狂犬病やエキノコックス等数十種類程度と比較的少ないが、世界保健機関（WHO）で把握されているだけでも200種類以上ある。世界ではほかにも多くの動物由来感染症が発生している。

感染を防ぐためには、動物との過剰な触れ合い（スプーンやはしを共用する、口移しでえさをあたえるなど）をさける、動物の排泄物（ふん、尿）に触れたり吸いこんだりしない、動物と接した後は手洗い、うがいをするなどが必要である。



○感染症

- ・病原体に感染することで起こる病気

病原体（細菌・ウイルスなど）

感染（病原体が体内で増える）→発病

○感染症に感染しやすい教室の条件

- ・換気されていない（密閉）教室
- ・狭い（人が密集している）教室
- ・空気が乾燥している教室
- ・寒い教室
- ・感染している人がいる教室

○感染症に関する条件

- ・自然環境条件→気温，温度
- ・社会環境条件→住居の衛生状態，人口密度，  
交通網の発達
- ・主体条件→抵抗力，栄養状態

**要**点のまとめ

- 1 インフルエンザなどの（ **感染症** ）は，病気の原因となる（ **病原体** ）に（ **感染** ）することで起こる。（ **感染** ）とは，（ **細菌** ）や（ **ウイルス** ）などの病原体が体の中に侵入して増えることをいう。（ **感染経路** ）[病原体が運ばれる道すじ] や発病したときの症状は，病原体の種類によって異なる。
- 2 病原体に（ **感染** ）し，発熱や咳などの（ **症状** ）が出たり，<sup>しんさつ</sup>診察や検査で異常が見つかったりして体調に変化が認められることを，感染症の（ **発病** ）という。
- 3 感染症にかかった場合には，病気から（ **回復** ）することはもちろん，周囲に感染を広げないためにも，できるだけ早く（ **適切な治療** ）を受けることが大切である。
- 4 病原体の感染には，気温や湿度などの（ **自然環境条件** ）と，住居の衛生状態，人口密度，交通網の発達などの（ **社会環境条件** ）が複雑に関係している。
- 5 感染症の発病には，感染者の（ **抵抗力** ）や栄養状態など，（ **主体の条件** ）も大きく関係している。

**学習を深めよう**

感染症に関する条件について，主体と環境に分けて考えてみよう。

- 〈環境〉 ・気温や湿度  
 ・住居の衛生状態，人口密度，交通網の発達
- 〈主体〉 ・感染者の抵抗力や栄養状態





## 2 感染症の予防

### Q1 せき 咳エチケットとは？

咳やくしゃみのしぶきにより感染する感染症は数多くある。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることである。



マスクを着用する

ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う

上着の内側やそでで覆う

厚生労働省の資料より作成

### Q2 さつきん めつきん じょきん こうきん ちが 殺菌, 滅菌, 除菌, 抗菌, なにが違うの？

#### 殺菌

- 菌を殺すこと
- 法律によって、「殺菌」という表示ができる商品が決まっている

#### 滅菌

- 菌やウイルスといった微生物の数を、限りなくゼロに近づけること

#### 除菌

- 菌やウイルスを取り除いて、その数を減らすこと

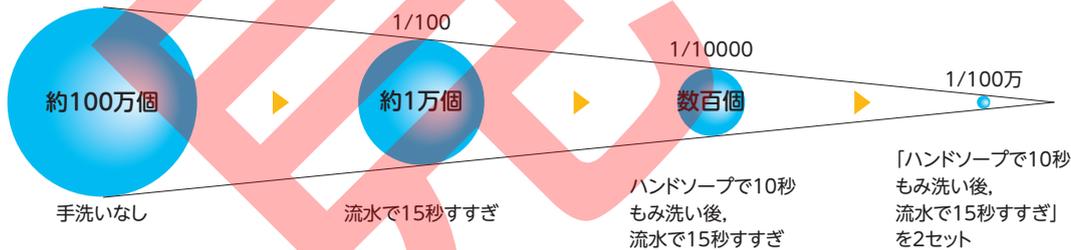
#### 抗菌

- 菌の増殖を抑えること
- 菌が住みにくい環境をつくることを表している

全薬工業（株）のホームページより作成

### Q3 手洗いの効果は？

石けんやハンドソープで丁寧に手洗いを行えば、ウイルスは減らせる。



厚生労働省の資料より作成

### トピックス ぜをひくと発熱するのはなぜ？

かぜやインフルエンザなどに感染すると、体温が上がる。それは、なぜだろうか。

人間の体は、ウイルスに感染すると、脳の体温を調整する機能が作用して、体温を高い温度に設定する。そうすると、脳から体に体温を上げるように指令が出される。体は内臓のはたらきを活発にしたり、筋肉を震わせたりして、発熱する。

ウイルスは熱に弱いので、体温を上げてウイルスの活動を抑えたり、ウイルスに抵抗する力（免疫）を活性化したりできる。発熱しているということは、体の中でウイルスと戦っている証拠なのである。



○感染症の予防

- ・手洗い, うがい
- ・咳エチケット (マスク着用)
- ・予防接種
- ・人混みを避ける
- ・体を日頃から鍛える
- ・栄養素をバランスよく摂取する
- ・教室換気に気をつける
- ・教室を乾燥させない

○予防の三原則

- ・感染源をなくす
- ・感染経路を断ち切る
- ・体の抵抗力を高める

○体を守る仕組み

- ・病原体の侵入を防ぐ
  - 皮膚や粘膜
- ・侵入してきた病原体を破壊する
  - 免疫 (リンパ球による)

**要 点**のまとめ

- 1 ( 感染 ) のリスクを軽減するためには ( 予防の三原則 ) に基づいて対策を立てることが必要である。
  - ( 感染源をなくす ) [消毒・殺菌など]。
  - ( 感染経路を断ち切る ) [手洗い・うがい・換気など]。
  - 体の ( 抵抗力を高める ) [栄養状態をよくするなど]。
- 2 私たちの身の回りには、無数の病原体が存在している。体の表面を覆う ( 皮膚 ) と気道や胃腸の ( 粘膜 ) には、外部の病原体から ( 体を守る仕組み ) が備わっていて、病原体が体の中に侵入するのを防いでいる。
- 3 ときには皮膚や粘膜にできた傷を通して ( 病原体 ) が侵入してくることがある。体には、こうして侵入してきた病原体などから体を守る仕組みもあり、これを ( 免疫 ) という。( 免疫 ) のはたらきでは、白血球の一種である ( リンパ球 ) が中心的な役割をしている。
- 4 ( 予防接種 ) は、毒性を弱くした病原体などを体内に入れて、感染症に感染したときと似た状態にする。すると、( 免疫 ) 機能がはたらいて、その病原体に対する ( 抗体 ) がつくられるので、その病原体が侵入してきても、感染症にかかりにくくなる。

**学習を深めよう**

病原体から身を守るためにはどのようなことができるか、予防の三原則にしたがって考えよう。

- ・換気を心がけ、部屋の湿度を適度に保つ。
- ・手洗い, うがい, マスクの着用を心がける。
- ・生活習慣を整えて抵抗力を高めたり, 予防接種を受けたりする。





# 3 性感染症の予防

## Q1 性感染症の現状は？

### 性感染症報告数

性感染症	報告数		
	男	女	計
性器クラミジア感染症	14,712人	13,669人	28,381人
淋菌感染症	6,718人	1,756人	8,474人
性器ヘルペスウイルス感染症	3,324人	5,676人	9,000人
尖圭コンジローマ	3,587人	2,098人	5,685人
梅毒	3,902人	1,965人	5,867人

厚生労働省「性感染症報告数」2020年より作成

性感染症の報告数をみると、性器クラミジア感染症が最も患者数が多く、淋菌感染症の3.3倍、性器ヘルペスウイルス感染症の3.2倍、尖圭コンジローマの5.0倍、梅毒の4.8倍あることがわかる。

## Q2 性感染症の男女による違いは？

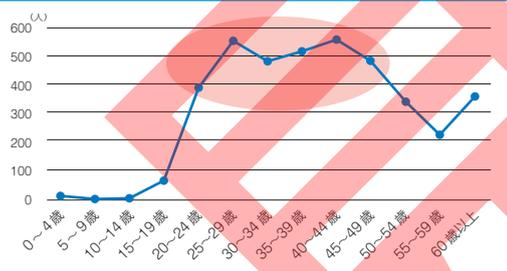
感染しやすさ	女>男 (クラミジアなど)
感染させやすさ	女≒男
症状の出やすさ	女<男
内生殖器疾患	女>男 (骨盤内感染など)
不妊症	女>男 (卵管閉鎖など)
性器がん発生	女>男 (子宮頸がんなど)
妊娠出産時	女のみ (母子感染)

川名 尚

男性と女性では、症状や体への影響などの違いが生じる。

## Q3 梅毒感染者が多い年代は？

### 年齢別にみた梅毒報告数 (男性)



### 年齢別にみた梅毒報告数 (女性)



厚生労働省「性感染症報告数」2020年より作成

年齢別に見た梅毒の報告者数は、男性は20~40代、女性は20代の報告が多くなっている。

## トピックス 子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部のできるがんで、若い女性がかかるがんのなかでは、乳がんに次いで2番目に多い。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス (HPV) が関わっており、主に性行為によって感染することが知られている。感染しても、90%以上は2年以内に自然にウイルスが排出されるとされているが、自然に排出されず、数年から数十年にわたって持続的に感染した場合には、がんになることがあると報告されている。

子宮頸がんの50~70%は、ワクチン接種によって予防できる一方で、予防ワクチンの接種による一定の頻度で起こる比較的軽度な副反応とまれに起こる重とくな副反応が知られている。ワクチン接種前に有効性とリスクをよく理解し、ワクチン接種後に体調の変化があった場合には、すぐに医師に相談したり、市区町村の予防接種担当課に相談したりすることが大切である。



○感染症と性感染症の違い

- ・ 性的接触によって感染する
- ・ 性器周辺に症状が出る

○性感染症

- ・ 梅毒
- ・ 性器クラミジア感染症
- ・ 淋菌感染症
- ・ 尖圭コンジローマ
- ・ 性器ヘルペスウイルス感染症

○性的接触の連鎖

- ・ 感染リスクの高さ
- ・ 不特定多数との性的接触
- ・ 感染拡大の可能性

○予防方法

- ・ 性的接触をしない
- ・ コンドームの使用
- ・ 性感染症に関する知識（感染経路，症状，検査，受診）

**要** **点** のまとめ

- 1 感染症のうち、感染経路が（ 性的接触 ）によるもので、感染者の粘液などに含まれる病原体に感染する病気を（ 性感染症 ）という。性感染症には、性器（ クラミジア ）感染症、淋菌感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、（ 梅毒 ）などがある。また近年、（ エイズ ）は代表的な性感染症の一つになった。
- 2 性感染症の（ 感染者数 ）の増加と（ 青少年 ）の感染は、近年の社会問題となっている。これは、性感染症に対する十分な知識が無いことが大きな要因である。エイズについても同様の問題がある。
- 3 性感染症を（ 予防 ）するには、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要がある。感染経路を断ち切るためには、（ 性的接触 ）をしないことが最も有効である。また、感染のリスクを少なくするために、（ コンドーム ）を正しく使用することなどが有効である。
- 4 性感染症には、（ 発病 ）するまでの無症状の期間〔潜伏期〕が長いものや（ 症状 ）が出ないものが多い。そのため、感染していても気がつかず、知らないうちに相手に（ 感染 ）させてしまう恐れがある。

**学** **習** を **深** **め** **よ** **う**

性感染症に感染したり、感染させたりしないために、自分にできることは何か考えよう。

- ・ 性的接触をしない。
- ・ コンドームを正しく使用する。
- ・ 性感染症に対する知識を身に付ける。



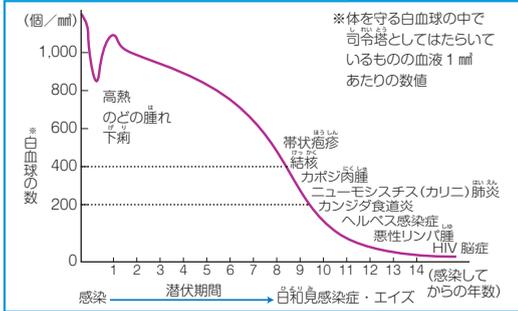


# 4 エイズの予防

## Q1 HIV感染症の経過は？

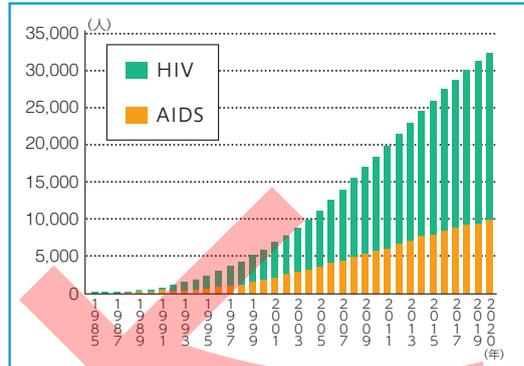
HIVは初感染後、急激に増殖し、発熱、倦怠感、筋肉痛などインフルエンザのような症状がみられる。

### HIV感染からエイズ発症まで



本田美和子「エイズ感染爆発とSAFE SEXについて話します」朝日出版社より作成

## Q2 HIV感染者とAIDS患者の累積報告数は？



厚生労働省「令和2(2020)年エイズ発生動向年報」2021年より作成

2020年末時点の累積報告数は、HIV感染者22,489件、AIDS患者9,991件で計32,480件。

## Q3 エイズや性感染症のQ&A

握手や咳、くしゃみ、ふろ、プール、洋式トイレの便座、蚊やダニからは感染しない。

### HIV感染者がスポーツチームにいたら？



- 汗は感染するほどの量ではない。
- 傷や出血はきちんと処置していればよい。

### HIV感染者が出血したら？

- 鼻出血など少量ならガーゼなどで止血。傷口があったらばんそうこうをはる。
- 血のついたガーゼなどは丈夫なポリエチレン袋に入れて結んで捨てる。



### クラミジアにかかっているとエイズに感染しやすくなる？



- クラミジアだけでなく性感染症にかかると性器の粘膜がこわれて感染しやすくなる。
- コンドームは予防に有効。

### エイズの相談はどこで受けられる？

- 全国の保健所やエイズ予防財団へ。



## トピックス エイズって治せるの？

現在の医学では、体の中にあるHIVを完全に取り除くことはできない。ただし、医学の進歩によってさまざまな治療薬が開発されたおかげで、体内のHIVの量を抑え、免疫力を維持することができるようになってきた。薬を飲み続けるなど適切な治療をすることで、健康なときと同じような生活を送ったり、子供を安全に出産したりすることも可能となってきているのである。エイズ発症前にHIV感染を発見できれば、高い確率でエイズ発症を予防できるようになってきているため、HIV感染を早期に発見し、適切な治療を早期に始めることが重要である。



○エイズとは

- ・病原体…HIV
- ・症状…リンパ球の破壊、免疫機能<sup>きのう</sup>の低下による日和見感染、がん、神経症状
- ・潜伏期間<sup>せんぷく</sup>…10年前後

○HIVの感染経路

- ・性的接触による感染
- ・血液を介しての感染
- ・母子感染

○予防方法

- ・性的接触をしない      ・コンドームを使用する
- ・出血の際は素手で対応しない
- ・他人の血液が付いている可能性のあるものを共有しない
- ・衣服に付いた血液は洗い流す
- ・出産時に赤ちゃんが母親の血液に触れないようにする

**要**点のまとめ

- 1 ( エイズ ) は、( HIV ) という病原体 [ウイルス] が引き起こす ( 免疫の病気 ) である。HIVに感染すると一部の ( リンパ球 ) が破壊されて免疫のはたらきがしだいに低下するため、( 感染症 ) やがんなど、さまざまな病気にかかりやすくなる。この状態になることをエイズという。
- 2 エイズは、感染してから発病するまでの ( 潜伏期 ) が長いのが特徴である。HIVは、感染者の ( 血液 )、( 精液 )、( 腺分泌液 ) に多く含まれ、感染経路は ( 性的接触による感染 )、( 血液を介しての感染 )、( 母子感染 ) に限られる。
- 3 HIVの主な感染経路は ( 性的接触 ) であるため、他の ( 性感染症 ) と同じ方法で予防ができる。そのためには、性的接触をしないことが最も有効である。
- 4 HIV感染者やエイズ患者のなかには、エイズに対する誤った認識から ( 偏見 ) や ( 差別 ) を受けて苦しんでいる人もいる。正しい ( 知識 ) を身に付け、共に生きることができるようにすることが大切である。

学習を深めよう

知人がHIVに感染してしまったとき、あなたはどのようにその人と関わるか考えよう。

- ・普段どおりに関わっていく。日常の生活の中ではHIVに感染しないことをよく理解し、差別や偏見をもたないように相手と共に生きる生き方につなげる。

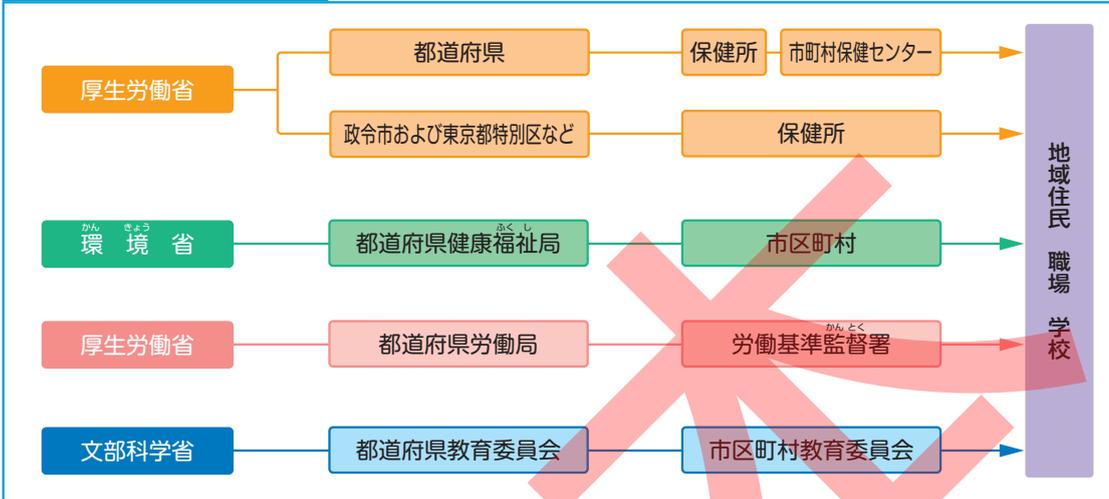




# 5 個人の健康を守る社会の取り組み

## Q1 公衆衛生とは？

### 集団の健康と行政との関わり



公衆衛生とは、個人の病気に対する治療ではなく、集団の健康をいかに保持増進するかを課題とする考えである。

## Q2 かかりつけ医を持つメリットとは？

### <かかりつけ医とは>

健康に関することをなんでも相談できる、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近な医師のこと。

1. 日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になる。
2. かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイスをしてくれる。
3. かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる。



## トピックス WHOのマークにへびが入っているのはなぜ？

紀元前6世紀ごろ、ギリシャにアスクレピオスという名医があり、のちに医神としてあがめられるようになった。彼はいつも、へびの巻き付いた杖を持っていたがへびは脱皮するところから、若返り、蘇生のシンボルとされており、へび杖はのちに医学の象徴となった。

世界保健機関（WHO）は国連の専門機関の一つであり、世界のすべての人々が最高水準の健康を維持できるようにすることをめざしていることから、健康問題を取り扱う機関のシンボルとしてへびが用いられたのである。



WHOのマーク

○さまざまな公衆衛生活動

・健康診査・健康診断<sup>しんだん</sup>、予防接種、救急医療、献血など

→個人の健康を守る

→集団の健康を高める

○保健所…都道府県などが運営

地域保健の企画、調整、指導など

○保健センター…市町村などが運営

地域住民の健康教育、健康相談、訪問指導など

○病院…一定数以上入院できる

○診療所…身近な医療を行う

病気や怪我の診察、検査、治療を行う

(クリニック、医院)

**要**点のまとめ

- ❶ ( 個人の健康 ) は、個人の努力だけでなく、( 集団の健康 ) を高めるために行われる、さまざまな ( 公衆衛生活動 ) によって支えられている。学校や地域、職場などでは、さまざまな活動が行われ、救急医療、災害医療<sup>いりょう</sup>などの ( 緊急 ) の際に健康を守る仕組みも整備されている。
- ❷ 保健機関には、( 保健所 ) や ( 保健センター ) があり、( 健康増進 )、病気の予防、( 環境衛生 ) などの役割を果たしている。
- ❸ 医療機関には、主に病気やけがの ( 診察 )、検査、( 治療 ) を行う一定の数以上の入院ができる ( 病院 ) と、身近な医療を行う ( 診療所 ) がある。
- ❹ 健康な生活をしていくために ( 支援 ) が必要な人たちのことを理解し、積極的に ( 協力 ) をすることは、( 支え合い ) が必要である社会の基本的な暮らし方である。

学習を深めよう

自分の住む地域では、健康を守るためにどのような取り組みがあるのか調べて記入しよう。

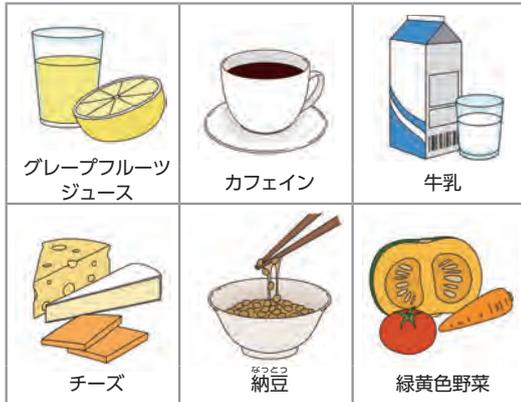
- ・保健所では、各種健康診断や予防接種が行われている。
- ・保健センターでは、健康づくり教室などのイベントが開催されている。





