

中学校

保健体育

ノート 2

教師用

令和6年度版



三河中学校駅伝競走選手権大会

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

目次

■ 体育編

- 2 運動やスポーツの意義と効果と学び方や安全な行い方
① 運動やスポーツが心身や社会性におよぼす効果… 2
② 運動やスポーツの学び方… 4
③ 安全な運動やスポーツの行い方… 6
まとめのテスト… 8

■ 保健編

- 3 健康な生活と病気の予防
① 生活習慣病の予防… 10
② がんの予防… 12
③ 喫煙と健康… 14
④ 飲酒と健康… 16
⑤ 薬物乱用と健康… 18
⑥ 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ… 20
まとめのテスト… 22
- 4 傷害の防止
① 傷害の発生要因と防止… 24
② 交通事故の要因と傷害の防止… 26
③ 犯罪被害の防止… 28
④ 自然災害による傷害の防止… 30
⑤ 応急手当の基本… 32
⑥ 心肺蘇生法… 34
⑦ 出血があるときの応急手当… 36
⑧ 外傷の応急手当… 38
まとめのテスト… 40

■ 実技編

- 体づくり運動… 42
器械運動… 44
陸上競技… 48
水泳… 52
バスケットボール… 56
ハンドボール… 58
サッカー… 60
バレーボール… 62
卓球… 64
ソフトテニス… 66
バドミントン… 68
ソフトボール… 70
柔道… 72
剣道… 74
相撲… 76
ダンス… 78

新体力テスト

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 あおく企画／アフロ／アフロスポーツ／泉谷典彦／落合恵子／共同通信社／Getty Images／新華社／鈴木迅／鈴木千佳／角慎作／スポニチ／ピクスタ／西村尚己／日刊スポーツ／日本ソフトボール協会／平柳智子／プロフォートサニー／森田直樹／ヤマナアヤ／ラピス／ライター／AID／AP／LEQUIPE／PA Images／photolibrary／YUTAKA

表紙写真：岡崎市立葵中学校／岡崎市立六ツ美北中学校／幸田町立北部中学校／豊川市立音羽中学校

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。



東京2020 オリンピック・パラリンピック



バスケットボール
女子



競泳女子200m個人メドレー
おほしゆい
大橋悠依選手

体操男子個人総合
はしもとだい
橋本大輝選手



陸上男子マラソン
おおさく
大迫傑選手



ソフトボール



柔道男子66キロ級
あべのさみ
阿部一二三選手



卓球混合ダブルス
みづかにのり
水谷隼選手、伊藤美誠選手



陸上男子400m (車いすT52)
さとうともひ
佐藤友折選手



ゴールボール女子

A collage of four sports images: a male runner in a blue uniform with 'KYOYAMA' and '3303' on his bib; a female high jumper in a red and black uniform clearing a bar; a female table tennis player in a blue uniform; and two sumo wrestlers in a match. A large red watermark 'X' is overlaid on the center. The text 'Track & Field' is in a white, bold, red-outlined font in the top right. 'Table tennis' is in the bottom left, and 'Sumo' is in the bottom right, both in similar white, bold, red-outlined fonts.

Track & Field

**Table
tennis**

Sumo



Gymnastics



Swimming



Handball



Baseball

健康的で明るく豊かな毎日を送ろう！

運動や健康・安全について理解することで、
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ことが
できる力を育みましょう。