# 6 医薬品の有効利用

## Q1 薬と一緒に摂ってはいけないのは？



公益財団法人 長寿科学振興財団のホームページより作成

医薬品と食品の摂取には、食べ合わせ・飲み合わせによっては健康を害してしまう場合があるため、注意が必要である。例えば、牛乳の場合、薬剤の成分が牛乳のカルシウムと結合してしまい、薬の吸収や作用を低下させる。

## Q2 薬の副作用の症状は？



日本製薬工業協会「くすり研究所」より作成

上記以外にも、副作用として、のどがかゆく、体がかゆくなる、胃が痛くなる、気持ちが悪くなる、けいれんなどが起こることがある。いつもと違う症状を感じたときは、すぐに医師や薬剤師に相談することが大切である。

## Q3 保健機能食品とは？

薬局などで、医薬品のほかに売られている食品は、機能性の表示ができない「一般食品」のほか、食品の目的や機能などの違いにより、「特定保健用食品」、「機能性表示食品」、「栄養機能食品」に分けられる。

### 特定保健用食品 (トクホ)

国から個別に許可を得て、健康の保持や増進に役立つ効果を表示することができる食品。トクホには必ず許可マークが表示されている。

### 機能性表示食品

事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品。販売前に国に機能性の根拠を届け出る。国から個別に許可を受けてはいない。

### 栄養機能食品

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）を補うために利用できる食品。国が定めた表現で機能を表示できる。

## トピックス セルフメディケーション

健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切である。このような意識として注目されているのがセルフメディケーションである。世界保健機関（WHO）はセルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義している。

＜セルフメディケーションを実践するための方法＞

- ①規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）
- ②市販薬（OTC医薬品）を上手に使う
- ③正確な知識を持つ（薬剤師などの専門知識を持つ人に確認する）
- ④健康と生活習慣をチェック

健康で健やかな毎日のために、セルフメディケーションの習慣をつけよう。



○医薬品…病気の診断，治療や予防のために用いられる薬物

種類…医師の処方や指示で提供されるもの

薬局や薬店で購入できるもの

○主作用…医薬品の目的に合ったもの

○副作用…医薬品の目的とは異なる好ましくない影響

○医師の処方や指示で提供される医薬品

・医療機関を受診→医師による処方箋→薬剤師のいる薬局

→医師の指示通りに利用

○薬局や薬店で購入できる医薬品

・効果が穏やか，個人で購入できる

・薬剤師などの専門家に相談

→目的に合ったものを選ぶ

→使用上の注意を確認して利用

→異常や症状が改善しないときには医師か薬剤師に相談

## 要点のまとめ

❶病気の診断，治療や予防のために用いられる薬物を（ **医薬品** ）という。医薬品は，その（ **目的** ）や（ **作用** ）の程度により，医師の処方や指示で提供されるものと，薬局や薬店で購入できるものとに分けられる。

❷医薬品には，利用目的に合った（ **主作用** ）と，目的とは異なる好ましくない影響をおよぼす（ **副作用** ）があるので，適切な（ **使用回数** ）・（ **時間** ）・（ **用量** ）などが薬によって決められている。

❸心身に不調を感じるときにできるだけ早く医療機関を受診し，医師の診断に基づいて（ **処方箋** ）を発行してもらい，それを薬剤師のいる薬局に持参して入手する。医薬品の望ましい（ **効果** ）を得るためには，医師の指示どおりに利用することが大切である。

❹市販の医薬品を買うときは，（ **薬剤師** ）などの専門家に相談しながら，目的に合ったものを選び，使用上の（ **注意** ）を確認してから利用するようにする。また，使用中に（ **異常** ）を感じたときや，症状が（ **改善しない** ）ときには医師や薬剤師に相談することが必要である。

## 学習を深めよう

セルフメディケーションを実践するために，トピックスの①～④の中で特にどのようなことに気をつけて生活すればよいか考えよう。

・毎日の起床時間や就寝時間を定着させたり，栄養素のバランスのよい食事をするようにしたりする。



まとめのテスト

1 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 病原体の感染には、気温や湿度などの〔 ① 〕と、住居の衛生状態、人口密度、交通網の発達などの〔 ② 〕が複雑に関係している。
- (2) しかし、病原体に感染しても、必ず発病するとは限らない。感染症の発病には、感染者の〔 ③ 〕や〔 ④ 〕など、〔 ⑤ 〕も大きく関係している。

語群

- ア. 主体の条件
- イ. 栄養状態
- ウ. 社会環境条件
- エ. 抵抗力
- オ. 自然環境条件

- ① オ
- ② ウ
- ③ エ
- ④ イ
- ⑤ ア

<各2点×5>

2 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- (1) インフルエンザなどの〔 ① 〕は、病気の原因となる〔 ② 〕に感染することで起こる。〔②〕に感染し、発熱や咳などの〔 ③ 〕が出たり、診察や検査で異常が見つかったりして体調に変化が認められることを、〔①〕の〔 ④ 〕という。
- (2) 体には、侵入してきた〔②〕などから体を守る仕組みもあり、これを〔 ⑤ 〕という。〔⑤〕のはたらきでは、白血球の一種である〔 ⑥ 〕が中心的な役割をしている。
- (3) 〔①〕のうち、感染経路が〔 ⑦ 〕によるもので、感染者の粘液などに含まれる〔②〕に感染する病気を性感染症という。
- (4) エイズは、〔 ⑧ 〕という〔②〕(ウイルス)が引き起こす〔⑤〕の病気である。〔⑧〕は、感染者の血液、精液、膣分泌液に多く含まれ、感染経路は〔⑦〕による感染、〔 ⑨ 〕を介しての感染、母子感染に限られる。
- (5) 個人の健康は、個人の努力だけでなく、〔 ⑩ 〕の健康を高めるために行われる、さまざまな〔 ⑪ 〕活動によって支えられている。
- (6) 医薬品には、利用目的に合った〔 ⑫ 〕と、目的とは異なる好ましくない影響をおよぼす〔 ⑬ 〕があるので、適切な〔 ⑭ 〕・時間・〔 ⑮ 〕などが薬によって決められている。

①	感染症	②	病原体	③	症状	④	発病
⑤	免疫	⑥	リンパ球	⑦	性的接触	⑧	HIV
⑨	血液	⑩	集団	⑪	公衆衛生	⑫	主作用
⑬	副作用	⑭	使用回数	⑮	用量		

<各3点×15>

3

次のA群の感染症を予防するための三原則と関係の深いものをB群からすべて選び、記号で答えなさい。

A群

- ①感染源をなくす      ②感染経路を断ち切る      ③体の抵抗力を高める

B群

- ア. バランスのよい食事をとり、栄養状態をよくする。  
 イ. 衣類やふとんを干し、日光消毒をする。  
 ウ. 休養・睡眠を十分にとる。  
 エ. マスクをする（咳エチケットを心掛ける）。  
 オ. 人混みを避ける。  
 カ. 運動を行って体力を付ける。  
 キ. 薬品などで消毒をする。  
 ク. 予防接種をする。

①

イ, キ

②

エ, オ

③

ア, ウ, カ, ク

&lt;各完答5点×3&gt;

4

次の文のうち、正しいものには○を、誤っているものには×をつけなさい。

- (1) 性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒などがある。  
 (2) HIVの感染経路は、血液を介しての感染のみである。  
 (3) 個人の健康は、個人の努力であり、集団の健康を高めるために行われる、さまざまな公衆衛生活動とは関係がない。  
 (4) 私たちの健康の保持増進や病気予防のため、地域には保健機関や医療機関がある。  
 (5) 心身に不調を感じる際には、早めに医療機関を利用することが必要である。  
 (6) 公衆衛生活動をはじめとする健康を守るためのさまざまな活動には、多くの人の参加は必要ない。  
 (7) 健康づくりのための地域活動や地域での市民活動やボランティア活動などに関心を持ち、参加していくことが、社会をよりよくし、私たちをより健康な生活に導くことにつながる。  
 (8) 医薬品の望ましい効果を得るためには、医師の指示は特に必要ない。  
 (9) 市販の医薬品を買うときは、薬剤師などの専門家に相談しながら、目的に合ったものを選び、使用上の注意を確認してから利用するようになる。  
 (10) 医師が処方した薬は、症状が同じであれば、他人からもらって飲んでもよい。

(1)

○

(2)

×

(3)

×

(4)

○

(5)

○

(6)

×

(7)

○

(8)

×

(9)

○

(10)

×

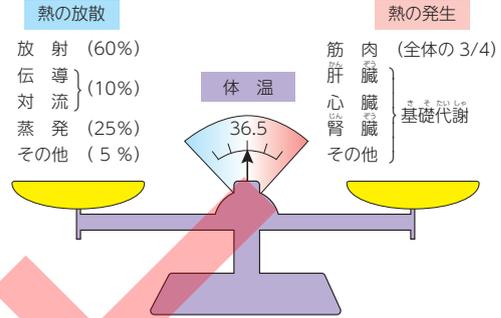
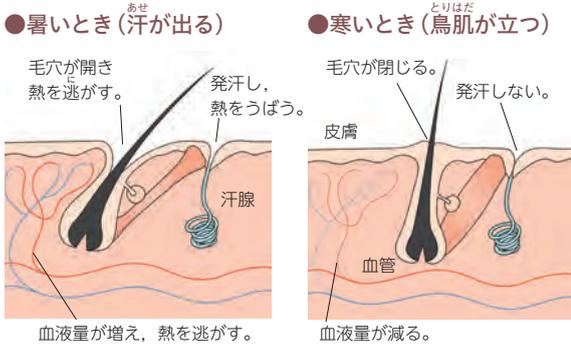
&lt;各3点×10&gt;





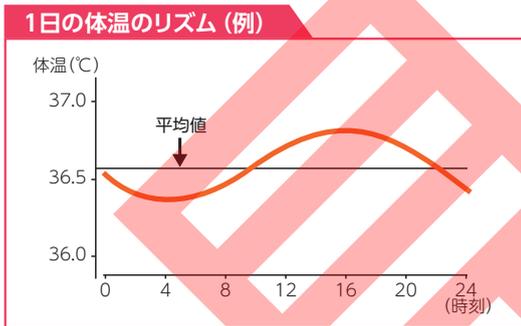
# 1 環境への適応能力

## Q1 体温調節のしくみは？



外気の温度は皮膚から神経をおして脳に伝えられ、暑いと感じると汗腺から汗を出し、寒いと感じると筋肉が緊張して熱をつくる。体温が一定に保たれているのは、体内で作り出される熱量と体外に放出される熱量とが釣り合っているためである。

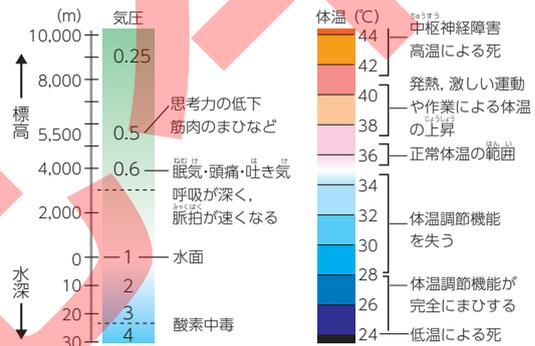
## Q2 人の体温は朝、昼、夜で同じ？



Scales,EW,Vander,A J,et al;J Appl Physiol 65,1988

人は朝、昼、夜と24時間単位の体温リズムがあり、1日のうちで早朝がもっとも低く、夕方がもっとも高くなる。

## Q3 適応能力の限界は？



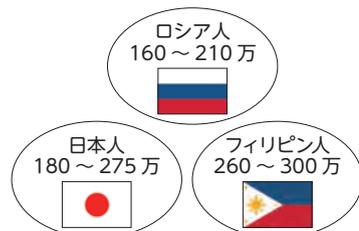
体の適応能力には限界がある。登山や潜水などを行う際は、気圧の変化に適応するために、徐々にならしていく必要がある。

## トピックス 汗腺の数ほどのくらい？

汗腺は皮膚に分布していて、汗を出すところである。右のデータが示すように、国によって汗腺の数(平均値)は違っている。

なお、汗腺の数は生後2年くらいまでに決まってしまう、その後増えることはないため、日本で生まれた人が大人になってから南国に移住しても、汗腺の数が大きく変わることはない。その数は2~3歳までに過ごした環境に左右されるため、気温の高い国で育った人ほど汗腺の数は多くなるが、気温が低い国で生まれ育った人の汗腺の数はそれほど汗を出す必要がないので少なくなっている。

人種による汗腺数の違い



光生館「汗の話」久野寧

○体の調節機能

- ・環境の変化に適応
- ・体温を一定に保つ

○暑いとき

- ・熱を逃がそうとする（放散）
- ・皮膚の血管が広がる
- ・汗が出る
- ・血色がよくなる
- ・筋肉が緩む

○寒いとき

- ・熱を逃さないようにする
- ・皮膚の血管が収縮する
- ・血色が悪くなる
- ・鳥肌が立つ、体がふるえる

○適応能力の限界

- ・熱中症
- ・低体温症、凍傷、凍死

**要点**のまとめ

①人の体温は、周りの（**気温**）が変化しても一定に保たれている。これは、体温が一定でない（**健康**）に影響がおよぶため、体に入出入りする（**熱**）の量を調節して体温を一定に保つための仕組みがあるからである。

②体の（**調節機能**）をはたらかせて周りの環境の変化に（**体**）の状態を対応させることを（**適応**）という。私たちの体には、（**一定の範囲内**）で環境の変化に適応する（**適応能力**）が備わっている。

③体の適応能力には（**限界**）がある。環境の変化が大きかったり、（**急激**）であったりすると、私たちの体は適応できなくなる。このように、環境の変化が（**適応能力**）の限界をこえると、（**健康**）に影響が出る。

④気温や湿度が高く暑いと（**熱中症**）になることがある。また、気温の低い高地や海で遭難すると、（**低体温症**）や凍傷、凍死の危険がある。熱中症や低体温症などを防ぐには、（**気象情報**）を適切に利用し、服装や活動時間を工夫することが大切である。

**学習を深めよう**

近年は、猛暑の期間が多く、暑さ指数（WBGT）を生活の中で気にすることも習慣となってきた。学校生活の中でできる熱中症対策には、どのようなことがあるか考えよう。

薄着で生活する。エアコンや扇風機を上手に使う。

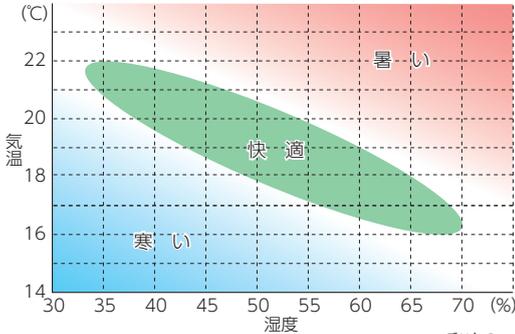
水分補給をこまめに行う。





# 2 快適な環境の条件

## Q1 人が快適と感じる環境は？



人が快適と感じる環境は、夏は「高温・低湿」、冬は「低温・多湿」とされている。

## Q2 冷房が効きすぎているときは？

上着を着る



温かい食べ物や飲み物をとる



冷気が届きにくいところへ移動する



体を動かす



自分で冷房の温度調整ができない環境・場所で寒さを我慢しなければならない場合は、上着を着たり、温かい食べ物や飲み物をとったりすることも有効である。

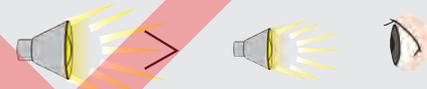
## Q3 まぶしい光の影響は？

### まぶしさを起こすいろいろな条件

(1) 背景が暗く目が暗順応しているほどまぶしさが強い



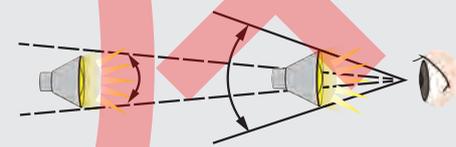
(2) 光源の輝度が高いほどまぶしさが強い



(3) 視線に近いほどまぶしさが強い



(4) 見かけの大きさが大きいほどまぶしさが強い



環境庁「地域照明環境計画策定マニュアル」2000年

●直射光によるまぶしさ



●反射光によるまぶしさ



まぶしい光を見ると、視力や見え方の低下が起こるだけでなく、目の疲労などにつながる。

## トピックス 夜の適切な明るさ

私たちが日中に活動するには適切な明るさが必要だが、夜に寝るときにも適切な明るさがある。

私たちに体内時計と呼ばれる生活のリズムがあり、明るさはこの体内時計に影響を与える。一般的な家庭の照明でも、長時間浴びると体内時計が遅れてしまう。特に白っぽい光の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、寝る前は赤っぽい暖色系の蛍光灯の灯りで過ごすのが理想である。また、眠っている間も、まぶたを通じて脳が刺激されるため、寝室の照明をつけたまま寝ると眠りが浅くなってしまふ。



○学習しやすい教室の条件

・気温 ・湿度 ・気流

→<sup>しでき</sup>至適範囲

・窓の開閉

・冷暖房設備

・衣服での調節

○明るさ

・照明

・カーテン

・姿勢

○快適で能率よく活動するためには

・気温, 湿度, 気流を冷暖房, 衣服などで調節する

・明るさを照明やカーテンで調節する

**要**点のまとめ

❶暑さ, 寒さの感じ方には, ( 気温 ), ( 湿度 ), ( 気流 ) の3つの条件 [( 温熱条件 )] が関係している。

❷温熱条件には, 私たちが快適に能率よく活動するために適した範囲 [( 至適範囲 )] がある。この範囲をこえると, ( 学習 ) や作業の能率, 運動や ( スポーツ ) の記録も低下する。また, 激しいスポーツや重い荷物を運ぶような ( 重労働 ) をする場合は, 室内で学習するときに比べ, 快適に感じる温度の範囲が ( 低く ) なる。

❸私たちが活動する場合には, 物がよく見え, 目が ( 疲れ ) にくい一定の範囲の明るさが必要になる。( 適切な明るさの範囲 ) は, 学習や作業などの活動の ( 種類 ) によって違う。明る過ぎても, 目が疲れたり, 目を傷めたりすることがあるので, 照明やカーテンなどを使って明るさを ( 調節 ) する必要がある。

学習を深めよう

次のような季節に家庭で快適に学習するために, 気温, 湿度, 気流の調節をどのように工夫したらよいか考えよう。

〔夏〕 エアコンを冷えすぎない温度に設定する。扇風機を併用する。窓やドアなどを風が通りぬけるように開ける。

〔冬〕 ストープで温度を上げ, 空気が乾燥しないように加湿器を使う。

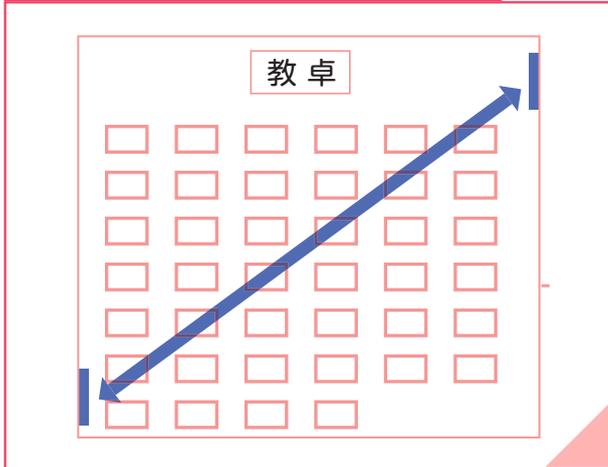




# 3 空気の汚れと換気

## Q1 効率のよい換気かんきのしかたは？

教室における換気（対角線上の窓開けの例）



廊下側と窓側を対角に開けることにより、風の入口と出口が作られて、効率よく空気を入れかえることができる。

例えば、教室では、常に窓を開けておくことが難しい場合は、こまめに（30分に1回以上、数分間程度）、窓を全開にするとよい。

## Q2 一酸化炭素のうどの濃度は？

種類	濃度 (%)
石炭 <small>せきたん</small> の煙	16.0
自動車 <small>こちゆうしゃ</small> の排出ガス	7.0
たばこの煙	0.5 ~ 1.0
ガレージ内の空気	0.05 ~ 0.2
都市の空気	0.045
火事 <small>かじ</small> （黒煙中）	0.1
都市ガス	6.0 ~ 8.0

原島進「環境衛生学」

一酸化炭素は、燃料や物（有機物）が不完全燃焼したときに発生する人体に有害な気体である。

## Q3 エアコンは換気ができる？

一部の換気機能付きエアコンを除くほとんどのエアコンは、「部屋の中の空気を吸い込んで」、その空気を冷たくしたり温かくしたりした後に、「部屋の中に戻す」ことで、快適な環境かんまうをつくらせている。部屋の中の空気と外の空気を入れ換えてはいたないため、エアコンの使用中でも換気をする必要がある。



## トピックス 密閉された場所での作業

マンホールの中や、タンク内、船底などのように閉めきったところでは、酸素が足りなかったり、有毒ガスじゆうどくが充満じゆうまんしていたりして、作業中に死亡事故を起こすことがある。

酸素や一酸化炭素などの気体は、目で見て確認することはできないので、作業前に十分に換気をしたり、室内の空気の状態を調べたり安全を確かめたりしたうえで作業することが必要である。また、作業中の送風や防毒マスクの使用などにも気をつける必要がある。



○二酸化炭素

→空気の汚れの目安

- ・ 燃焼によって発生
- ・ 呼吸によって発生

・ 空気の汚れ→空気を入れ換える（換気）

○換気

- ・ 自然換気…窓の開閉
- ・ 人工換気…換気扇，空調機器

→定期的な換気

○一酸化炭素…血液中のヘモグロビンと結合しやすい

- ・ 不完全燃焼によって発生
- ・ 無色・無臭
- ・ 一酸化炭素中毒

**要** **点** のまとめ

- 1 私たちが呼吸をしたり，物が燃えたりするときに（酸素）が使われると（二酸化炭素）が発生する。空気中の（二酸化炭素の濃度）が増加して酸素が減少すると，（呼吸数）が増す，頭痛がするなどの影響が体に現れる。
- 2 室内の空気は，衣服などのほこりや人の（呼気），暖房機器などから出る二酸化炭素などで汚れる。二酸化炭素の濃度は室内の（空気の汚れ）を知る目安になる。
- 3 室内の汚れた空気を新鮮な空気と入れ換えることを（換気）という。換気には，窓の開閉や建物の隙間などで行われる（自然換気）と，換気扇などの空調機器を利用した（人工換気）がある。
- 4 （一酸化炭素）は，物が（不完全燃焼）したときに発生する無色・無臭の気体で，血液中の（ヘモグロビン）と強く結合する性質がある。通常は，酸素が（ヘモグロビン）と結合して体中に運ばれているが，少量でも一酸化炭素を吸うと，酸素とヘモグロビンの結合が妨げられ，脳をはじめとする全身で酸素が不足する。その結果，（一酸化炭素中毒）を起こす。

**学** **習** を **深** **め** **よ** **う**

無色・無臭である一酸化炭素の事故を防ぐためにはどのようにするとよいか考えよう。

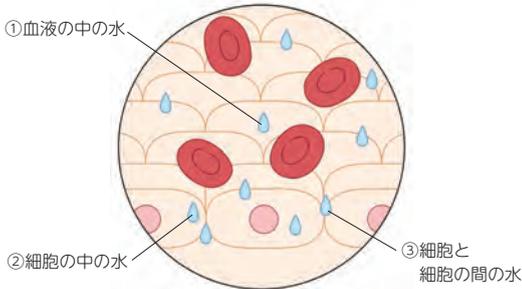
- ・ 定期的に換気をする。
- ・ 一酸化炭素チェッカー（警報器）で危険な状態かどうかを確認することができるようにする。





# 4 水の役割と飲料水の条件

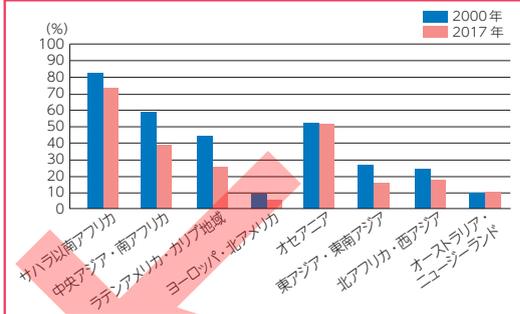
## Q1 体内での水の役割は？



- ① 血液の中の水…栄養分，酸素，老廃物などを運ぶ。
- ② 細胞の中の水…栄養分などを変化させたり，変化させる場となる。  
(例) デンプン+水 → ブドウ糖
- ③ 細胞と細胞の間の水…クッションの役目をする。

## Q2 誰もがいつも安全な水を使える？

### 安全な水を自宅で入手できない人々の割合

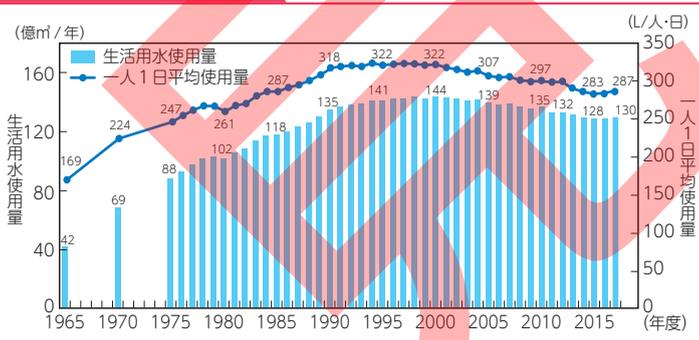


国土交通省「日本の水資源の現況令和3年版」2021年

世界保健機関(WHO)と国連児童基金(UNICEF)によれば、2017年時点で、世界では22億人(30%)が安全な水を自宅で入手できない状況にあり、うち7億8,500万人は基本的な給水サービスを受けられずにいる。

## Q3 生活用水の使用量は？

### 生活用水使用量の推移



国土交通省「日本の水資源の現況令和3年版」2021年

生活用水は、炊事、洗たく、入浴、掃除、水洗トイレ、散水などの家庭用水や、事務所、飲食店などの都市活動用水として使われている。2018年における生活用水使用量は、年間約130億m<sup>3</sup>であり、1998年ごろをピークに緩やかな減少傾向にある。また、2018年における一人1日の平均使用量は287Lとなっており、近年はおおむね横ばい傾向にある。

## トピックス 健康のための水分補給

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在だが、その摂取量が不十分だと、さまざまな健康への障害を引き起こす。スポーツ中などに起こる熱中症や、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞などは水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっている。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的である。

寝る前、起床時、スポーツ中およびその前後、入浴の前後、そして喉が渇く前に水分補給を心掛けることが重要である。コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインには利尿作用があるため、尿の量が増え、水分不足を促しやすくなるので水分補給としては適していない。

失う水分	症状
20%	死亡に至る場合もある
10%	筋肉のけいれん、循環不全など
5%	脱水症状や熱中症など
1%	喉の渇き

厚生労働省の資料より作成

○「きれいな水」とは

- ・濁っていない
- ・匂いがいい
- ・混ざり物がない

○「安全な飲料水」とは

- ・有害物質に汚染されていない
- ・細菌が混入していない
- ・酸性でもアルカリ性でもない（見た目だけでは判断できない）

○飲料水の供給

水源



浄水場（沈殿、ろ過、消毒、水質検査、給水）



各家庭

**要点**のまとめ

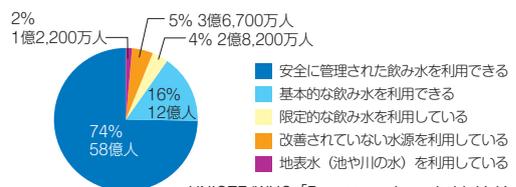
- ① 私たちの体重の約（ 60 ）%は水分である。水は、体の中で（ 栄養分 ）を運んだり、不要な物を体外に出したり、汗となって（ 体温 ）を下げたりしている。
- ② 体内に出入りする水分の量は（ バランス ）がとれているが、水分が失われる〔（ 脱水 ）〕と激しい喉の渇きや頭痛、めまいなどの症状〔（ 脱水症状 ）〕が現れる。
- ③ 飲料水の水質には一定の基準〔（ 水質基準 ）〕がある。水道の水は、（ 浄水場 ）で沈殿、ろ過、消毒〔塩素を注入〕という段階を経て浄化された後、（ 水質検査 ）によって水質基準を満たしていることが確認された上で供給されている。
- ④ 水は、飲料用や（ 生活用水 ）としてだけでなく、学校や病院などの（ 公共用水 ）、農業や工業などの（ 産業用水 ）としても使われている。
- ⑤ 最近では、水を大切にするという考えが広まり、（ 節水 ）の工夫や取り組みがされるようになってきている。しかし、現代の生活ではいまだに大量の水が使われ、雨量の少ない時期には深刻な（ 水不足 ）になる地域もある。

**学習を深めよう**

右のグラフを見て、水の使い方を見直してみよう。

歯磨きや皿洗いのとき、水を出しっぱなしにせず、ためて使うなど節水を心掛けるようにする。

世界の人々の、飲み水へのアクセス状況



UNICEF/WHO 「Progress on household drinking water and sanitation and hygiene 2000-2020」  
日本ユニセフ協会の資料より作成



# 5 生活にともなう廃棄物の処理

## Q1 川や海の水を汚さないためには？

### 日々の生活のなかでできること



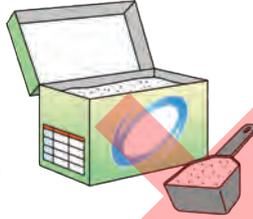
食器を洗う前に、油汚れなどはふき取る。



残った油は継ぎ足して使ったり、炒めものに使ったりするなど、できるだけ捨てない努力をする。やむを得ず捨てる際は新聞紙などに吸わせてからにする。



水切り袋と三角コーナーを利用して、野菜の切りくずなどの細かいごみをキャッチする。



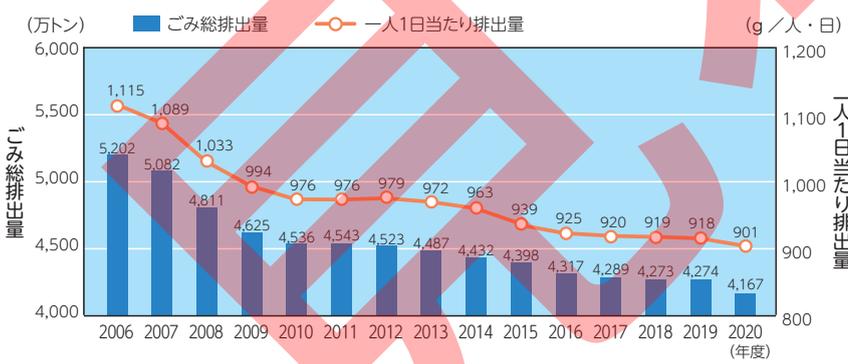
洗剤は、多く入れても汚れ落ちがよくなるわけではないので、計量スプーンでしっかり計って使う。

環境省「生活排水読本」より作成

水を汚さないためには、私たち一人ひとりが汚れた水をそのまま流さない生活をするのが大切である。日常生活を少し見直して、水の汚れを防ごう。

## Q2 ごみの排出量は？

### ごみの総排出量の推移



環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等（令和2年度）について」2022年

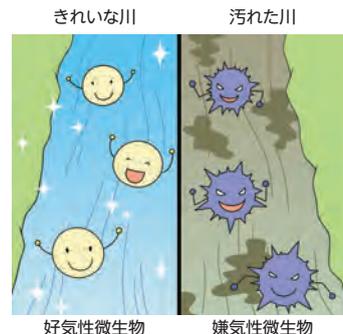
2020年度のごみの総排出量は、約4,167万トンである。また一人1日当たりのごみ排出量は901gで、10年前と比べて減少している。

## トピックス 川が汚れるのはなぜ？

生活排水が適切に管理されないと、水質汚濁や悪臭の原因となり、自然環境や健康に影響を与える。

川が汚れる主な原因は生活排水から発生しているが、川には流れている間に川に住む微生物による分解作用で自然に汚れを取り除き、きれいにするはたらき（自然の浄化作用）がある。あまり汚れていない川では好気性微生物が酸素を利用して水中の汚れを分解しているが、汚れが増えると酸素を必要としない嫌気性微生物が多くなり、嫌なにおいのガスを発生させるようになる。また、分解できない汚れはヘドロとしてたまっていく。

川の汚れを減らすためには、私たちが流す生活排水の汚れを減らすことが重要である。



○廃棄物

- ・ごみ
- ・生活雑排水
- ・し尿

○下水処理場, し尿処理施設

○ごみの処理

- ・焼却, 埋め立て
- 処理能力の限界…健康に害
- ・水質汚濁
- ・悪臭
- ・土壌汚染

○ごみの減量

**要** **点** のまとめ

- ❶ 毎日の生活で台所や風呂などから流された（生活雑排水）や、私たちの体から排泄された（し尿）[ふん便・尿]は、下水道が完備されている地域では（下水処理場）で処理される。下水道は年々整備されているが、下水道がまだ行き渡っていない地域では、生活排水は（浄化槽）によって処理され、水洗化されていない家庭のし尿の大部分はし尿処理施設へ運ばれる。
- ❷ 家庭や学校、職場、施設などから出される（ごみ）は、回収された後、（焼却）または（埋め立て）という方法で処理される。また、一部は資源ごみとして（再利用）されている。
- ❸ 生活排水やごみが適切に処理されないと、（水質汚濁）や（悪臭）、（土壌汚染）の原因となり、私たちの健康にも害を与える。そのため、下水道をはじめ性能のよい合併処理浄化槽や焼却・処分施設を普及させ、（廃棄物）の種類に応じて衛生的に処理することが必要である。

**学** **習** を **深** **め** **よ** **う**

生活にともなう廃棄物を減少させるために、今からすぐに行うことができることについて考えよう。

- ・物を大切にし、長持ちさせる。
- ・身の回りの整理整頓をし、必要のないものを買わないようにする。
- ・ごみの分別をする。

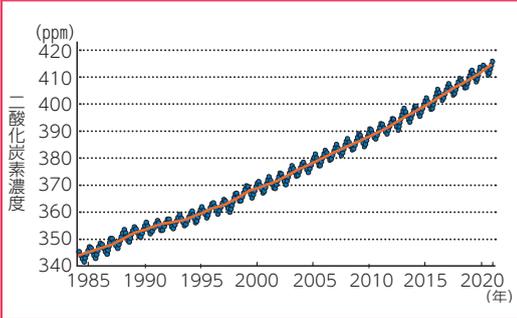




# 6 環境問題への取り組み

## Q1 大気中の二酸化炭素濃度は？

大気中における二酸化炭素の世界平均濃度

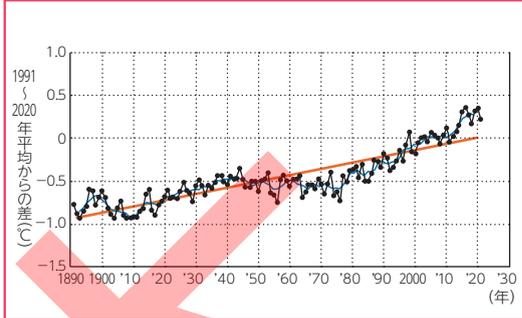


気象庁の資料より作成

地球温暖化の原因の1つと考えられている二酸化炭素の排出量は、年々増加傾向にある。

## Q2 世界の平均気温は？

世界の年平均気温偏差



気象庁の資料より作成

世界の年平均気温は、100年あたり約0.71°Cの割合で上昇しており、特に1990年代半ば以降、高温となる年が多くなっている。

## Q3 ESGとは？

エスディーゼーズ

サステナブル デベロップメント

SDGsとは、「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」のことであり、貧困や紛争、気候変動による自然災害、感染症といった人類が直面している課題を整理した、2030年までに世界が達成すべき目標への“道しるべ”である。政府や国連はもちろん、企業や自治体、そして個人までもが目標達成のためのアクションを選ぶこと、そして「今私にできることって何だろう?」と考えることが、その第一歩になる。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国際連合広報センター

## トピックス 海のプラスチックごみ問題

プラスチックは、世界中でさまざまな製品に使われている。その一方で、ポイ捨てなど不適切に処分されたプラスチックごみが大量に海に流れ出て、海の環境を汚し、生き物にも悪影響を及ぼしている。プラスチックは分解されることがないので、ずっと海に残る。ある国際機関の報告によると、今後も海に流れ込むプラスチックごみが増えれば、2050年には海のプラスチックごみは魚の量を上回ると予測されている。

プラスチックごみを減らすために私たちにできることは、レジ袋やプラスチックのスプーン、ストローの使用を減らしたり、詰め替え用ボトルなど繰り返し使えるものを選んだり、プラスチックごみを資源としてリサイクルしたりして、毎日の暮らしのなかでプラスチックごみを減らす取り組みをしていくことが重要である。



○自然の浄化作用の限界

→環境破壊, 環境汚染

○環境問題解決のための取り組み

公害…大気汚染, 水質汚濁, 土壌汚染, 騒音, 振動, 悪臭, 地盤沈下 など

○環境基本法

・循環型社会, 3R, ごみの減量, 節電・節水 など

毎日できることを実践→世界の環境問題解決へ

**要**点のまとめ

- 1 生活排水に含まれる有機物や有害物質など, 自然界で ( 浄化 ) できないものや, 自然の浄化作用の限界をこえる量の物質が捨てられると, 空気や川の水などの自然環境が ( 汚染 ) されてしまう。これらが飲み水に混ざったり農作物や ( 魚介類 ) に吸収されたりして人の体に取り込まれると, 健康に悪影響をおよぼすことがある。
- 2 自動車の ( 排出ガス ) や工場から出る煙などは ( 大気汚染 ) の原因となり, 気管支炎や ( 喘息 ) などの呼吸器官の病気を引き起こすことがある。
- 3 工場の活動や人の生活にともなって生じる, 広い範囲の大気汚染, ( 水質汚濁 ), 土壌汚染, ( 騒音 ), 振動, 悪臭, ( 地盤沈下 ) などによる被害を ( 公害 ) という。日本では, 1950 ~ 1960年代に公害による健康や環境の被害が社会問題となった。水俣病はその一例である。
- 4 1993年に ( 環境基本法 ) が制定され, 自然環境を保全し, 公害を発生させない社会づくりを世界各国と協力しながら進めていくことが定められた。
- 5 ( ごみの減量 ) は, 社会全体で取り組むべき課題である。再利用できないごみと資源となる物を ( 分別回収 ) することで, ごみの量を減らし, 資源を循環させて利用する ( 循環型社会 ) の推進が求められている。

学習を深めよう

あなたの周りの環境問題を解決するために, 「今自分にできること」について考えよう。

ごみになる物は買わない。使用済みでも使える物は繰り返し使う。  
 食べ残しをしない。節電・節水をする。家の近くの公園や川, 海などを清掃する。



# まとめのテスト

## 1 次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- (1) 私たちの体には、体温が〔①〕でないと〔②〕に影響がおよぶため、体に入ったりする〔③〕の量を調節して体温を〔①〕に保つための仕組みがある。
- (2) 〔④〕の変化が適応能力の〔⑤〕をこえると、〔②〕に影響が出る。例えば、気温や湿度が高く暑いと〔⑥〕、気温の低い高地や海で遭難すると、〔⑦〕や凍傷、凍死の危険がある。
- (3) 暑さ、寒さの感じ方には、〔⑧〕、〔⑨〕、〔⑩〕の3つの条件（〔⑪〕）が関係している。
- (4) 明るさが十分でなく物がよく見えないところで学習や作業をすると、目が疲れ、学習や作業の〔⑫〕が下がる。
- (5) 私たちが〔⑬〕をしたり、物が燃えたりするときに酸素が使われると二酸化炭素が発生する。空気中の二酸化炭素の濃度が〔⑭〕して酸素が〔⑮〕すると、呼吸数が増す、頭痛がするなどの影響が体に現れる。
- (6) 〔⑯〕は、物が不完全燃焼したときに発生する無色・〔⑰〕の気体で、血液中の〔⑱〕と強く結合する性質がある。

①	一定	②	健康	③	熱	④	環境
⑤	限界	⑥	熱中症	⑦	低体温症	⑧	気温
⑨	湿度	⑩	気流	⑪	温熱条件	⑫	能率
⑬	呼吸	⑭	増加	⑮	減少	⑯	一酸化炭素
⑰	無臭	⑱	ヘモグロビン				

<各2点×18>

## 2 次の文のうち、正しいものには○を、誤っているものには×をつけなさい。

- (1) 暑い環境で熱中症になると、頭痛、めまい、吐気、けいれんなどの症状が出る。
- (2) 気流は暑さ・寒さの感じ方にあまり影響しない。
- (3) 屋外と室内の気温差は、5℃以内にとどめるのがよい。
- (4) 目の健康のためには、明るさは明るいほどよい。
- (5) 空気中の一酸化炭素の濃度は、0.1%くらいでは危険性はない。
- (6) 人は水分を飲料水や食べ物から補給して、汗やふん便・尿として1日に2～2.5Lの水分を体外に排出する。
- (7) 水道水は、水道法によって水質基準が決められている。
- (8) 近年は、ごみの焼却施設や埋め立て地の処理能力は限界に近づいている。

(1)	○	(2)	×	(3)	○	(4)	×
(5)	×	(6)	○	(7)	○	(8)	○

<各2点×8>

### 3

次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- 体内に入出入りする水分の量は〔①〕がとれているが、水分が失われると激しい喉の渇きや頭痛、めまいなどの〔②〕が現れる。
- 水は、飲料用や〔③〕としてだけでなく、学校や病院などの〔④〕、農業や工業などの〔⑤〕としても使われている。
- 毎日の生活で台所や風呂などから流された〔⑥〕や、私たちの体から〔⑦〕された〔⑧〕(ふん便・尿)は、下水道が完備されている地域では〔⑨〕で処理される。
- 家庭や学校、職場、施設などから出されるごみは、回収された後、〔⑩〕または〔⑪〕という方法で処理される。
- 生活排水に含まれる有機物や有害物質など、自然界で〔⑫〕できないものや、自然の〔⑬〕の限界をこえる量の物質が捨てられると、空気や川の水などの自然環境が汚染されてしまう。
- 工場の活動や人の生活にともなって生じる、広い範囲の〔⑭〕、〔⑮〕、土壌汚染、騒音、振動、悪臭、地盤沈下などによる被害を〔⑯〕という。

#### 語群

- |          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| ア. 下水処理場 | イ. 生活用水 | ウ. 浄化作用 | エ. 焼却   |
| オ. 浄化    | カ. バランス | キ. 大気汚染 | ク. 水質汚濁 |
| ケ. 排泄    | コ. 公害   | サ. 産業用水 | シ. し尿   |
| ス. 生活雑排水 | セ. 公共用水 | ソ. 埋め立て | タ. 脱水症状 |