軽い運動で気分転換をする。



元気に登校し、運動や勉強をする。



仲間とのコミュニケーションを大切にし、
良い人間関係を築く。



生涯にわたって適度な運動をする。

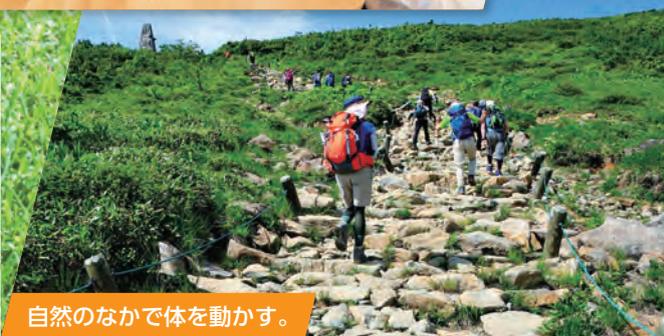
楽しい雰囲気^{ふんいき}で食事をする。



散歩してリラックスする。



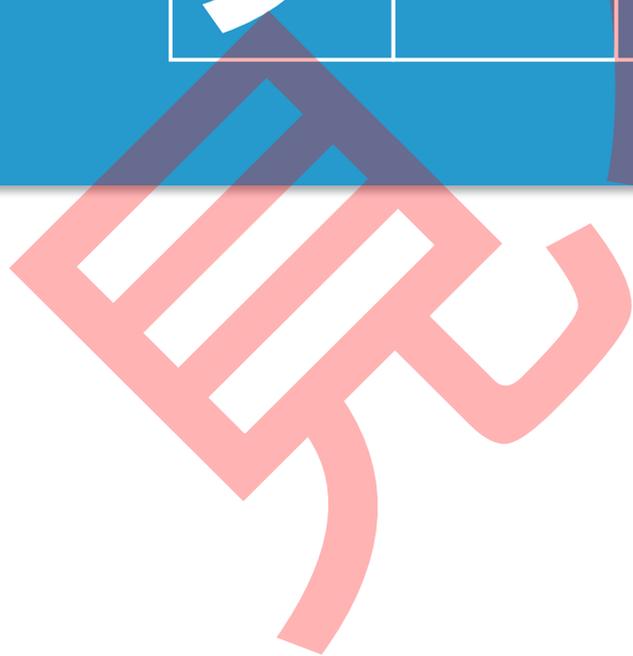
自然のなかで体を動かす。



中学校

保	健	体	育
---	---	---	---

ノ	一	卜	2
---	---	---	---





1 運動やスポーツが心身や社会性におよぼす効果

Q1 運動やスポーツを行うと体はどのように変化する？

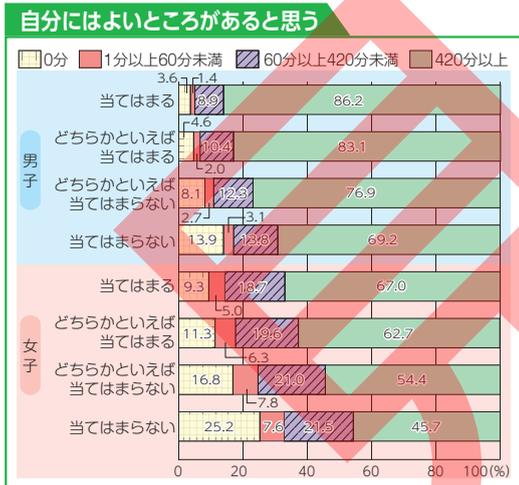
私たちの体は、柔軟運動をすれば柔軟性が高まり、長距離走を行えば全身持久力が高まるといったように、行う運動やスポーツのもつ特徴（負荷）に応じて適応する。どのような体力を身に付けたいかということ考えた上で、実施する運動やスポーツを選択することが必要である。

身に付けたい体力	実施する運動・スポーツ
柔軟性	伏臥上体反らし、長座体前屈
全身持久力	長距離走、サッカーなどの球技、サイクリング
筋力	腹筋運動、腕立て伏せ
体を巧みに動かす能力	反復横跳び、閉眼片足立ち



Q2 運動すると自信が高まる？

「自分には、よいところがあると思う」という質問に対する回答を1週間の総運動時間別に集計した結果



スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書」

Q3 なぜ社会性が必要なのか？

運動やスポーツは、対戦相手、チームメイト、ゲームを裁く審判、施設の管理者など非常に多くの人々が関わり合っており成り立っている。そのため、ルールやマナーについて合意する、対戦相手に敬意を払う、仲間に感謝する、コミュニケーションを大切にするなどの社会性が求められる。



トピックス 運動で頭が良くなる？

「試験勉強の合間にちょっとしたジョギングをすると勉強がはかどった」という経験がある人もいるだろう。最近、このような現象が科学的に解明されて、運動を行うことで物事を理解する機能、判断する機能、想像する機能が高まることが明らかになってきた。