①	カ	②	タ	③	イ	④	セ	⑤	サ	⑥	ス	⑦	ケ	⑧	シ
⑨	ア	⑩	エ	⑪	ソ	⑫	オ	⑬	ウ	⑭	キ	⑮	ク	⑯	コ

<各2点×16>

### 4

次の文の下線部が正しいものには○を、誤っているものには正しい語句を書きなさい。

- 体温が著しく低下し、体の中心部の温度が36℃以下になった状態は低体温症といわれる。
- 教室の快適な条件は、湿度が30～80%である。
- 換気には、窓の開放や建物の隙間などで行われる自然換気と、換気扇などの空調機器を利用した自動換気がある。
- 私たちの体重の約60%は水分である。水は、体の中で栄養分を運んだり、不要な物を体外に出したり、汗となって体温を下げたりしている。
- 飲料水の水質には一定の基準(水質基準)がある。水道の水は、下水処理場で浄化された後、水質基準を満たしていることが確認された上で供給されている。
- 生活雑排水と、し尿やそれを流すために使われた水を合わせて生活排水という。
- 3Rのうちリデュースとは、使用済みでも、もう一度使える物は廃棄せずに、そのまま繰り返し使うことである。
- 1993年に環境政策法が制定され、自然環境を保全し、公害を発生させない社会づくりを世界各国と協力しながら進めていくことが定められた。

(1)	35℃	(2)	○	(3)	人工換気	(4)	○
(5)	浄水場	(6)	○	(7)	リユース	(8)	環境基本法

<各2点×8>





## 1 体ほぐしの運動

1 次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●ねらいに応じて組み合わせる

- ①心が沈んでいたり、体が重く感じたりするような場合は、（ やや活動的 ）な運動から始めて、より活動的な運動へと（ 組み合わせ方 ）を工夫してみよう。
- ②自分の心や体の状態を（ 知る ）ためには、体の力を抜いて行う（ リラクゼーション ）やゆったりと行う静的ストレッチなどの組み合わせ方を工夫しよう。
- ③友達と（ 関わりながら ）、互いを認め合い、信頼が深まるようにするために、みんなで1つの課題を（ 達成 ）するような運動の組み合わせ方を考えよう。

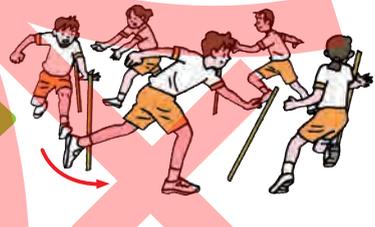
### ●スタンドアップ



### ●リーダーに合わせて



### ●棒取りチェンジ



### ●実生活に生かす

- ④（ 日常生活 ）の中で体ほぐしの運動を行い、心や体の状態を軽やかにし、ストレスの軽減にも役立てよう。
- ⑤仲間や家の人と一緒にいることで、（ 交流 ）が深まったり、より（ 楽しみ ）が広がったりする。
- ⑥自分の（ 心 ）や体の状態を確かめながら、（ 簡単 ）な運動を組み合わせる。



### 語群

関わりながら、簡単、組み合わせ方、交流、心、知る、楽しみ、達成、日常生活、やや活動的、リラクゼーション

## 深い学びの記録

考える

マイプランを立ててみよう。

### ●チェックして、目標を考えよう。

- 目が疲れた感じがする。
- この頃運動不足だと感じることもある。
- 朝の目覚めがすっきりしない。
- 友達と一緒に運動したい。
- 家で体をほぐしてみようかな、と考えている。

※他に自覚することがあれば書いてみよう。

### ●体ほぐしのマイプラン

いつ		どこで	
だれ 誰と			
どんな 運動を するか			

## 2 実生活に生かす運動の計画

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●運動の原則

①自ら ( 意識的 ) に取り組む。

[意識性]

② ( 長期計画 ) で少しずつ<sup>ふか</sup>負荷を高めていく。[漸進性]

③ ( 反復 ) しながら定期的に続ける。

[反復性]

④一人一人の体力に ( 応じる ) 。

[個別性]

⑤現在の体力より ( 少し高め ) の目標値を置く。[過負荷]

語群 意識的, 応じる, 少し高め, 長期計画, 反復



2 運動の計画を立てて実践しよう。

①例を参考にマイプランを立ててみよう。



	自分の体力の実態	ねらい
例	新体力テスト総合B, 走る・跳ぶ動きがやや苦手	運動不足の解消, 健康づくり
マイプラン		

②どのような運動に取り組むか記入しよう。

いつでも				
何を				
	強度 ( )	強度 ( )	強度 ( )	強度 ( )
	時間 ( )	時間 ( )	時間 ( )	時間 ( )
	回数 ( )	回数 ( )	回数 ( )	回数 ( )

### 深い学びの記録

マイプランを実践してみて、気がついたことを記入しよう。

(自由記述)

考える



## 1 マット運動

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

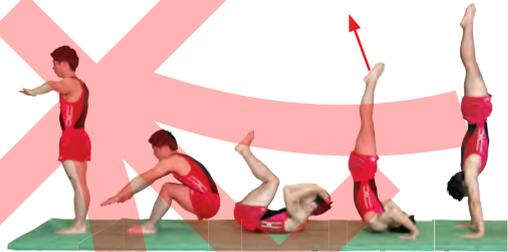
### ●跳び前転

- ①強く踏み切って、高く、大きく跳ぶ。空中で ( 回転 ) して、着地は ( 肘 ) を曲げてショックを小さくする。足とお腹に空間をつくるようにし、腰が ( 曲がり ) すぎないように前転する。



### ●後転倒立

- ②尻を ( 遠く ) に着くようにする。脚を強く引き寄せて回転する。頭をを起こし、膝、腕、腰をほぼ ( 同時に ) 伸ばす反動で倒立になる。



語群 曲がり、回転、同時に、遠く、肘

### ●側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート)

- ③踏み切り足をしっかり ( 曲げる )。脚を伸ばしながら ( 振り上げる )。1/4 ひねりを加え、両手で押し立つ。



### ●前方倒立回転跳び

- ④体を ( 一直線 ) にし、足を勢いよく振り上げる。手と手の間の先を見る。腕で ( ジャンプ ) するように押し、顎は ( 引かない ) で、背中を反らして回転する。



### ●倒立ひねり

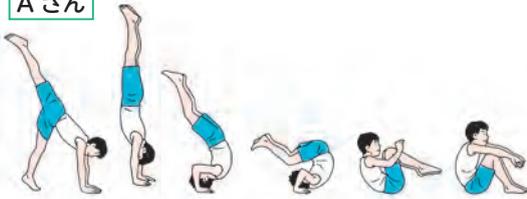
- ⑤マットを ( 押しながら ) 足を上げる。足をそろえ、伸ばし、指先より ( 前 ) を見て、180°回転する。



語群 一直線、押しながら、ジャンプ、引かない、振り上げる、前、曲げる

2 倒立前転について、AさんとBさんの動きの<sup>ちが</sup>いを記入しよう。また、Bさんのような動きになるために、Aさんへのアドバイスを記入しよう。

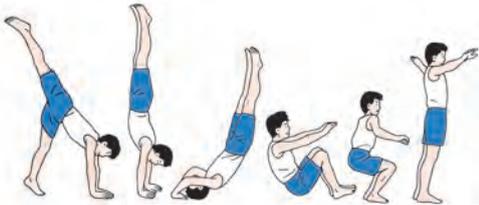
Aさん



① AさんとBさんの動きの違い

- ・体を丸める動作を開始するのが、Aさんは早い、Bさんは遅い。
- ・前転の姿勢が、Aさんは小さいが、Bさんは大きい。

Bさん



② Aさんへのアドバイス

- ・前転を始めるのは、倒立で前に倒れてから行うといいよ。
- ・倒立で前に倒れるときは、手と手の間を見続けるといいよ。
- ・回っているときも、手でマットをしっかりと押し続けよう。

## 2 鉄棒運動

1 次の各文の( )に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●前方もも掛け回転



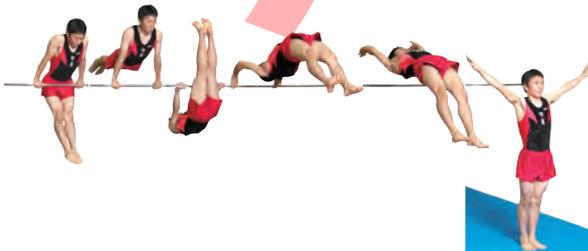
①逆手で腕を伸ばし、尻を( **上げる** )。後ろ足の( **もも** )を鉄棒に着け、勢いよく体を前方に倒す。鉄棒を脚で( **はさむ** )ようにして回転する。手首を返しながら起き上がる。

●後方浮き支持回転



②鉄棒を下に押して、腹が鉄棒に着く前に( **腰** )を曲げ、勢いよく後方回転する。体を( **くの字** )にしたまま回転し、( **腹** )を鉄棒に着けないようにする。

●棒下振り出し下り



③腰で反動を付け、脚を後方に( **振り上げる** )。腹を鉄棒に着けないで、( **脇** )を開き、肘を曲げないようにする。上体を( **反らし** )、鉄棒を押し放す。

語群

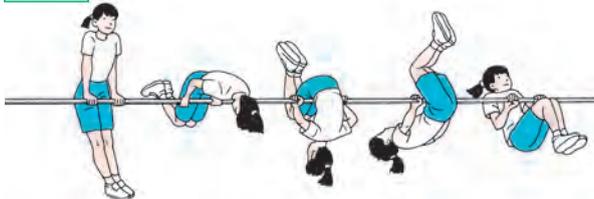
くの字、上げる、腰、反らし、はさむ、腹、振り上げる、もも、脇

2 前方支持回転について、AさんとBさんの動きの<sup>ちが</sup>違いを記入しよう。また、Bさんのような動きになるために、Aさんへのアドバイスを記入しよう。

① AさんとBさんの動きの違い

- 回転するときの姿勢が、Aさんは背中を丸めていて、Bさんは胸を張っている。
- 腰と膝を曲げ始めるタイミングが、Aさんは早い。

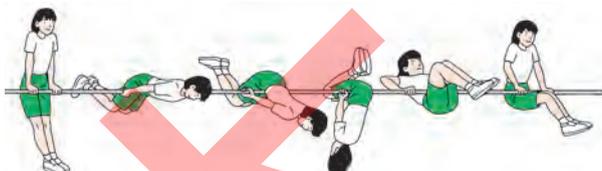
Aさん



② Aさんへのアドバイス

- 回り始めは、胸を張って、腕を伸ばそう。
- 顎を上げて回るといいよ。
- 頭が下になってから、膝を胸に引き寄せよう。

Bさん



### 3 平均台運動

1 次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

● 片足ターン〔1回、正ターン〕

- ① 体が上に引っ張られるように（ **背伸び** ）をする。  
（ **爪先** ）で一気にターンする。



● 足を<sup>か</sup>入れ替える<sup>と</sup>伸身跳び〔両足踏み切り〕

- ② 平均台を<sup>は</sup>蹴って、足を（ **入れ替える** ）。  
（ **空中** ）で着地の準備をする。



語群 入れ替える、空中、背伸び、<sup>つま</sup>爪先

2 片足水平バランスについて、AさんとBさんの動きの違いを記入しよう。また、Bさんのような動きになるために、Aさんへのアドバイスを記入しよう。

① AさんとBさんの動きの違い

- Aさんは足が下がって、顔が下を向いている。
- Aさんは膝が曲がっている。

Aさん



Bさん



② Aさんへのアドバイス

- 尻と背中にしっかりと力を入れて、足を高く上げよう。
- 顎を上げ、前方をしっかりと見よう。

## 4 跳び箱運動

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ● 屈身跳び



①足を振り上げて膝を ( 伸ばしながら ) 跳び箱を強く突き放し、体を浮かせる。

### ● 側方倒立回転跳び



②片手ずつ着手して、最初に着いた手で体を ( 支え )、次に着いた手で跳び箱を ( 押す )。跳び箱を見ながら、足は自分の頭の ( 真上 ) を通す。片手で跳び箱を押して、膝をしっかり ( 曲げて ) 着地する。

### ● 前方倒立回転跳び



③素早く足を振り上げる。 ( 肘 ) を曲げないようにし、跳び箱を見る。跳び箱を押して、体を ( 反らせる )。

**語群** 押す、支え、反らせる、肘、伸ばしながら、真上、曲げて

2 開脚跳びについて、AさんとBさんの動きの違いを記入しよう。また、Bさんのような動きになるために、Aさんへのアドバイスを記入しよう。

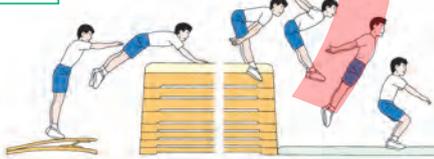
#### Aさん



① AさんとBさんの動きの違い

- ・手を着いたとき、Aさんは肩が前のめりになっている。
- ・跳び箱を押すタイミングが、Aさんは遅い。
- ・空中姿勢が、Aさんは小さい。

#### Bさん



② Aさんへのアドバイス

- ・跳び箱を前に突き放すように押してみよう。
- ・手を着いたと同時に押してみよう。
- ・跳び箱を強く押して大きく跳び上がろう。

## 深い学びの記録

マット運動で、滑らかに安定して行うために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)

考える

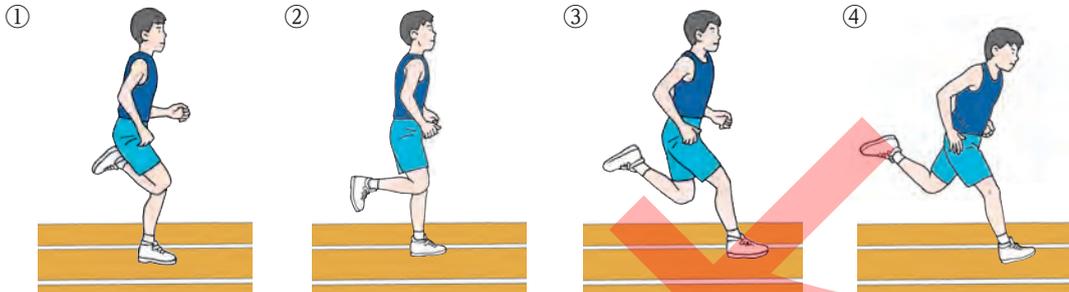


# 陸上競技

学習日 月 日～

## 1 短距離走

短距離走におけるタイムがよい人のフォームの特徴について、正しいものに○を、間違っているものに×を記入しよう



- ① (  ) 地面についていない脚の膝が大きく曲がっている。
- ② (  ) 地面についていない脚の膝があまり曲がっておらず、脚が畳まれていない。
- ③ (  ) 地面についていない脚が素早く振り戻されている。
- ④ (  ) 地面についていない脚を振り戻すのが遅れている。

## 2 リレー

1 バトンパスについて、正しいものに○を、間違っているものに×を記入しよう。

- ① (  ) リレーのメンバー4人の100m走の合計タイムと4×100mリレーのタイムを比較すると、4×100mリレーのタイムの方が速い。
- ② (  ) バトンの受け渡しをするとき、前走者と次走者との距離は近い方がよい。
- ③ (  ) バトンパスで次走者が走り出すタイミングは、前走者が真横に来たときである。
- ④ (  ) オーバーハンドパスと比較してアンダーハンドパスの方が利得距離は短い。

2 走路の特徴から、1周が400mのトラックで行う4×100mリレーの第1～4走者の特徴を記入しよう。

走者	走路の特徴	走者の特徴
第1走者	スターティングブロックでのスタート	① ( スタートがうまい人 )
第2走者	直走路	② ( 直線のタイムが良い人 )
第3走者	曲走路	③ ( コーナーを走るのがうまい人 )
第4走者	最後の競り合い	④ ( 競り合いに強い人 )

### 3 ハードル走

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

- ① スタートから第1ハードルまで1歩ずつ確実に走り、ハードルとハードルの間の距離である ( **インターバル** ) は3または5歩で走る。
- ② ハードリングでは踏み切り脚である ( **抜き** ) 脚の膝を ( **高く** ) 保つ。
- ③ 踏み切り側の距離は、着地側の距離よりも ( **長く** ) なり、その割合は、おおよそ ( **3** ) : ( **2** ) と言われている。

語群 長く, 2, 高く, <sup>ぬ</sup>抜き  
インターバル, 3



### 4 走り幅跳び

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

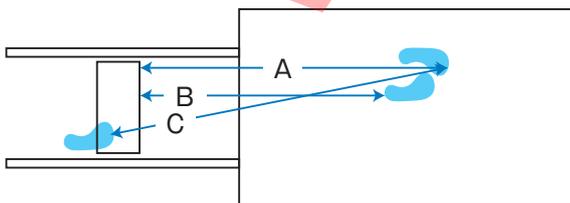
● そり跳び

- ① ( **上体** ) を反って大きな空間動作で跳ぶ。
- ② 力強く踏み切り、脚を素早く ( **引き上げる** ) 。
- ③ ( **腕** ) を後方に引きながら胸を ( **反らす** ) 。
- ④ 引いた腕を後方から ( **上げる** ) 。
- ⑤ 膝を曲げ、足を前に投げ出し、着地する。



語群 上げる, 腕, 上体, 反らす, 引き上げる

2 下の図のA, B, Cのうち、走り幅跳びの距離の計測方法として正しいものを選び、記号を①に記入しよう。また、計測方法の説明について ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、②に記入しよう。



- ① ( **B** )
- ② メジャーを踏み切り板に対して ( **直角** ) に置き、 ( **踏み切り線** ) から、砂場に残った跡のうち最も ( **手前** ) の跡までの距離を測る。

語群 手前, 直角, 踏み切り線

## 5 走り高跳び

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●背面跳び

- ①助走は、( **リズムカル** ) に走り、最後の3歩で回り込む。  
 踏み切りは、体が流れないように ( **真上** ) に跳び上がる。空間動作は、腰が  
 ( **落ちない** ) ようにしっかりと反る。顎を締めて背中から ( **安全に** ) 着地する。



語群

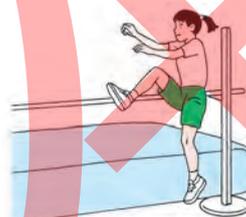
安全に、  
落ちない、  
真上、  
リズムカル

2 走り高跳び（はさみ跳び）の踏み切りのフォームの図について、AとBどちらがよいフォームか記入しよう。また、その理由も記入しよう。

A



B



- ①よいフォーム…… ( **A** )  
 ②理由……Bは体幹が立った状態で、脚が高く上がっていないが、Aは体幹が前傾していて、脚が高く上がっている。

3 下の表に示した走り高跳びの結果をもとに、Aさん、Bさん、Cさん、Dさんの順位を記入しよう。

○：成功 ×：失敗 —：パス

競技者	試技							順位
	115cm	120cm	125cm	130cm	135cm	140cm	145cm	
Aさん	—	×○	○	×○	—	××○	×××	①( 2 )
Bさん	○	○	○	×—	×○	××○	×××	②( 2 )
Cさん	○	○	×○	○	××○	××○	×××	③( 4 )
Dさん	○	—	—	××○	××○	×○	×××	④( 1 )

### 深い学びの記録

考える

- ①リレーでスムーズにバトンの受け渡しをするために、スピード、合図、タイミングなど、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)

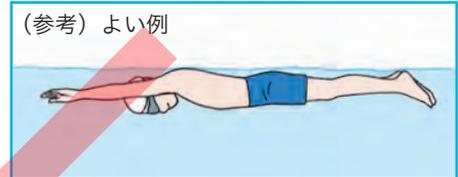
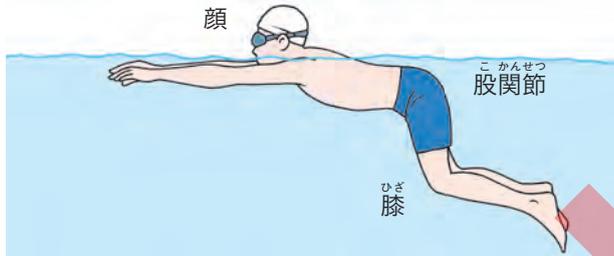
- ②走り幅跳びでより遠くに跳ぶために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)



## ① ストリームライン

1 下の左図のような姿勢の場合、足がだんだんと沈んでいってしまう。問題点と、どのように修正すればよいかを記入しよう。



体の部位	問題点	修正方法
顔	前を向いている。	① 下を向き、顔を水中につける。
膝	曲がっている。	② 爪先までまっすぐに伸ばす。
股関節	③ 曲がっている。	腰と脚をしっかりと伸ばす。

## ② クロールの呼吸動作

1 クロールの呼吸の動作のときに、下の左図のような泳ぎ方では足が沈んでしまう。問題点と、どのように修正すればよいか、修正するとどのような動きになるのかを記入しよう。



体の部位	問題点	修正方法	改善効果
右腕 (水中にある腕)	① 腕と指先が底を向いている。	② 前方へまっすぐに伸ばす。	腕で水を抑え、浮く力を得られる。
顔	③ 前を向いている。	④ 右腕に右耳をつけて、横向きで呼吸する。	頭が起き上がらず、体を水平姿勢に保てる。
膝と股関節	⑤ 曲がっている。	腰と脚を爪先までまっすぐに伸ばす。	⑥ 水平姿勢を保ち、水の抵抗を減らせる。

### 3 ターン

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

#### ●クロールのクイックターン

- ①壁に近づいたら手を ( **体側** ) に置き、 ②回転と同時に体を ( **ひねる** )。力強く頭を十分 ( **下げて** ) 回転する。 ③壁を蹴る。