運動やスポーツを行うことは、その運動の技能を高めるためのみならず、勉強の成績の向上にもつながるかもしれない。



○運動やスポーツが体におよぼす効果

- ・体力の向上
- ・生活習慣病の予防

○運動やスポーツが心や社会性におよぼす効果

- ・心への効果
 - 達成感 自信を高める
 - リラックス ストレス解消
- ・社会性への効果
 - 教え合い, 励まし合い, 称賛など



よりよい人間関係の構築

要 点 のまとめ

- 1 中学生の時期にさまざまな運動やスポーツを適切に行うと、運動の技能を維持・向上させるだけでなく、体の発達が促され、筋力、全身持久力、柔軟性、体を巧みに動かす能力など、(健康に生活するための体力)と(運動やスポーツを行うための体力)が向上する。これらの体力は、生涯にわたって健康な生活を維持するために大切なものである。
- 2 運動不足と不適切な食習慣が続くと、体力も低下して(肥満)、高血圧などの生活習慣病にかかる危険性が高まる。適切な食習慣と定期的に運動やスポーツを行うことは、生活習慣病を予防することにつながる。
- 3 運動やスポーツを適切に行うことで、(達成感)を得たり、自分の能力に対する(自信)を高めたりすることができる。また、運動やスポーツを楽しむことには(ストレスを解消)したり、(リラックス)したりすることができるなどの効果がある。
- 4 体力や技能レベル、年齢、性別、障がいの有無などの違いをこえて、運動やスポーツを行う際には、(ルール)や(マナー)に関する話し合いなどでお互いの意見の違いを調整し、合意したり、適切な(人間関係)を築いたりすることなどの(社会性)が求められる。

学習を深めよう

人はなぜ運動やスポーツをするのか考えよう。

(自由記述)





2 運動やスポーツの学び方

Q1 技術や戦術・作戦，表現のしかたの特徴によってどんな運動種目か分かる？

技術や戦術・作戦，表現のしかたの特徴	運動種目
力を無駄なく出し，速く進む	短距離走，ハードル走，中・長距離走など 競泳など
助走からジャンプへと変化させる	走り幅跳び，走り高跳びなど バスケットボール，バレーボールなど
相手の守備位置を考え，ボールやシャトルを打ち返す	バレーボール，卓球，テニス，パドミントン，ソフトボールなど
ゴールに入るように，シュートをねらう	バスケットボール，ハンドボール，サッカーなど
相手の姿勢や体勢を崩して攻める	柔道，剣道，相撲など 卓球，テニスなど
イメージやリズムを手がかりに，体で表現する	創作ダンス，現代的なリズムのダンス，フォークダンス

運動やスポーツには，領域や種目に応じた特有の技術がある。それぞれの技術を身に付けるために練習を行う。

Q2 運動やスポーツの移り変わりや技術や戦術の変化は関係ある？



フットサル



スカッシュ



ディスクゴルフ

運動やスポーツは，さまざまなかたちで人々に親しまれてきた。長い時間をかけてその領域や種目特有の技術や戦術・作戦，表現のしかたがつくられ，今でも新たな種目や技が生まれている。

トピックス 日本発の技術

日本人が生み出した新しい技は世界のスポーツを変えた。中でも，日本のお家芸であったバレーボールや体操競技から生まれた新しい技は世界中を驚かせるとともに，その美しさでも魅了した。バレーボールでは，1972年に猫田勝敏選手による天井まで届くほどの高さまで打ち上げられた「天井サーブ」がある。一方，体操競技では同じく1972年に塚原光男選手による「ムーンサルト（月面宙返り）」，最近では白井健三選手による「シライ」が有名である。白井選手の名前が付いた技は6つもある。



「シライ3」を演技する白井健三選手

○技術・技能

技術→合理的な体の動かし方

・クロール ・インステップキック ・レイアップシュート など

技能→技術を身に付けた状態

・伸びやかなクロールができる
 ・足の甲でボールを捉えたインステップキック
 ・リズムがよい安定したレイアップシュート など

○戦術・作戦

・戦術→技術を選択する際の方針 ・作戦→試合を行う際の方針

○運動やスポーツの学び方

- ①よい動き方を見つける
- ②練習の目標や計画を立てる
- ③実行した技術や戦術，表現がうまくできたかを確認する
- ④新たな課題を設定する

要 点 のまとめ

❶ 器械運動の（ 技 ），短距離走の（ スタート ）のしかた，球技での（ ボール操作 ）の方法など，それぞれの運動やスポーツを上手に行うための合理的な〔最も適切な〕体の動かし方を（ 技術 ）という。そして，合理的な練習によって技術を身に付けた状態を（ 技能 ）という。