#### ●背泳ぎのクイックターン

- ③5mの ( **フラッグ** ) を目印に回転する準備をする。 ④反転したらクロールのクイックターンの要領で顎を引き、 ( **回転** ) に入る。体をひねりながら反転して、回転したら ( **あお向け** ) の状態のまま壁を強く蹴り、体を十分に伸ばす。 ( **うつぶせ** ) の状態になる。



語群 あお向け、うつぶせ、回転、下げて、体側、ひねる、フラッグ

### 4 競泳の主なルール

1 主なルールについて、次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

#### ●スタート

- ①笛の合図で ( **スタート台** ) の上に立って、出発合図員の「take your marks」の号令によってスタート台前方に少なくとも一方の足の指を掛け、速やかにスタートの姿勢を取る。  
② ( **スタート合図** ) とともにスタートする。  
③ ( **背泳ぎ** ) ・メドレーリレーのスタートは水中から行う。

#### ●自由形

- ④どのような泳法でもよいが、メドレー種目の自由形では、背泳ぎ、 ( **平泳ぎ** )、バタフライ ( **以外** ) の泳法でなければならない。

#### ●平泳ぎ

- ⑤常に ( **うつぶせ** ) の姿勢で泳がなければならない。両腕および両足の動作は、同時に、 ( **左右対称** ) で、かつ左右同じ ( **高さ** ) でなければならない。

#### ●失格行為

- ⑥自分のレーンを ( **外れる** )。また、他の泳者の妨害をする。  
⑦競技中にプールの底に ( **立ったり** ) [自由形を除く]、歩いたり、蹴ったりする。また、 ( **レーンロープ** ) を握ったり、引っ張ったりする。

語群 以外、うつぶせ、左右対称、背泳ぎ、高さ、立ったり、スタート合図、スタート台、平泳ぎ、レーンロープ、外れる

2 個人メドレー、メドレーリレーの順序について、( ) に当てはまる適切な言葉を記入しよう。

順序	個人メドレー	メドレーリレー
1	① ( バタフライ )	④ ( 背泳ぎ )
2	② ( 背泳ぎ )	⑤ ( 平泳ぎ )
3	平泳ぎ	⑥ ( バタフライ )
4	③ ( 自由形 )	自由形

5 安全と救助

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

- ①自分の ( 体調 ) に注意を払う。
- ②水泳前後にシャワーを必ず浴び、( 準備運動 ) を十分に行う。
- ③プールでの ( ルール ) やマナーを守る。
- ④ ( 徐々に ) 水に入り、自分の能力に応じて泳ぐ。
- ⑤川遊びでは、特に ( 流れ ) 、水温、川底の深さに注意する。
- ⑥海では、特に潮の流れ、水温、海の底の深さ、( 波 ) の高さに注意する。
- ⑦水に落ちたときは、服は無理に脱がない、浮くものに ( つかまる ) 、岸の確認をする、慌てず ( 浮く ) ことなどを意識する。



語群 浮く、徐々に、準備運動、体調、つかまる、流れ、波、ルール

2 救助の手順について、次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

- ①溺れかかっている人を発見したときは、すぐ近くにいる人に ( 知らせる ) 。
- ②近くにいる人と相談して、大人の人を呼びに行く。
- ③自分の能力に合った助け方を考える。自分1人で泳いで助けに行くのは大変危険である。( 物 ) を使ったり、数人で ( 協力して ) 救助する。
- ④溺れている人から ( 目を離さない ) 。
- ⑤棒、ひも、少量の水を入れた ( ペットボトル ) や、浮きなどを投げる。
- ⑥医師または ( 救急車 ) を呼ぶ。



語群 救急車、協力して、知らせる、ペットボトル、目を離さない、物

深い学びの記録

考える

手と足の動き、呼吸のバランスをとって泳ぐために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●ディフェンスを外すパス

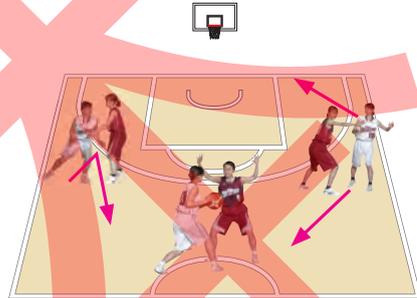
①相手との ( 身長差 ) に応じてパスコースを考える。相手の ( 上を通す ) [オーバーヘッドパス] か, ( 下を通す ) [バウンスパス] かの確に判断する。



### ●ディナイの構えとVカット

②ディナイ:マークした相手に ( パスが通らない ) ようにすること。裏に行かれないようにしながら、パスコースに ( 片手を置く ) 。

③Vカット:パスを受ける動きの一つ。いったん ( ゴール ) に向かって動き、 ( V字 ) に鋭く戻る。



### ●ボールスクリーン

④ドリブルで移動する味方をマークするディフェンスの移動を ( 止める ) 。スクリーンをセットしたら広いスタンスで ( 動かない ) ようにし、ドリブルはスクリーンの ( 横 ) を通る。



**語群** 上を通す, 動かない, 片手を置く, ゴール, 下を通す, 身長差, 止める, パスが通らない, 横, V字

## 2 攻撃と守備のしかた

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

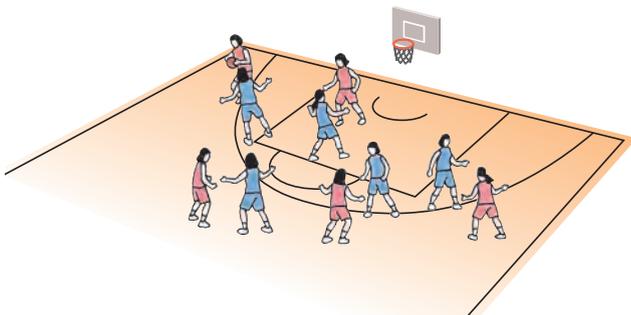
### ●フロントコートでのオフENSEの役割



- ①ガード…ボールを ( 運ぶ ) 人, ( 司令塔 )
- ②フォワード… ( 攻撃 ) を仕掛ける人, シューター
- ③センター… ( ゴール下 ) で体を生かす人

**語群** 攻撃, ゴール下, 司令塔, 運ぶ

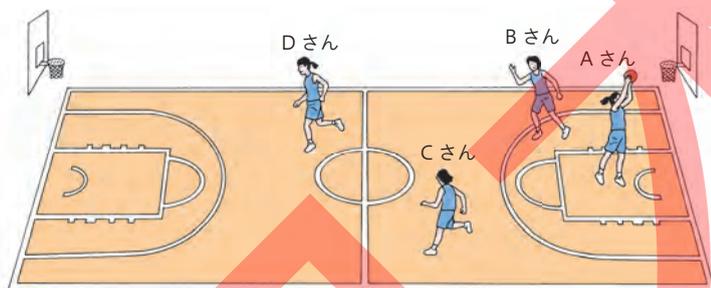
●マンツーマンディフェンス



- ④マークする人を決めて守る方法で（ **人に対する** ）守り。
- ⑤制限区域外からのシュートを（ **防ぎやすい** ）。
- ⑥追いかける（ **フットワーク** ）を使う。
- ⑦抜かれた場合、他のディフェンスの（ **カバー** ）[ヘルプ]が必要になる。

**語群** カバー、フットワーク、人に対する、防ぎやすい

2 相手のシュートの失敗からボールを得て、速攻を行うとき、下の図のAさん、Bさん、Cさん、Dさんそれぞれの役割について、選択肢のア～エから選び、記入しよう。



プレーヤー	役割
Aさん	① ( <b>ウ</b> )
Bさん	② ( <b>イ</b> )
Cさん	③ ( <b>ア</b> )
Dさん	④ ( <b>エ</b> )

**選択肢**

- ア. センターライン付近でボールをつなぐ。
- イ. サイドでパスを受ける。
- ウ. リバウンドを取る。
- エ. 最前を走る。

3 守備のしかたについて、①～⑤の各文は、ボールを持っているAさんに対する守備、ボールを持っていないBさんに対する守備、どちらについて説明しているか、( ) にAまたはBを記入しよう。

- ① ( **A** ) シュートを打たせないように片手または両手を上げる。
- ② ( **B** ) 制限区域の中でパスを受けさせないようにする。
- ③ ( **A** ) ドリブルで抜かれないようにフェイントに気をつける。
- ④ ( **A** ) ボールとゴールを結ぶ線上に位置をとる。
- ⑤ ( **B** ) パスを通されるのを防ぐことに注意するだけでなく、ゴールに近づかれることにも気をつける。

深い学びの記録

考える

ゴール付近でディフェンスをかわし、シュートをするためにどのように攻撃をしたか記入しよう。

(自由記述)





## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●アンダーハンドパス

①片手や両手で、下から ( **スナップ** ) を使って投げる。

### ●ワンドリブル

②ディフェンスとの距離<sup>きょり</sup>の調整などに使う。  
( **カットイン** ) 時のフェイントの後に使うことで歩数を確保でき、大きく ( **移動する** ) ことができる。

### ●サイドシュート

③コート内の ( **コーナー** ) 付近から、シュート角度を大きくするため6mラインの ( **中央** ) 目がけてジャンプする。ゴールキーパーの位置を見て ( **空いている** ) コースへシュートする。

### ●ループシュート

④ゴールキーパーが ( **前** ) に出てきたら、ボールをふわりと ( **浮かせる** ) 。

**語群** 空いている, 移動する, 浮かせる, カットイン, コーナー, スナップ, 中央, 前

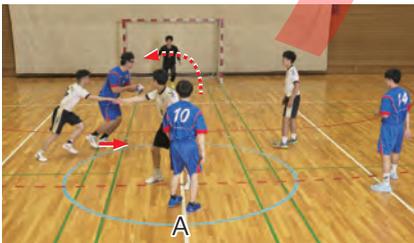
### ●ポストプレー

⑤Aがシュートモーションでディフェンスを ( **引き付け** ), その ( **ディフェンスの裏** ) のスペースのポストマンにパスする。

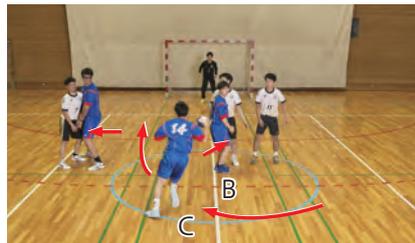
### ●ブロックプレー

⑥Bが2人のディフェンスを引き付け、サイドのディフェンスをポストマンが ( **ブロック** ) し、空いたスペースに ( **C** ) が入り込む。

●ポストプレー



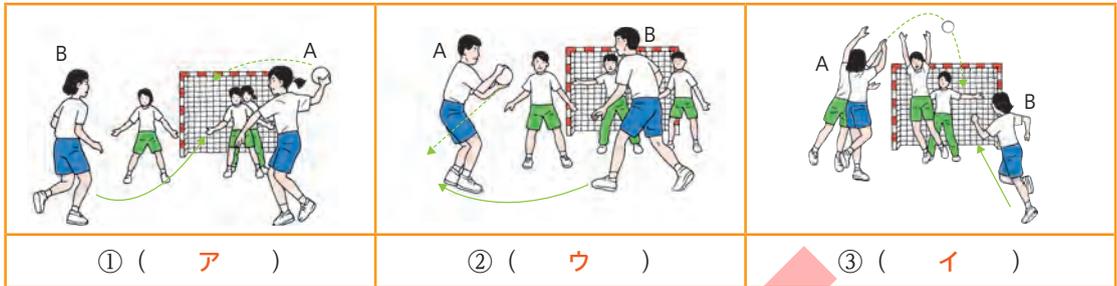
●ブロックプレー



**語群** C, ディフェンスの裏, 引き付け, ブロック

## 2 攻撃と守備のしかた

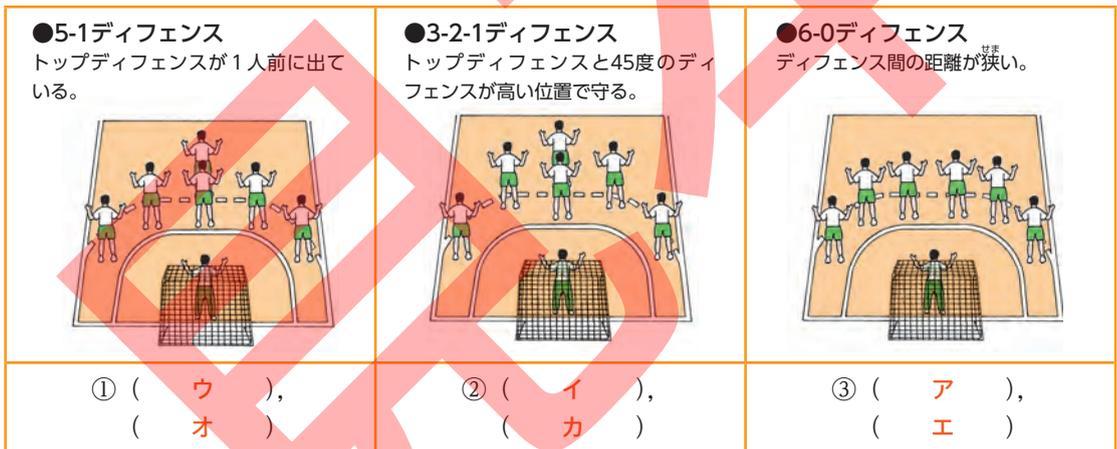
1 ボールを持っている A に合わせるために、ボールを持たない B はどのような動きをすればよいか、**選択肢のア～ウ**から選び、記入しよう。



選択肢

- ア. パスを受けようと相手守備の間にカットインする。
- イ. 相手守備が A のフェイントにつられて空いたスペースに走り込み、パスを受けようとする。
- ウ. A の後ろを交差してパスを受けようとする。

2 下の図のような3種類のディフェンスは、それぞれどのような**特徴**があるか、**選択肢のア～カ**から選び、記入しよう。



選択肢

- ア. ポストシュート、サイドシュートに対応しやすい。
- イ. センター、45度からのロングシュートを防ぎやすい。
- ウ. センターからのロングシュートを防ぎやすい。
- エ. ロングシュートに弱い。
- オ. サイドシュートを打たれやすい。
- カ. ポストシュート、サイドシュートの対応に弱い。

## 深い学びの記録

考える

ゴールエリア付近でディフェンスをかわし、シュートをするためにどのように攻撃をしたか記入しよう。

(自由記述)



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●マッシュフェイント

- ①ボールをキープしながら、外に向かって足を一步大きく ( **踏み出す** )。反対側の足の ( **外側** ) で逆の方向へボールを進める。



### ●ジャンピングヘッド

- ②膝を後ろに曲げ、全身を ( **反らす** )。 ( **額** ) の中央でボールを捉える。 ( **バランス** ) を崩さないように着地する。



### ●ボレーキック (インステップボレーキック)

- ③ ( **空中** ) のボールを直接蹴る。ボールをよく見て踏み込み、 ( **足の甲** ) に当てる。



**語群**

足の甲, 空中, 外側, 反らす, バランス, 額, 踏み出す

### ●ターン

- ④攻撃の ( **方向を変える** ) ときに行う。  
 ⑤ドラッグバック……足の裏でボールの ( **真上** ) から後方へ引き込む。同じ足の ( **インサイド** ) でボールを押し出す。  
 ⑥ヒールターン……ボールを ( **またぐ** )。かかとでボールを ( **後方** ) に押し出してターンする。

●ドラッグバック



●ヒールターン



### ●ショルダーチャージ

- ⑦チャージする腕を ( **体側** ) に着け、外足で踏み張り、相手の腕から ( **肩** ) を押す。



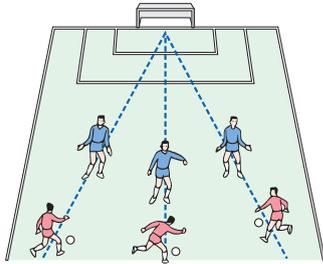
**語群**

インサイド, 肩, 後方, 体側, 方向を変える, 真上, またぐ

## 2 攻撃と守備のしかた

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●ディフェンスのポジショニング



- ①ゴールを背にして、ゴールの ( 中心 ) と相手を結んだ線上に立つ。
- ②ボールと相手を ( 同一視野 ) に置く。
- ③相手へのパスをインターセプト、タックル、 ( ワンサイドカット ) できる距離でマークする。

語群 同一視野, 中心, ワンサイドカット

2 下の図は、A、B、Cそれぞれがゲーム中に動いた場所を示したものである。A、B、CのポジションはFW (フォワード)、MF (ミッドフィルダー)、DF (ディフェンダー) のうちどれか、また、どのような特徴があるか、選択肢のア〜ウから選び、記入しよう。

ゲーム中に動いた場所	A	B	C	攻撃方向 ↓
ポジション	① ( DF )	③ ( MF )	⑤ ( FW )	
特徴	② ( ウ )	④ ( イ )	⑥ ( ア )	

選択肢

- ア. 相手ゴールに近いところで動いている。
- イ. コートの真ん中あたりを中心に動いている。
- ウ. 守るゴールに近いところで動いている。

3 攻撃の際、相手チームのディフェンスがゴール前にいた場合、どのように動くときよいか。ボールを持っている場合と持っていない場合、それぞれ記入しよう。

①ボールを持っている場合

- ・ドリブル突破を試みて、コースをねらったシュートを打つ。
- ・パスを回して相手の隙をねらう。

②ボールを持っていない場合

- ・パスを受けて、シュートチャンスをつくる。
- ・守備の壁になってコースを空ける。

### 深い学びの記録

考える

ゴール付近でディフェンスをかわし、シュートをするためにどのように攻撃をしたか記入しよう。  
(自由記述)

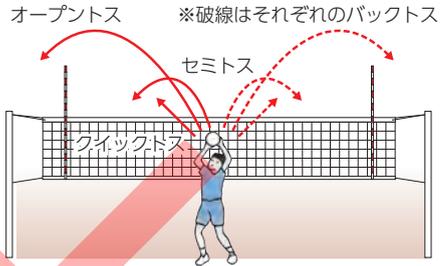


## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●トスの種類

- ① オープントス：( アンテナ ) を目標にして上げる。  
 クイックトス：ネットより少し高いところに  
 ( 速く上げる ) 。  
 セミトス：1mの範囲で、ネット上 ( 1m ) くら  
 いの高さに上げる。



### ●バックトス

- ② 前にも後ろにも出せる姿勢で、( 頭 )  
 の上でボールを捉える。  
 体を反らし、手首を返して、( 親指 )  
 でボールを ( 押し出す ) ようにトス  
 する。



### ●ジャンプトス

- ③ 高いボールに対するトスで、( 攻撃 ) の幅が広がる。  
 膝を曲げ体を沈めて ( 真上 ) に高く跳ぶ。  
 肘を ( 伸ばして ) トスする。

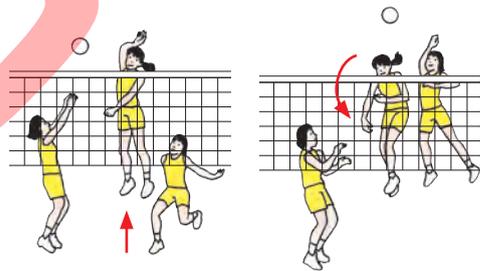


### 語群

1m, 頭, アンテナ, 押し出す, 親指,  
 攻撃, 伸ばして, 速く上げる, 真上

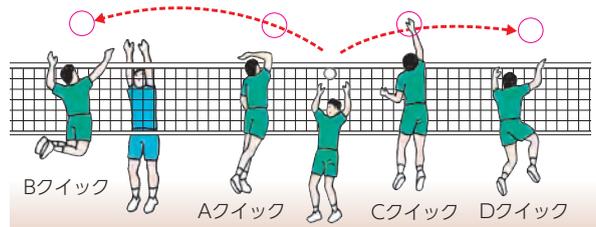
### ●コンビネーション攻撃

- ④ おとりになる人が ( トリックジャンプ ) をし、  
 アタッカーは、おとりの後ろから ( 走り込む ) 。  
 時間のずれを利用して相手ブロックをかすす。



### ●速攻

- ⑤ クイックトスで相手 ( ブロック )  
 が準備される前に打つ。  
 ・Aクイック, Cクイック：1mの距離で、  
 トスが ( 頂点 ) に来る前にたたく。  
 ・Bクイック, Dクイック：2～3mの距離  
 で打つ



### 語群

頂点, トリックジャンプ, 走り込む, ブロック

## 2 攻防の工夫

1 次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●ポジションの役割



- ①セッター：機敏な動きと（ **ボールコントロール** ）の能力に優れ、スパイカーの能力を引き出すトスワークとチームをリードする能力がある。
- ②レフトアタッカー：チームの主力（ **スパイカー** ）で、決定力がある。打つ機会が最も多く、スタミナもあり安定感がある。
- ③センター：（ **ブロックカ** ）があり、速い攻撃ができる。
- ④ライトアタッカー：攻守にバランスが取れ、（ **つなぎ** ）などのさまざまなプレーが安定してできる。
- ⑤リベロ：（ **守備** ）専門のプレーヤーで、状況に応じて後衛に置かれる。安定した（ **レシーブカ** ）がある。

**語群** 守備, スパイカー, つなぎ, ブロックカ, ボールコントロール, レシーブカ

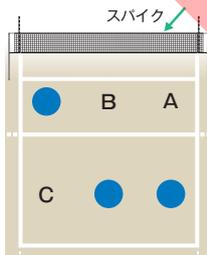
2 下の表のような状況に対して、どのように対応すればよいか、**選択肢のア～エ**から選び、記入しよう。

状況	対応
強いサーブに対応できない。	① ( <b>ウ</b> )
相手のエースが一人でスパイクを決める。	② ( <b>イ</b> )
攻撃が決まらない。	③ ( <b>エ</b> )
フェイント攻撃がレシーブできない。	④ ( <b>ア</b> )