❷ 技能は個人の（ 体力 ）と関連しており，体力によってその人に合う技術は異なる。そのため，同じ技術であっても，人によって発揮される技能の程度は異なるものになる。試合などの対戦相手との競争においては，技能の程度に応じた（ 戦術 ）や（ 作戦 ）を立てることが大切である。

❸ 運動やスポーツの技能を効果的に獲得^{かくとく}するためには，その（ 領域 ）や（ 種目 ）に応じた技術や戦術・作戦，（ 表現のしかた ）などの（ 学び方 ）がある。それは，次のような方法で進めることが大切である。①よい（ 動き方 ）を見つける。②練習の目標や（ 計画 ）を立てる。③実行した（ 技術 ）や（ 戦術 ），表現がうまくできたかを確認する。④新たな（ 課題 ）を設定する。（ 振り返り ）の結果から新たな（ 課題 ）を設定し，その後の練習目標や，練習計画に活かしながら学んでいくことが大切である。

学習を深めよう

授業で，自分が所属したチームについて，前回の試合を次の試合に活かすためには，どのような戦術を考えればよいか考えよう。

（自由記述）

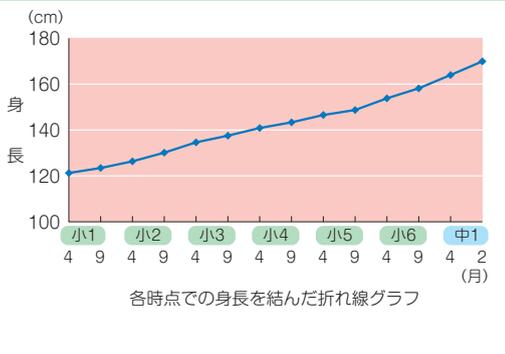




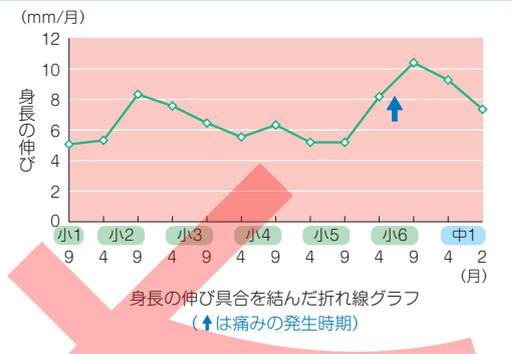
3 安全な運動やスポーツの行い方

Q1 発育のスピードとスポーツ障害は関係がある？

身長経過



身長の伸び経過



奥脇透「ジュニア期のスポーツ障害と予防」2002年

身長経過はほぼ一定であるように見えるが、半年ごとの身長伸び経過を見ると、成長速度に波があることがわかる。発育スピードが速いときには、けが(障害)を起こしやすく、膝が痛んだり腫れたりする「オスグッド・シュラッター病」を発症することもある。

Q2 熱中症を予防するには？

近年、夏の時期を迎えると、1日の最高気温が35℃をこえる猛暑日になることが多い。体が暑さに順応できていない5～6月頃から、夏の時期にかけて注意しなければならないのが熱中症である。人間の体は発汗作用によって体温調節を行っている。体内の水分量が減少すると体温が上昇し、熱中症を引き起こす。熱中症の軽度の症状としては、頭痛・めまい・吐き気などがある。対策として最も重要なことは、日頃から水分を小まめにとることである。

また、室内で部活動の練習を行う場合も、直接日差しを浴びていないからといって油断は禁物である。室温の上昇とともに発汗作用が始まり体温も上昇するので、屋外と同様に小まめに水分をとることが重要である。



トピックス スポーツ中のマスク着用

新型コロナウイルス感染症の予防のため、日常生活ではできるだけマスクを着用し、飛沫の拡散を防ぐことが推奨されている。しかし、マスクを付けてスポーツを行うと熱中症のリスクが高まるので、以下の点に注意する必要がある。

- マスクを着用する場合には激しい運動は行わない。
- 飛沫の拡散を予防することが目的となるため、医療用ではないマスクでもよい。
- 疲れたらマスクを外して休憩を取る。
- マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう気をつける。
(公益財団法人日本スポーツ協会の資料より)