### 選択肢

- ア. ブロックの後ろにフェイントカバーに入る。
- イ. 必ずブロックにつき、スパイクのコースを限定する。
- ウ. フォーメーションを工夫し、上手な人の守備範囲を広くする。
- エ. スパイクのコースや強弱を工夫する。

3 下の図のようなフォーメーションで、相手のレフトからのスパイクを、ブロックやスパイクレシーブで対応するときのA, B, Cの動きをそれぞれ記入しよう。



- ① [Aの動き]  
スパイカーの正面に移動し、Bと一緒にブロックする。
- ② [Bの動き]  
素早く移動し、Aとの間をあけないようにジャンプする。
- ③ [Cの動き]  
ブロックを抜けてくるスパイクをレシーブできるよう準備する。

## 深い学びの記録

考える

チームの課題と、課題解決に有効な練習を記入しよう。

(自由記述)



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●横回転サービス

- ①ラケットの表面を下に向けて、  
 ( 半円 ) を描くようにスイング  
 して回転をかけてボールを打ち、  
 ( 肘 ) をあげる。



### ●突つき

- ②ラケットを ( 斜め ) にしてボール  
 を前へ ( 押し出す ) 。

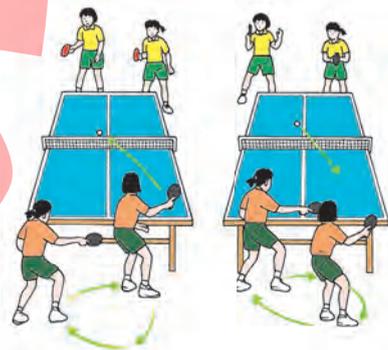


### ●ブロック

- ③ドライブなどの攻撃こうげきに対して、ラケットの  
 角度を調節して ( かぶせ気味 ) に  
 返球する。

### ●ダブルスの動き方

- ④ダブルスでは、サーバーとレシーバーがコート  
 の ( 右半分 ) からそれぞれサービス・レシーブを行い、  
 それ以降はペアが ( 交互に ) ラリーをしなくてはな  
 らない。そのため、どこにボールが来てもパートナーが動け  
 るように十分な ( スペース ) を作る事が、動きの  
 ポイントとなる。  
 ⑤右ききのペアの基本… ( 三角形 ) を作るような動き  
 を行う。  
 ⑥右ききと左ききのペアの基本… ( ハの字形 ) の動き  
 を行う。



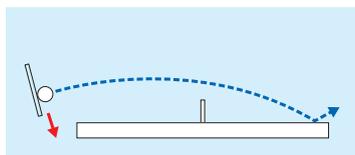
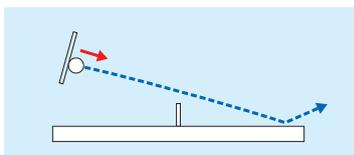
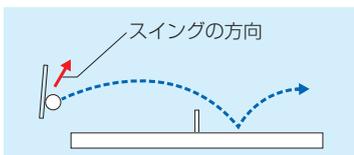
語群

ひじ 肘, おし出す 押し出す, かぶせ気味, こうご 交互に, 三角形, スペース, さまな 斜め, ハの字形, はんまる 半円, 右半分

2 次の3つの図それぞれに当てはまる適切な打法を、( ) に記入しよう。

### ●ラケットの角度とスイングの方向

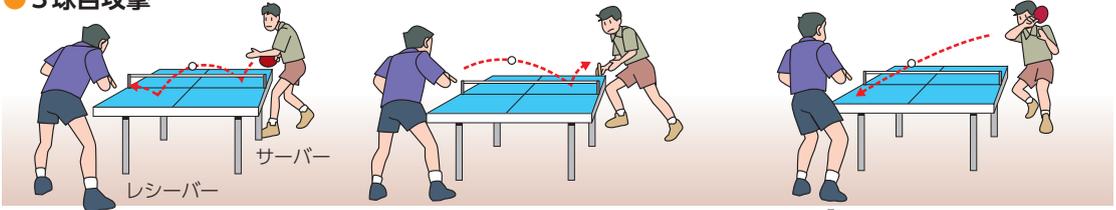
- ① ( ドライブ )                      ② ( スマッシュ )                      ③ ( カット )



## 2 攻防の工夫

1 サービス、レシーブからの攻撃パターンについて、次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ● 3球目攻撃



- ①相手のバック前に（ **ショート** ）サービスを出す。  
 ②相手のレシーブが（ **クロス** ）に来る。  
 ③回り込んでストレートもしくはクロスに（ **スマッシュ** ）を打つ。

### ● 4球目攻撃



- ④サーバーが（ **フォア** ）前にショートサービスを出す。  
 ⑤長い（ **突つき** ）で返球する。  
 ⑥相手の返球が（ **バック側** ）に来たら、回り込んでストレートもしくはクロスにスマッシュを打つ。

**語群** フォア、ショート、バック側、クロス、スマッシュ、突つき

## 3 練習の工夫

1 ゲームの振り返りの内容から考えられる課題を選択肢のア、イ、ウから選び、記入しよう。また、ア、イ、ウの課題のうち、対応する技能や練習をA、B、Cから選び、記入しよう。

ゲームの振り返りの内容	課題	対応する技能や練習
ラリーでミスが多かった。	①（ <b>ウ</b> ）	②（ <b>B</b> ）
下回転のサービスをうまくレシーブできなかった。	③（ <b>イ</b> ）	④（ <b>A</b> ）
左右に動かされてミスをしてしまった。	⑤（ <b>ア</b> ）	⑥（ <b>C</b> ）

選択肢

<課題>

- ア. フットワークが課題  
 イ. 確実に返球することが課題  
 ウ. 打ち返す場所が課題

<対応する技能や練習>

- A. 突つき  
 B. コースの打ち分け  
 C. 2対1で球出し

## 深い学びの記録

考える

仲間の動きと自己の動きを比較して、改善すべきポイントとその理由を記入しよう。

（自由記述）



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文や図の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●オーバーハンドサービス

①トスアップでは、肘を伸ばし、手のひらで ( **押し出す** ) ように、前にある方の肩のやや ( **前方** ) に真っすぐ上げる。目の高さくらいでボールを放す。

( **肘** ) を高い位置にし、体の ( **ねじり** ) を戻しながら、重心を前足に移して ( **高い位置** ) でボールを打つ。



### ●ロビング, シュート

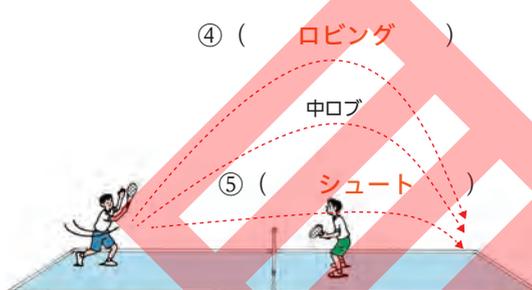
②ロビング…ネットの上を高く、ゆるい ( **放物線** ) を描いて飛ぶ打球。膝を入れ、ラケットを ( **下から上** ) へ振り上げ、順回転をかける。

③シュート…ネット近くをコートとほぼ ( **平行** ) に速いスピードで飛ぶ打球。

④ ( **ロビング** )

中ロブ

⑤ ( **シュート** )



ロビング



シュート

### ●スマッシュ

⑥上体と両足をネットと平行にして立つ。( **ラケットヘッド** ) は下げない。横向きの体勢をとり、素早くボールの ( **落下点** ) に移動して、ラケットをかつぐ。肘を ( **伸ばし** ) , できるだけ高い打点で打つ。

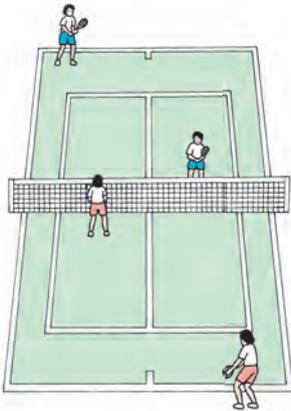


語群

押し出す, 下から上, シュート, 前方, 高い位置, ねじり, 伸ばし, 肘, 平行, 放物線, ラケットヘッド, 落下点, ロビング

## 2 攻防の工夫

1 がんこうじん 雁行陣のフォーメーションをとったとき、せんたくし 前衛・後衛それぞれの役割を選択肢のア～エから選び、記入しよう。

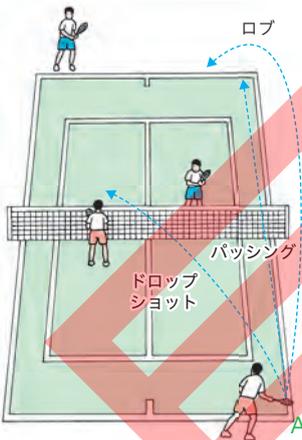


	役割
前衛	① ( ア ) ( エ )
後衛	② ( イ ) ( ウ )

選択肢

- ア. 守備範囲のボールをボレーやスマッシュで得点しようとする。
- イ. 粘り強く返球し、チャンスを作る。
- ウ. 相手の前衛にボールをとられないコースをねらって返球する。
- エ. 死角 (返球しにくい範囲) が狭くなるポジションをとる。

2 相手から A の位置にボールがきたときの返球のしかたについて、それぞれの技能に当てはまるものを選択肢のア～ウから選び、記入しよう。

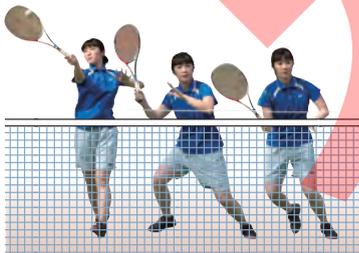


技能	返球のしかた
ロブ	① ( イ )
ドロップショット	② ( ウ )
パッシング	③ ( ア )

選択肢

- ア. 速く低いボールで狭い範囲をねらって返球する。
- イ. 前衛が届かない高いボールを返球する。
- ウ. ボールの勢いを抑え、ネットぎわに落として返球する。

3 ボレーについて、次の場合、どのような返球をすればよいか考えたことを記入しよう。



- ① 前衛がボレーで決めるためには後衛はどのような返球をする  
とよいか。  
相手のミスが生じるように返球する。 など
- ② 相手の前衛にボレーで決められないためには後衛はどのような  
返球をするとよいか。  
前衛が届かないボールを返球する。 など

## 深い学びの記録

考える

相手のフォーメーションを崩すために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)

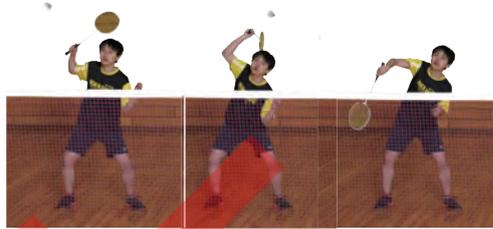


## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●ドライブ

- ①床とほぼ ( 平行 ) に飛ばす速いショット。  
基本姿勢から右足を踏み出し、( 肩口 ) からラケットを押し出す。( 体の前 ) でシャトルを捉え、フォロースルーはコンパクトにする。



### ●ハイバックストローク

- ② ( サムアップ ) してラケットを持ち、背中を見せて、肘で ( ため ) を作る。  
タイミングを合わせて打つ。

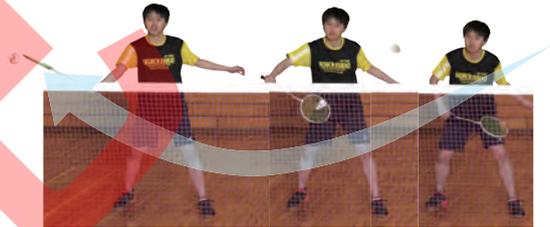


### ●ラウンドザヘッドストローク

- ③バック側後方に来たシャトルを ( 回り込み ) と上体の反らしによって ( フォアハンド ) で打つストローク。

### ●プッシュレシーブ

- ④サムアップを行いラケット面を作って ( コンパクト ) に押し出すように打つ。



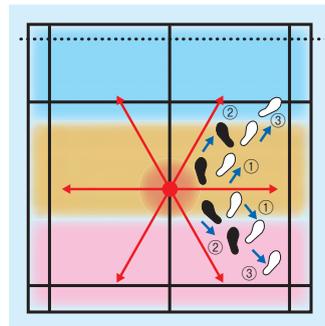
語群

かたぐち 肩口、体の前、コンパクト、サムアップ、ため、フォアハンド、平行、回り込み

2 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を記入しよう。

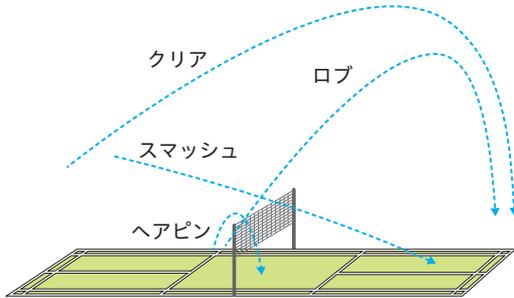
### ●ホームポジションとフットワーク

- ①コートに空きを作らないためには、打球ごとに定位置もどに戻ることが大切である。この位置のことを ( ホームポジション ) という。
- ②基本の足の運びは ( 送り足 ) で、戻るときは、ラケットのフォロースルーと右足の着地の反動を利用して足を運ぶとよい。



## 2 攻防の工夫

1 各種フライトにはどのようなはたらきがあるか、<sup>せんたくし</sup>選択肢のア～エから選び、記入しよう。



クリア	① ( エ )
ロブ	② ( ア )
スマッシュ	③ ( ウ )
ヘアピン	④ ( イ )

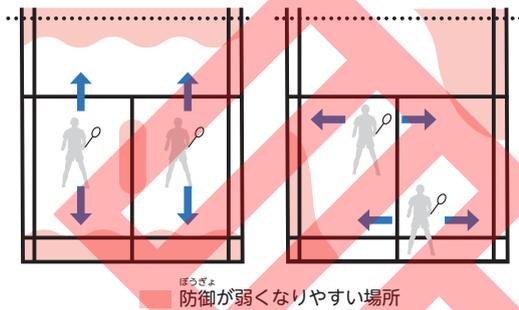
### 選択肢

- ア. 相手を後ろに下げたり、自分が位置を整える時間を作る。
- イ. 相手を前に動かしたり、ネットぎわに落としてポイントをとらう。
- ウ. 強打でポイントをとらう。
- エ. ラリーを続け、体勢を整えたり相手のミスを待つ。

2 次の各文は、<sup>とくちょう</sup>ダブルスのフォーメーションの特徴を表したものである。サイドバイサイドであればア、トップアンドバックであればイを選び、記入しよう。

ア. サイドバイサイド

イ. トップアンドバック



特徴	フォーメーション
主として守備的なフォーメーションである。	① ( ア )
主として <sup>こうげき</sup> 攻撃的なフォーメーションである。	② ( イ )
前衛が前に出過ぎると後衛が左右に揺さぶられる。	③ ( イ )
守る区分が <sup>たが</sup> 互いに分かりやすい。	④ ( ア )

3 ダブルスのサイドバイサイドとトップアンドバックのそれぞれのフォーメーションに対して、どのような攻撃が考えられるか記入しよう。

① サイドバイサイド

ペアの1人を前後に揺さぶったり、2人の間にスマッシュを打つ。

② トップアンドバック

サイドラインぎりぎりをねらい、左右に揺さぶったり、右前や左奥をねらう。

## 深い学びの記録

考える

相手のフォーメーションを<sup>くず</sup>崩すために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●フライの捕球

- ① ( 落下点 ) に素早く入り、  
( 頭の上 ) で捕球する。



### ●外野手のゴロの捕球と送球

- ②腰を ( 落として )、バウンドをステップに合わせて捕球する [バックホームなど素早く送球するとき]。

語群 頭の上, 落として, 落下点

### ●グリップ

- ③フルレングスグリップ…グリップエンド ( 近く ) を握る。長打をねらう。  
④チョークグリップ…グリップエンドから拳1つくらい ( 空けて ) 握る。ミートしやすい。

フルレングスグリップ

チョークグリップ



### ●バント

- ⑤ランナーを ( 進める ) バント、自分が ( 塁に出る ) ことを目指すバントなどさまざまなバントがある。  
( 顔の前 ) で構えて、バットに当たる瞬間に少し引くようにしてボールを ( 転がす )。打つときは、( 上半身 ) をひねり、投手の方向に向ける。両足を平行にしてもよい。



### ●スタート

- ⑥ ( クロスオーバー ) スタート    ⑦ ( ストレートオン ) メソッド    ⑧ ( ローリング ) スタート



左足で踏む。



後ろの足で踏む。



前の足で踏む。

語群

空けて, 顔の前, クロスオーバー, 転がす, 上半身, 進める, ストレートオン, 近く, 塁に出る, ローリング

## 2 攻防の工夫

1 攻撃のしかたについて、最も適切なものを打者の動きは選択肢のア～ウ、走者の動きはエ～カから選び、記入しよう。

攻撃のしかた	●ヒットエンドラン	●犠牲バント	●スクイズ
打者の動き	① ( ウ )	③ ( ア )	⑤ ( イ )
走者の動き	② ( エ )	④ ( カ )	⑥ ( オ )

選択肢

[打者の動き]

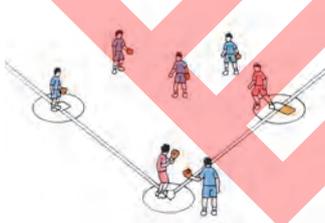
- ア. 1 塁側か 3 塁側に転がす。
- イ. 3 塁に走者がいるとき、どんな球でも転がす。
- ウ. 走塁の背後をねらってゴロを打つ。

[走者の動き]

- エ. 投球と同時にスタートする。
- オ. 投球と同時に 3 塁からスタートする。
- カ. 投球と同時にベースを離れ、球が転がったらスタートする。

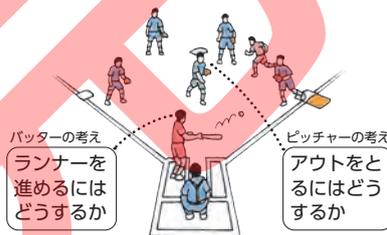
2 下の図は、ゲームの発展段階を表している。それぞれの段階で中心となる課題は何か、選択肢のア～ウから選び、記入しよう。

●ボールに触れて楽しむゲーム



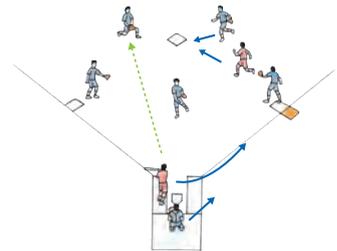
① ( ウ )

●意図を持って攻守ができるゲーム



② ( イ )

●組織的に攻守できるゲーム



③ ( ア )

選択肢

- ア. 状況に応じた攻撃や組織的な守備が課題。
- イ. 打つ方向を考えたり、進塁を防ぐための守備位置を考えることが課題。
- ウ. ボールを投げて塁を取ったり、投げられたボールを追って進塁を防ぐことが課題。

## 深い学びの記録

考える

味方を進塁させる攻撃をするために、どのような動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)



## 1 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

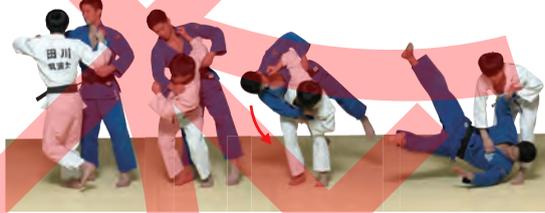
### ●背負い投げ

- ①両手で相手を釣るように前に ( **引き出す** )。  
 ( **前回り** ) さばきで左足を回し込む。自分の ( **背** ) に相手の ( **胸** ) を密着させて背負う。



### ●釣り込み腰

- ②右手を ( **釣り上げて** ), 自分と「受」の体が離れないよう ( **腰** ) にかついで投げる。



**語群**

腰, 背, 釣り上げて, 引き出す, 前回り, 胸

### ●払い腰

- ③「受」を自分の腰にかつがずに、足で ( **払い上げて** ) 投げる。「受」は腹に力を入れて、腰を曲げずに、体を一本の ( **真っすぐな棒** ) にするイメージで「取」の技を受ける。



### ●連絡技 背負い投げ→払い腰

- ④背負い投げをかけて、相手が ( **こらえている** ) 力を利用して前回りさばきで払い腰に入る。初めの技に相手が ( **対応** ) してから次の技に入る。



### ●安全な取り組み方

- ⑤一本背負いは、右手で相手の ( **肩** ) を抱えて投げるので、取り組みやすく、安全に行える。  
 ⑥膝車、支え釣り込み足、体落としの最初の練習段階では、「受」が ( **片膝** ) もしくは両膝を着いた ( **低い** ) 状態で投げると「受」の恐怖感も無く、安全に取り組むことができる。



**語群**

肩, 片膝, こらえている, 対応, 払い上げて, 低い, 真っすぐな棒

●連絡技 よこし ほうがた 横四方固め→横四方固め (同じ技の連続)



⑦「受」は左手で「取」の肩を ( **押して** ) 右手を抜く。「受」の右手を両腕で ( **抱える** )。頭の方に ( **回り込んで** ) 胸を合わせて抑え込む。

●連絡技 よこし ほうがた 横四方固め→上四方固め



⑧「受」は「取」の ( **肩** ) を押しながら逃れる。体を ( **反転** ) しようとする相手を抱え、胸を ( **合わせて** ) 抑え込む。

語群 お 合わせて, お 押して, お 抱える, お 肩, お 反転, お 回り込んで

2 こうぼう くふう 攻防の工夫

1 技のしかけについて、主として「崩し」の課題になることをア、主として「体さばき」の課題になることをイとして、次の各文に当てはまるものを ( ) に記入しよう。

- ① ( **ア** ) 釣り手を上げたり、引き手を下げたりして相手に反応させる。
- ② ( **イ** ) 支え釣り込み足をねらい、体を移動させる。
- ③ ( **ア** ) 体落としをねらい、相手の重心を真後ろにずらすように押す。
- ④ ( **イ** ) おうちが 大内刈りから変化させ、おとが 大外刈りをねらう。
- ⑤ ( **イ** ) 背負い投げをねらい、素早く回転する。

2 技がうまく決まらない理由にはどのようなことが考えられるか記入しよう。

崩しがなく、「受」に防御の姿勢を取られてしまう。

足さばきが遅く、技を読まれてしまう。 など

深い学びの記録

考える

自己の課題や、課題解決に有効な練習方法について記入しよう。

(自由記述)



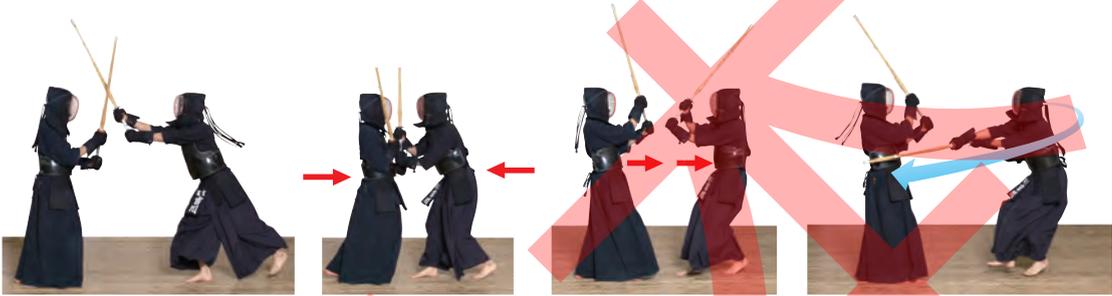
## ① 身に付けたい動き

① 引き技について、次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

① 引き技…つばぜり合いや体当たりで相手と（ **接近** ）した状態で、相手の構えが崩れて隙が生じたところを、（ **後退** ）しながらすかさず打突する技。

### ● 引き胴

② つばぜり合いや体当たりしたとき、相手が（ **押し返してくる** ）力を利用して、後方に（ **引きながら** ）右胴を打つ。その際、姿勢が崩れないようにする。



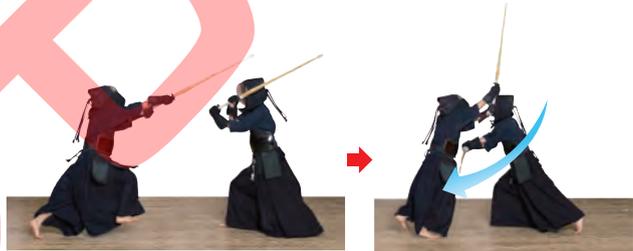
語群 押し返してくる、後退、接近、引きながら

② 抜き技について、次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

① 抜き技…相手の打突を（ **抜いて** ）[かわして]、相手が空を打ったところを打突する技。抜き方は、体を（ **左右にかわす** ）場合と後方に下がる場合がある。

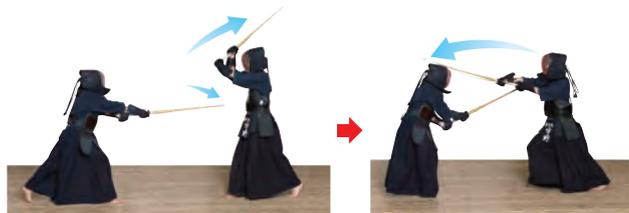
### ● 面抜き胴

② 送り足で斜め右前に大きく（ **踏み出す** ）。すれ違いながら相手に（ **空** ）を打たせて、右胴を打つ。



### ● 小手抜き面

③ 相手の竹刀が自分の（ **小手** ）に当たる寸前に、その場で、または左足から素早く後方に（ **引き** ）ながら竹刀を頭上に（ **振りかぶって** ）抜く。相手に空を打たせて、右足から踏み込んで（ **面を打つ** ）。



語群 空、小手、左右にかわす、抜いて、引き、踏み出す、振りかぶって、面を打つ

**3** 出ばな技について、次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

①出ばな技…相手が攻め込もうとする、打突しようとする動作の（ **起こりばな** ）〔瞬間〕を捉えてすかさず打突する技。

●出ばな面



②相手が打とうとして、剣先が（ **下がる** ）、または剣先が右に開いたとき、すかさず踏み込んで（ **正面** ）を打つ。

●出ばな小手



③相手が打とうとして、剣先が（ **上がる** ）、または剣先が左に開いたとき、すかさず踏み込んで（ **右小手** ）を打つ。

**語群** 上がる、起こりばな、下がる、正面、右小手

**2** 攻防の工夫

**1** 相手（しかける人）が面、小手、胴を打つてくると仮定し、それぞれどのように応じたらよいか、記入しよう。

- ①面 **送り足で右前に踏み出し、相手に空を打たせて、右胴を打つ。など。**
- 
- ②小手 **素早く後方に引きながら竹刀を頭上に振りかぶって抜き、相手に空を打たせて、踏み込んで面を打つ。など**
- 
- ③胴 **斜め後方にかわしながら、相手の竹刀を払い、素早く踏み込んで面を打つ。など。**
- 

深い学びの記録

考える

仲間の動きと自分の動きを比較して、改善すべきポイントとその理由を記入しよう。

（自由記述）

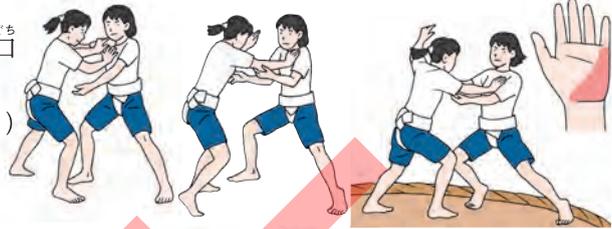


## ① 身に付けたい動き

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

### ●突き (突っ張り)

- ① ( **組み合わせず** ) に、相手の胸や肩口かたぐちを手のひらで突き、体勢を崩す。顎あごを引き、肘ひじを伸ばして、( **下から上** ) へ突き上げる。



### ●いなし

- ②押しや突きを ( **横** ) にかわす技。相手が出てくるところを ( **体を開き** ) 相手の ( **肩口** ) や脇わきを押し、肘ひじを横からたぐるように崩す。



### ●すくい投げ

- ③体を開き、( **腰** ) を入れる。相手の脇わきに差し入れた手を ( **返しなが**ら )、すくうように投げる。



### ●突き落とし

- ④押し [突き] ながら ( **前へ出る** )。相手が残したら体を開き、相手の肩を ( **斜め下** ) へ突き落とす。

語群

返しなが、肩口、体を開き、組み合わせず、腰、下から上、斜め下、前へ出る、横

## 2 攻防の工夫

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

- ①相手の攻めを防ぐには、( **前さばき** ) を効果的に使う必要がある。  
 ②押しや突きには、( **いなし** ) や跳ね上げなどが有効である。相手の力をそらし、自分の ( **重心** ) が浮かないようにする。  
 ③寄りや投げには、( **巻き返し** ) やまわしを切るなどが有効である。相手に有利な ( **四つ身** ) の形にさせなければ、技の威力は半減する。

語群

いなし、四つ身、重心、前さばき、巻き返し

## 深い学びの記録

考える

相手を押ししたり重心を崩したりするために、仲間がどのような動きの工夫や練習の工夫をしていたか記入しよう。

(自由記述)



## 1 創作ダンス

1 次の表の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●群の場や空間の使い方の例

空間	① ( 集まる ) [密集]	② ( 離れる ) [分散]	
集団	③ ( 個 ) と群	群と群	
方向	前	後ろ	斜め
それぞれの動き	・④ ( 手をつなぐ ) 。 ・列になる, 円になる。 ・かつぐ, リフトする。		
群での動き	・同時に ⑤ ( 同じ動き ) をする。 ・一人一人, または小さな群でばらばらに動く。 ・同じ動きを, 時間を ⑥ ( ずらして ) 動く。		

語群 集まる, 同じ動き, 個, ずらして, 手をつなぐ, 離れる

2 作品創りの流れに合うよう, ア~オを順に並べて ( ) に記入しよう。

語群

- ア. 踊り込む
- イ. 「はじめ・なか・おわり」の構成の工夫
- ウ. 発表会
- エ. 作品にしたいテーマ選び
- オ. クライマックスを工夫

- ① ( エ )
- ② ( イ )
- ③ ( オ )
- ④ ( ア )
- ⑤ ( ウ )

## 2 現代的なリズムのダンス

1 次の各文の ( ) に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●ロックのリズムの踊り方



- ①リズムに合わせて ( ヘソ ) を中心に全身で ( 弾んで ) 踊る。スキップや ( 走り ) を取り入れて自由に踊る。
- ②友達と手をつないで動いたり, ( 回ったり ) , 手拍子やかけ声をかけて楽しく踊る。
- ③アフタービート [ウン・タ, ウン・タの ( 後打ち ) のリズム] でアクセントを付けて踊る。
- ④ねじる, 回る, 跳ぶなどを入れて動きを ( 変化 ) させたり, アクセントや ( 速さ ) を変化させ, 友達と対応して踊る。

語群 後打ち, 走り, 弾んで, 速さ, ヘソ, 変化, 回ったり

## ●ヒップホップのリズムの踊り方

⑤ 1拍ごとにアクセントを付けて、「( **縦乗り** )」で踊る。( **小刻み** )にアクセントを付けたり、肩や膝などの部分を強調させるように踊る。



## ●ヒップホップ風スキップ

⑥ 普通のスキップのように弾まないで、尻を( **引く** )感じで、左右前後に足を踏み出す。「ウン」で軸足の( **膝** )を曲げ、「タ」で尻を引くようにして軸足で( **跳び** ), 反対足を上げる。左右交互に続ける。



**語群** 小刻み, 縦乗り, 跳び, 引く, 膝

## 3 フォークダンス

1 世界のフォークダンスについて、下の表に国名を記入しよう。また、踊りと動きの特徴を選択肢のア〜ウから選び、記入しよう。

	国名	踊りと動き
オクラホマ・ミクサー	① ( <b>アメリカ</b> )	② ( <b>イ</b> )
バージニア・リール	③ ( <b>アメリカ</b> )	④ ( <b>ア</b> )
ハーモニカ	⑤ ( <b>イスラエル</b> )	⑥ ( <b>ウ</b> )

**選択肢**

- ア. 男女6組で、列の先頭のカップルから順に動きを合わせて踊る。  
 イ. 日本で最も親しまれている踊りの一つで、ダブルサークルになり、バルソビアナ・ポジションで組んで踊る。  
 ウ. シングル・サークルで、リズムカルに躍動的に声をかけて踊る。

2 日本の民踊について、下の表に県名を記入しよう。また、踊りと動きの特徴を選択肢のア〜ウから選び、記入しよう。

県名	踊りと動き	踊りと動き
花笠音頭	① ( <b>山形県</b> )	② ( <b>ア</b> )
よさこい鳴子踊り	③ ( <b>高知県</b> )	④ ( <b>ウ</b> )
越中おわら節	⑤ ( <b>富山県</b> )	⑥ ( <b>イ</b> )

**選択肢**

- ア. 小道具を持って、にぎやかなかけ声をかける歯切れのよい踊り。  
 イ. 種まきや稲刈りなどの手振りの動きで表現した踊り。  
 ウ. 鳴子を持って打ち鳴らし、沈み込んだり跳びはねたりする踊り。

## 深い学びの記録

考える

ダンスの特徴に合わせた表現をするために、どのように動きの工夫や練習の工夫をしたか記入しよう。

(自由記述)

ここでは、大日本図書発行の「アクティブ 中学校体育実技」の動画の一部を紹介しています。

## 器械運動

マット運動 (p.40)



跳び前転

鉄棒運動 (p.41)



前方もも掛け回転

平均台運動 (p.42)



片足ターン (1回, 正ターン)

跳び箱運動 (p.43)



屈伸跳び

## 陸上競技

短距離走 (p.44)



短距離走で身に付けたい動き

リレー (p.44)



バトンパス

ハードル走 (p.45)



ハードル走で身に付けたい動き

走り幅跳び (p.45)



そり跳び

走り高跳び (p.46)



背面跳び

## 水泳

ストリームライン (p.47)



ストリームライン

クロールの呼吸動作 (p.47)



クロールで身に付けたい動き

ターン (p.48)



クロールのクイックターン

## 球技 1

バスケットボール (p.50)



ディナイの構えとVカット

ハンドボール (p.52)



アンダーハンドパス

サッカー (p.54)



ジャンピングヘッド

バレーボール (p.56)



オープントス

## 球技 2

卓球 (p.58)



横回転サービス

ソフトテニス (p.60)



オーバーハンドサービス

バドミントン (p.62)



ハイバックストローク

ソフトボール (p.64)



バント

## 武道

柔道 (p.66)



背負い投げ

剣道 (p.68)



引き胴

相撲 (p.70)



突き (突っ張り)

## ダンス

創作ダンス (p.71)



サッカー～感動のゴール～

現代的なリズムのダンス (p.71)



アフタービートの乗り方で踊る

フォークダンス (p.72)

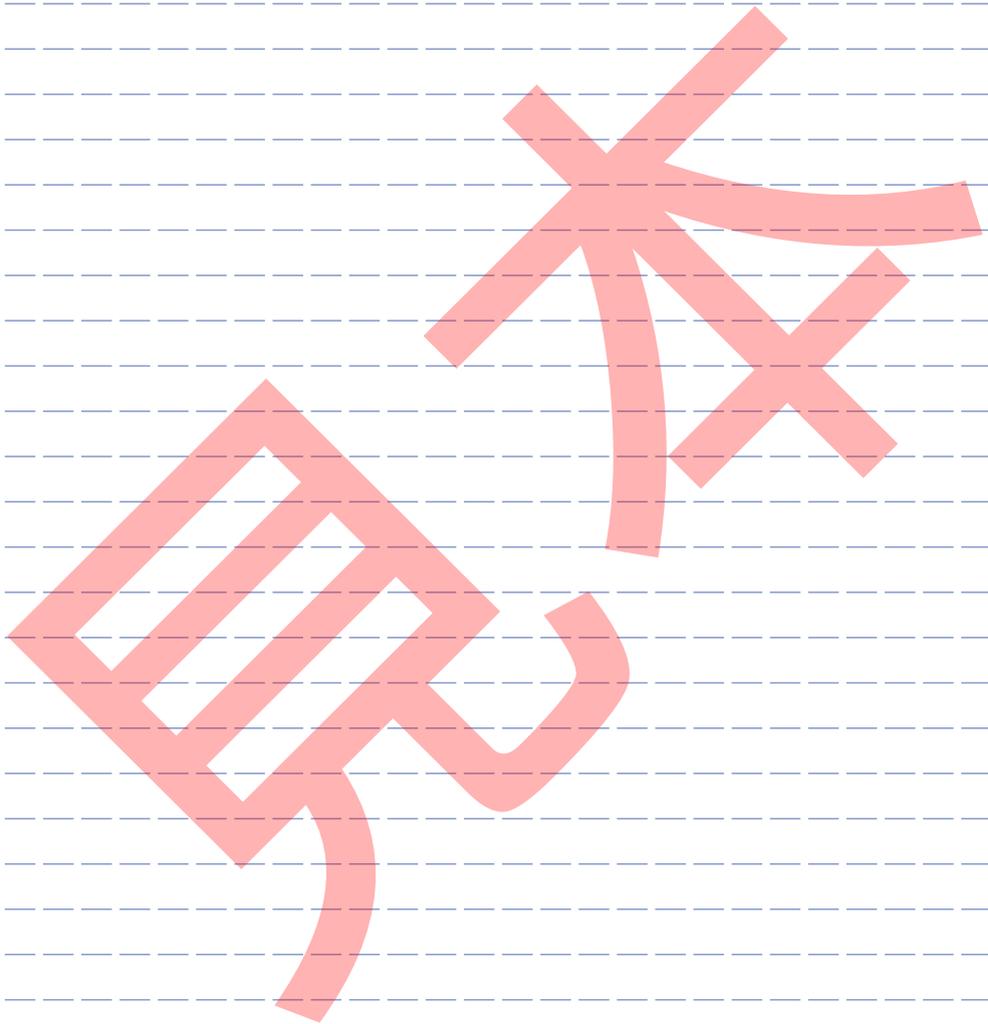


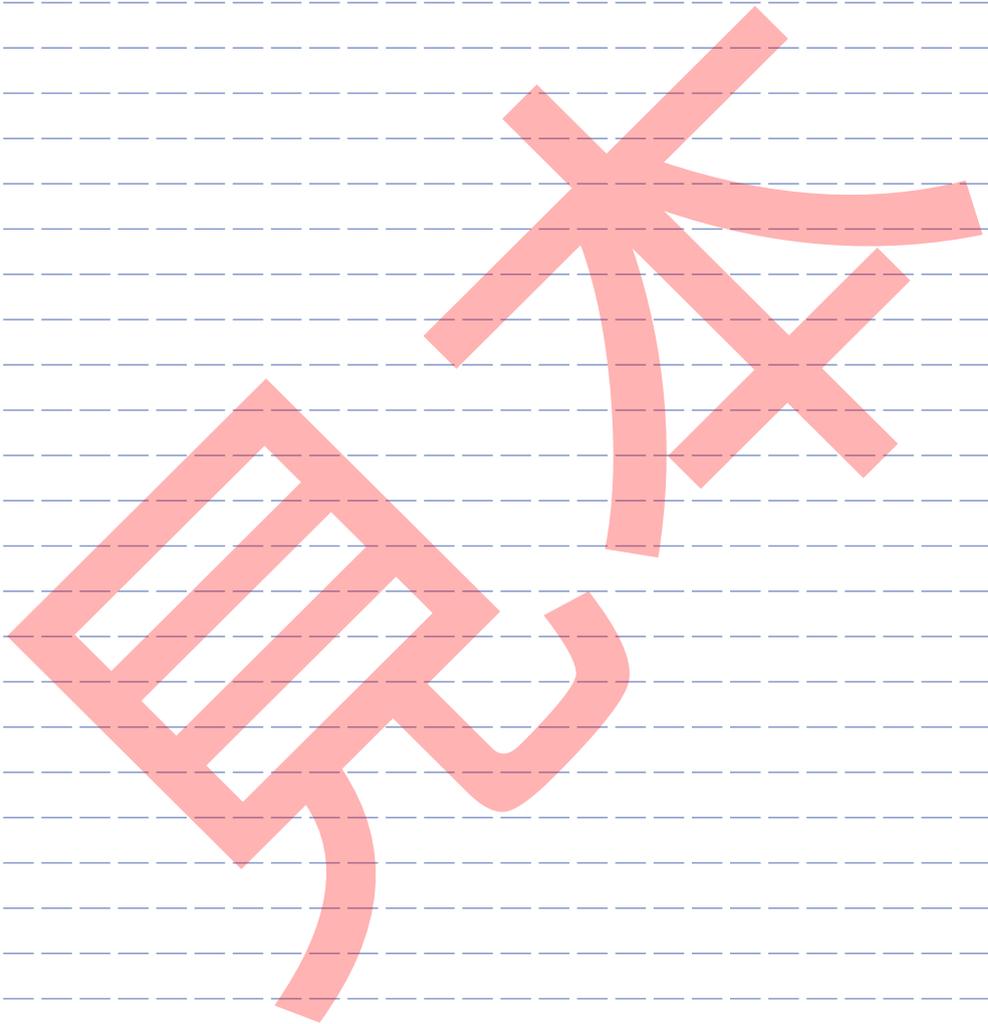
オクラホマ・ミクサー



# NOTE









# 新体カテスト

## 20m シャトルラン 推定最大酸素摂取量・記録用紙

表の見方・書き方



レベル 2	8 27.8	9 28.0	10 28.3	11 28.5	12 28.7	13 28.9	14 29.2	15 29.4												
レベル 3	16 29.6	17 29.8	18 30.1	19 30.3	20 30.5	21 30.7	22 31.0	23 31.2												
レベル 4	24 31.4	25 31.6	26 31.9	27 32.1	28 32.3	29 32.5	30 32.8	31 33.0	32 33.2											
レベル 5	33 33.4	34 33.7	35 33.9	36 34.1	37 34.3	38 34.6	39 34.8	40 35.0	41 35.2											
レベル 6	42 35.5	43 35.7	44 35.9	45 36.1	46 36.4	47 36.6	48 36.8	49 37.0	50 37.3	51 37.5										
レベル 7	52 37.7	53 37.9	54 38.2	55 38.4	56 38.6	57 38.8	58 39.1	59 39.3	60 39.5	61 39.7										
レベル 8	62 40.0	63 40.2	64 40.4	65 40.6	66 40.9	67 41.1	68 41.3	69 41.5	70 41.8	71 42.0	72 42.2									
レベル 9	73 42.4	74 42.7	75 42.9	76 43.1	77 43.3	78 43.6	79 43.8	80 44.0	81 44.2	82 44.5	83 44.7									
レベル 10	84 44.9	85 45.1	86 45.4	87 45.6	88 45.8	89 46.0	90 46.3	91 46.5	92 46.7	93 46.9	94 47.2									
レベル 11	95 47.4	96 47.6	97 47.8	98 48.1	99 48.3	100 48.5	101 48.7	102 49.0	103 49.2	104 49.4	105 49.6	106 49.9								
レベル 12	107 50.1	108 50.3	109 50.5	110 50.8	111 51.0	112 51.2	113 51.4	114 51.7	115 51.9	116 52.1	117 52.3	118 52.6								
レベル 13	119 52.8	120 53.0	121 53.2	122 53.5	123 53.7	124 53.9	125 54.1	126 54.4	127 54.6	128 54.8	129 55.0	130 55.3	131 55.5							
レベル 14	132 55.7	133 55.9	134 56.2	135 56.4	136 56.6	137 56.8	138 57.1	139 57.3	140 57.5	141 57.7	142 58.0	143 58.2	144 58.4							
レベル 15	145 58.6	146 58.9	147 59.1	148 59.3	149 59.5	150 59.8	151 60.0	152 60.2	153 60.4	154 60.7	155 60.9	156 61.1	157 61.3							