○運動やスポーツを行う前

- ・十分な栄養と睡眠
- ・適切な計画
- ・準備運動、施設・用具の安全確認

○運動やスポーツの実施中

- ・ルールやマナーを守る
- ・対戦相手や仲間の安全配慮
- ・熱中症予防

○運動やスポーツの後

- ・軽い運動やストレッチなどの整理運動
- ・施設・用具の後片付け

○野外活動の安全な行い方

- ・落雷、突風、雪崩、河川の増水などの危険がある
- ・自然や気象についての知識を持ち、事前に危険を回避する

要 **点** のまとめ

1 運動やスポーツを安全に楽しく行うためには、常に健康や安全に配慮する必要がある。運動やスポーツを行う前には、十分な栄養と睡眠をとるなど、(**体調管理**) や健康チェックを行う。発達の段階や体力に応じた強さ、(**時間**)、頻度に配慮した計画を立てる。適切な(**準備運動**)を行うとともに、施設や用具の安全を確認することが大切である。運動やスポーツの実施中には、ルールやマナーを守る、対戦相手や仲間の安全に配慮する。また、天候や(**自然環境**) に注意を払う。夏場に激しい運動やスポーツを行う際は、休息と(**水分**)・塩分補給を適切に行い、(**熱中症**) を予防することが大切である。運動やスポーツの後には、軽い運動やストレッチなどの(**整理運動**)を行ったり、施設や用具の後片付けを行ったりすることが大切である。

2 野外での活動時には、落雷、突風、雪崩、河川の(**増水**)などの危険もあるため、自然や気象についての(**知識**)を持ち、事前に(**危険を回避**)することが重要である。また、(**ルール**)を守り、周りの人に配慮することも大切である。

学 **習** を **深** **め** **よ** **う**

運動やスポーツを安全に行うために、練習の計画を立てる際、配慮すべき点について考えよう。

(自由記述)



まとめのテスト

1 次の文の①～④の下線部が正しいものには○，誤っているものには正しい語句を書きなさい。

- (1) 中学生の時期にさまざまな運動やスポーツを適切に行うと，運動の技能を維持・向上させるだけでなく，体の発達が促され，筋力，全身持久力，柔軟性，体を巧みに動かす能力など，①健康に生活するための体力と②運動やスポーツを行うための体力が向上する。
- (2) 運動不足と不適切な食習慣が続くと，体力も③向上して肥満，高血圧などの生活習慣病にかかる危険性が高まる。適切な食習慣と④定期的に運動やスポーツを行うことは，生活習慣病を予防することにつながる。

① ○ ② ○ ③ 低下 ④ ○
 <各4点×4>

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) 運動やスポーツを適切に行うことで，〔 ① 〕を得たり，自分の能力に対する〔 ② 〕を高めたりすることができる。
- (2) また，運動やスポーツを楽しむことにはストレスを〔 ③ 〕したり，〔 ④ 〕したりすることができるなどの効果がある。

語群 ア. 解消 イ. リラックス ウ. 自信 エ. 達成感

① エ ② ウ ③ ア ④ イ
 <各3点×4>

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。

- (1) 体力や技能レベル，年齢，性別，障がいの有無などの違いをこえて，運動やスポーツを行う際には，〔 ① 〕や〔 ② 〕に関する話し合いなどでお互いの意見の違いを調整し，合意したり，適切な人間関係を築いたりすることなどの〔 ③ 〕が求められる。
- (2) 運動やスポーツを行う際に仲間と〔 ④ 〕，励まし合う，相手のよいプレイに称賛を送るなどを通して〔 ③ 〕が高まり，日常生活で活かすことができる。

語群 ア. 教え合う イ. マナー ウ. 社会性 エ. ルール

① エ ② イ ③ ウ ④ ア
 <各3点×4>

4

次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- ・〔 ① 〕……技術を選択する際の方針
- ・〔 ② 〕……器械運動の技，短距離走のスタートのしかた，球技でのボール操作の方法など，それぞれの運動やスポーツを上手に行うための合理的な（最も適切な）体の動かし方
- ・〔 ③ 〕……試合を行う際の方針
- ・〔 ④ 〕……合理的な練習によって技術を身に付けた状態

①	戦術	②	技術	③	作戦	④	技能
---	----	---	----	---	----	---	----

<各4点×4>

5

次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

運動やスポーツの技能を効果的に獲得するためには，その領域や種目に応じた技術や戦術・作戦，表現のしかたなどの学び方があり，それは，次のような方法で進めることが大切である。

- (1) よい