# 新体力テストの得点表および総合評価

(1)項目別得点表により、記録を採点する。(2)各項目の得点を合計し、総合評価をする。

## 項目別得点表

〔男子〕

得点	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (分, 秒)	20mシャトル ラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール 投げ(m)
10	56~	35~	64~	63~	~4'59"	125~	~6.6	265~	37~
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	~17	~12	~20	~29	9'21"~	~25	9.8~	~149	~12

〔女子〕

得点	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (分, 秒)	20mシャトル ラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール 投げ(m)
10	36~	29~	63~	53~	~3'49"	88~	~7.7	210~	23~
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	~13	~7	~22	~26	6'58"~	~14	11.3~	~117	~7

## 総合評価基準表

年齢	段階	A	B	C	D	E
12歳		51点以上	41~50点	32~40点	22~31点	21点以下
13歳		57点以上	47~56点	37~46点	27~36点	26点以下
14歳		60点以上	51~59点	41~50点	31~40点	30点以下



実施日： 年 月 日

# 新体力テスト記録表

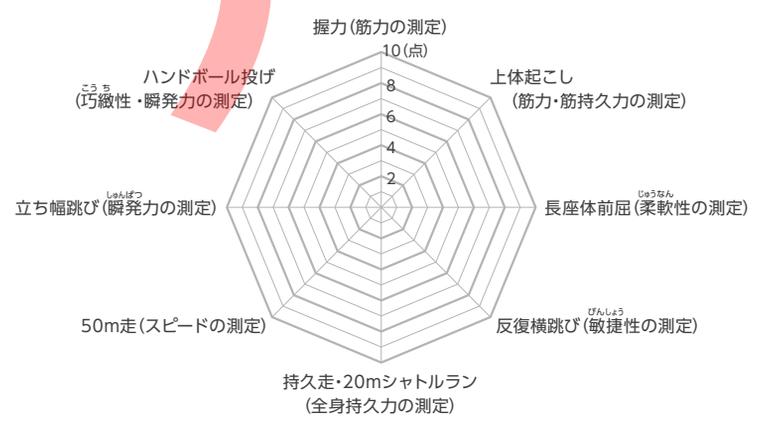
年 組 番 氏名 男 女

生年月日 年 月 日 歳

項目		記録				得点
1 握力	右	1回目	kg	2回目	kg	点
	左	1回目	kg	2回目	kg	
	平均				kg	
2 上体起こし					回	点
3 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm	点
4 反復横跳び		1回目	点	2回目	点	点
5	持久走		分		秒	
	20mシャトルラン	折り返し数	回 (最大酸素摂取量)		mL/kg・分	点
6 50m走					秒	点
7 立ち幅跳び		1回目	cm	2回目	cm	点
8 ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m	点
得点合計						点
総合評価		A	B	C	D	E

持久走と20mシャトルランは、どちらか1種目を選んで行う。

## 新体力テストのプロフィール



教師用

令和6年度版

## 中学校 保健体育ノート③

編集——「保健体育ノート」編集委員会  
三河教育研究会

刊行——公益財団法人愛知教育文化振興会  
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東170番地1  
電話0564-51-4819

製作——大日本図書株式会社

Printed in Japan

022403

本書を無断で複写・複製することを禁じます。



左や下のウェブサイトから、  
教科書「中学校保健体育」のウェブコンテンツへ  
アクセスして、動画や資料をご覧ください。

中学校保健体育WEB  
<https://cc.dainippon-tosho.co.jp/jp/2025/index.html>



組 番

## 体育編

### 3. 文化としてのスポーツの意義

- p.3 ① コミュニケーション 運動 ストレス  
 ② 平均寿命 生きがい  
 ③ 健やかな心身 交流 可能性  
 文化としての意義  
 ④ UNESCO スポーツに関する国際憲章 基本的な権利 スポーツ基本計画

**学習を深めよう** ・心身の健全な発達を促し、仲間や指導者との交流を通じて、コミュニケーション能力を育てるもの。 ・心身のストレス解消につながり、多様な価値観を認め合うこと。など

- p.5 ① オリンピック ピエール・ド・クーベルタン  
 ② パラリンピック ロンドン  
 ルードヴィッヒ・グットマン  
 ③ 文化 人々の相互理解 偏見 国際親善、世界平和(順不同)  
 ④ メディア

**学習を深めよう** ・映像を見て、技術を学ぶことができる。 ・インターネットなどで競技について知ることができる。

- p.7 ① イギリス ルール 楽しめる  
 ② 共有 連帯感  
 ③ 民族、国、人種、性別(順不同) 障がい年齢、地域、風土(順不同) 文化的なはたらき  
 ④ 生涯 豊かなスポーツライフ

**学習を深めよう** ・運動を続けることで、自分自身が成長する。 ・スポーツを観ることで、新しい交流が生まれる。 ・スポーツを通して、仲間と共に喜びや感動を味わうことができる。

### 体育編3章 まとめテスト

- p.8, p.9  
 ① ①発展 ②運動不足 ③過度のストレス ④健やかな心身 ⑤文化としての意義 ⑥国際憲章 ⑦基本的な権利 ⑧スポーツ基本計画 ⑨定期的  
 ② ①エ ②ア ③キ ④ケ ⑤コ ⑥イ ⑦オ ⑧ウ ⑨カ ⑩ク  
 ③ (1) ①クーベルタン ②交流 ③世界の平和 ④パラリンピック ⑤グットマン  
 ④ (1) ①× ②○ ③○ ④×  
 (2) 使用する用具やルール、行い方 など  
 (3) ①イ ②ウ ③ア ④エ

## 保健編

### 5. 健康な生活と病気の予防

- p.11 ① 感染症 病原体 感染 感染  
 細菌、ウイルス(順不同) 感染経路  
 ② 感染 症状 発病  
 ③ 回復 適切な治療  
 ④ 自然環境条件 社会環境条件  
 ⑤ 抵抗力 主体の条件

**学習を深めよう** 〈環境〉・気温や湿度・住居の衛生状態、人口密度、交通網の発達  
 〈主体〉・感染者の抵抗力や栄養状態

- p.13 ① 感染 予防の三原則 感染源をなくす  
 感染経路を断ち切る 抵抗力を高める  
 ② 皮膚 粘膜 体を守る仕組み  
 ③ 病原体 免疫 免疫 リンパ球  
 ④ 予防接種 免疫 抗体

**学習を深めよう** ・換気を心がけ、部屋の湿度を適度に保つ。 ・手洗い、うがい、マスクの着用を心がける。 ・生活習慣を整えて抵抗力を高めたり、予防接種を受けたりする。

- p.15 ① 性的接触 性感染症 クラミジア 梅毒  
 エイズ  
 ② 感染者数 青少年  
 ③ 予防 性的接触 コンドーム  
 ④ 発病 症状 感染

**学習を深めよう** 性的接触をしない。 ・コンドームを正しく使用する。 ・性感染症に対する知識を身に付ける。

- p.17 ① エイズ HIV 免疫の病気 リンパ球  
 感染症  
 ② 潜伏期 血液、精液、腔分泌液(順不同)  
 性的接触による感染、血液を介しての感染、母子感染(順不同)  
 ③ 性的接触 性感染症  
 ④ 偏見 差別 知識

**学習を深めよう** ・普段どおりに関わっていく。日常生活の中ではHIVに感染しないことをよく理解し、差別や偏見をもたないように相手と共に生きる生き方につなげる。

- p.19 ① 個人の健康 集団の健康 公衆衛生活動  
 緊急  
 ② 保健所、保健センター(順不同) 健康増進、環境衛生(順不同)  
 ③ 診察、治療(順不同) 病院 診療所  
 ④ 支援 協力 支え合い

**学習を深めよう** ・保健所では、各種健康診断や予防接種が行われている。 ・保健センターでは、健康づく

り教室などのイベントが開催されている。

- p.21 ①医薬品 目的, 作用 (順不同)  
②主作用 副作用 使用回数, 時間, 用量 (順不同)  
③処方箋 効果  
④薬剤師 注意 異常 改善しない

学習を深めよう 毎日の起床時間や就寝時間を定着させたり, 栄養素のバランスのよい食事をするようにしたりする。

## 保健編5章 まとめのテスト

p.22, p.23

- ①①オ ②ウ ③エ ④イ ⑤ア  
②①感染症 ②病原体 ③症状 ④発病 ⑤免疫  
⑥リンパ球 ⑦性的接触 ⑧HIV ⑨血液 ⑩集団  
①①公衆衛生 ②主作用 ③副作用 ④使用回数, ⑤用量 (順不同)  
③①イ, キ ②エ, オ ③ア, ウ, カ, ク  
④(1)○ (2)× (3)× (4)○ (5)○ (6)× (7)○ (8)× (9)○ (10)×

## 6. 健康と環境

- p.25 ①気温 健康 熱  
②調節機能 体 適応 一定の範囲内 適応能力  
③限界 急激 適応能力 健康  
④熱中症 低体温症 気象情報

学習を深めよう 薄着で生活する。エアコンや扇風機を上手に使う。水分補給をこまめに行う。

- p.27 ①気温, 湿度, 気流 (順不同) 温熱条件  
②至適範囲 学習 スポーツ 重労働 低く  
③疲れ 適切な明るさの範囲 種類 調節

学習を深めよう (夏) エアコンを冷えずすぎない温度に設定する。扇風機を併用する。窓やドアなどを風が通りぬけるように開ける。(冬) ストープで温度を上げ, 空気が乾燥しないように加湿器を使う。

- p.29 ①酸素 二酸化炭素 二酸化炭素の濃度 呼吸数  
②呼吸 空気の汚れ  
③換気 自然換気 人工換気  
④一酸化炭素 不完全燃焼 ヘモグロビン ヘモグロビン 一酸化炭素中毒

学習を深めよう ・定期的に換気を行う。 ・一酸化炭素チェッカー(警報器)で危険な状態かどうかを確認することができるようにする。

- p.31 ①60 栄養分 体温  
②バランス 脱水 脱水症状  
③水質基準 浄水場 水質検査  
④生活用水 公共用水 産業用水  
⑤節水 水不足

学習を深めよう 歯磨きや皿洗いのとき, 水を出しっぱなしにせず, ためて使うなど節水を心掛けるようにする。

- p.33 ①生活雑排水 し尿 下水処理場 浄化槽  
②ごみ 焼却 埋め立て 再利用  
③水質汚濁 悪臭 土壌汚染 廃棄物

学習を深めよう ・物を大切にし, 長持ちさせる。  
・身の回りの整理整頓をし, 必要のないものを買わないようにする。 ・ごみの分別をする。

- p.35 ①浄化 汚染 魚介類  
②排出ガス 大気汚染 喘息  
③水質汚濁 騒音, 地盤沈下 (順不同) 公害  
④環境基本法  
⑤ごみの減量 分別回収 循環型社会

学習を深めよう ごみになる物は買わない。使用済みでも使える物は繰り返し使う。食べ残しをしない。節電・節水をする。家の近くの公園や川, 海などを清掃する。

## 保健編6章 まとめのテスト

p.36, p.37

- ①①一定 ②健康 ③熱 ④環境 ⑤限界 ⑥熱中症  
⑦低体温症 ⑧気温, ⑨湿度, ⑩気流 (順不同) ⑪温熱条件  
⑫能率 ⑬呼吸 ⑭増加 ⑮減少 ⑯一酸化炭素  
⑰無臭 ⑱ヘモグロビン  
②(1)○ (2)× (3)○ (4)× (5)× (6)○ (7)○ (8)○  
③①カ ②タ ③イ ④セ ⑤サ ⑥ス ⑦ケ ⑧シ  
⑨ア ⑩エ, ⑪ソ (順不同) ⑫オ ⑬ウ ⑭キ, ⑮ク (順不同) ⑯コ  
④(1)35°C (2)○ (3)人工換気 (4)○ (5)浄水場 (6)○ (7)リユース (8)環境基本法

## 実技編

### 体づくり運動

p.38 ①①① やや活動的 組み合わせ方

- ②知る リラクゼーション  
③関わりながら 達成  
④日常生活  
⑤交流 楽しみ  
⑥心 簡単

p.39 ②①① ①意識的 ②長期計画 ③反復 ④応じる ⑤少し高め

### 器械運動

p.40 ①①① ①回転 肘 曲がり

- ②遠く 同時  
③曲げる 振り上げる  
④一直線 ジャンプ 引かない  
⑤押しながら 前

p.41 ①②① ①・体を丸める動作を開始するのが, Aさんは早い, Bさんは遅い。 ・前転の姿勢が, Aさんは小さい, Bさんは大きい。  
②・前転を始めるのは, 倒立で前に倒れてから行うといいよ。 ・倒立で前に倒れるときは, 手と手の間を見続けるといいよ。  
・回っているときも, 手でマットをしっかり押し続けよう。

- ②①① ①上げる もも はさむ  
②腰 くの字 腹  
③振り上げる 脇 反らし

p.42 2② ①・回転するときの姿勢が、Aさんは背中を丸めていて、Bさんは胸を張っている。  
・腰と膝を曲げ始めるタイミングが、Aさんは早い。

②・回り始めは、胸を張って、腕を伸ばそう。  
・顎を上げて回るといいよ。・頭が下になってから、膝を胸に引き寄せよう。

3① ①背伸び 爪先 ②入れ替える 空中

3② ①・Aさんは足が下がって、顔が下を向いている。・Aさんは膝が曲がっている。

②・尻と背中にしっかりと力を入れて、足を高く上げよう。・顎を上げ、前方をしっかり見よう。

p.43 4① ①伸ばしながら

②支え 押す 真上 曲げて

③肘 反らせる

4② ①・手を着いたとき、Aさんは肩が前のめりになっている。・跳び箱を押すタイミングが、Aさんは遅い。・空中姿勢が、Aさんは小さい。

②・跳び箱を前に突き放すように押ししてみよう。・手を着いたと同時に押ししてみよう。  
・跳び箱を強く押して大きく跳び上がろう。

## 陸上競技

p.44 1① ①○ ②× ③○ ④×

2① ①○ ②× ③× ④○

2② ①スタートがうまい人 ②直線のタイムが良い人 ③コーナーを走るのがうまい人 ④競り合いに強い人

p.45 3① ①インターバル ②抜き 高く ③長く 3 2

4① ①上体 ②引き上げる ③腕 反らす ④上げる

4② ①B 直角 踏み切り線 手前

p.46 5① ①リズムカル 真上 落ちない 安全に

5② ①A ②Bは体幹が立った状態で、脚が高く上がっていないが、Aは体幹が前傾していて、脚が高く上がっている。

5③ ①2 ②2 ③4 ④1

## 水泳

p.47 1① ①下を向き、顔を水中につける。 ②爪先までまっすぐに伸ばす。 ③曲がっている。

2① ①腕と指先が底を向いている。 ②前方へまっすぐに伸ばす。 ③前を向いている。

④右腕に右耳をつけて、横向きで呼吸する。  
⑤曲がっている。 ⑥水平姿勢を保ち、水の抵抗を減らせる。

p.48 3① ①体側 下げて ②ひねる ③フラッグ うつぶせ ④回転 あお向け

4① ①スタート台 ②スタート合図 ③背泳ぎ ④平泳ぎ 以外 ⑤うつぶせ 左右対称 高さ ⑥外れる ⑦立ったり レーンロープ

p.49 4② ①バタフライ ②背泳ぎ ③自由形

④背泳ぎ ⑤平泳ぎ ⑥バタフライ

5① ①体調 ②準備運動 ③ルール ④徐々に ⑤流れ ⑥波 ⑦つかまる ⑧浮く

5② ①知らせる ③物 協力して ④目を離さない ⑤ペットボトル ⑥救急車

## バスケットボール

p.50 1① ①身長差 上を通す 下を通す

②パスが通らない 片手を置く

③ゴール V字

④止める 動かない 横

2① ①運ぶ 司令塔 ②攻撃 ③ゴール下

p.51 ④人に対する ⑤防ぎやすい

⑥フットワーク ⑦カバー

2② ①ウ ②イ ③ア ④エ

2③ ①A ②B ③A ④A ⑤B

## ハンドボール

p.52 1① ①スナップ ②カットイン 移動する

③コーナー 中央 空いている

④前 浮かせる

⑤引き付け ディフェンスの裏

⑥ブロック C

p.53 2① ①ア ②ウ ③イ

2② ①ウ オ ②イ カ ③ア エ

## サッカー

p.54 1① ①踏み出す 外側

②反らす 額 パランス

③空中 足の甲 ④方向を変える

⑤真上 インサイド ⑥またぐ 後方

⑦体側 肩

p.55 2① ①中心 ②同一視野 ③ワンサイドカット

2② ①DF ②ウ ③MF ④イ ⑤FW ⑥ア

2③ ①・ドリブル突破を試みて、コースをねらったシュートを打つ。・パスを回して相手の隙をねらう。

②・パスを受けて、シュートチャンスをつくる。・守備の壁になってコースを空ける。

## バレーボール

p.56 1① ①アンテナ 速く上げる 1m

②頭 親指 押し出す

③攻撃 真上 伸ばして

④トリックジャンプ 走り込む

⑤ブロック 頂点

p.57 2① ①ボールコントロール ②スパイカー

③ブロック力 ④つなぎ

⑤守備 レシーブ力

2② ①ウ ②イ ③エ ④ア

2③ ①スパイカーの正面に移動し、Bと一緒にブロックする。

②素早く移動し、Aとの間をあけないようにジャンプする。

③ブロックを抜けてくるスパイクをレシーブ

できるよう準備する。

卓球

- p. 58 ①① ①半円 肘 ②斜め 押し出す  
③かぶせ気味  
④右半分 交互に スペース  
⑤三角形 ⑥ハの字形
- ①② ①ドライブ ②スマッシュ ③カット
- p. 59 ②① ①ショート ②クロス ③スマッシュ  
④フォア ⑤突つき ⑥バック側
- ③① ①ウ ②B ③イ ④A ⑤ア ⑥C

ソフトテニス

- p. 60 ①① ①押し出す 前方 肘 ねじり 高い位置  
②放物線 下から上 ③平行  
④ロビング ⑤シュート  
⑥ラケットヘッド 落下点 伸ばし
- p. 61 ②① ①ア エ ②イ ウ  
②② ①イ ②ウ ③ア  
②③ ①相手のミスが生じるように返球する。  
など  
②前衛が届かないボールを返球する。 など

バドミントン

- p. 62 ①① ①平行 肩口 体の前  
②サムアップ ため  
③回り込み フォアハンド ④コンパクト
- ①② ①ホームポジション 送り足
- p. 63 ②① ①エ ②ア ③ウ ④イ  
②② ①ア ②イ ③イ ④ア  
②③ ①ペアの1人を前後に揺さぶったり、2人の  
間にスマッシュを打つ。  
②サイドラインぎりぎりからねらい、左右に揺  
さぶったり、右前や左奥をねらう。

ソフトボール

- p. 64 ①① ①落下点 頭の上 ②落として  
③近く ④空けて  
⑤進める 塁に出る 顔の前 転がす  
上半身 ⑥クロスオーバー  
⑦ストレートオン ⑧ローリング
- p. 65 ②① ①ウ ②エ ③ア ④カ ⑤イ ⑥オ  
②② ①ウ ②イ ③ア

柔道

- p. 66 ①① ①引き出す 前回り 背 胸  
②釣り上げて 腰  
③払い上げて 真っすぐな棒  
④こらえている 対応  
⑤肩 ⑥片膝 低い
- p. 67 ⑦押しして 抱える 回り込んで  
⑧肩 反転 合わせて
- ②① ①ア ②イ ③ア ④イ ⑤イ  
②② ①崩しがなく、「受」に防御の姿勢を取られて  
しまう。足さばきが遅く、技を読まれてしま

う。 など

剣道

- p. 68 ①① ①接近 後退  
②押し返してくる 引きながら
- ①② ①抜いて 左右にかわす  
②踏み出す 空  
③小手 引き 振りかぶって 面を打つ
- p. 69 ①③ ①起こりばな ②下がる 正面  
③上がる 右小手
- ②① ①送り足で右前に踏み出し、相手に空を打  
たせて、右脇を打つ。など。  
②素早く後方に引きながら竹刀を頭上に振  
りかぶって抜き、相手に空を打たせて、踏  
み込んで面を打つ。など  
③斜め後方にかわしながら、相手の竹刀を  
払い、素早く踏み込んで面を打つ。など。

相撲

- p. 70 ①① ①組み合わせず 下から上  
②横 体を開き 肩口 ③腰 返しながら  
④前へ出る 斜め下
- ②① ①前さばき ②いなし 重心 ③巻き返し  
四つ身

ダンス

- p. 71 ①① ①集まる ②離れる ③個 ④手をつなぐ  
⑤同じ動き ⑥ずらして
- ①② ①エ ②イ ③オ ④ア ⑤ウ
- ②① ①へそ 弾んで 走り  
②回ったり ③後打ち ④変化 速さ  
⑤縦乗り 小刻み  
⑥引く 膝 跳び
- p. 72 ③① ①アメリカ ②イ ③アメリカ ④ア  
⑤イスラエル ⑥ウ
- ③② ①山形県 ②ア ③高知県 ④ウ ⑤富山  
県 ⑥イ

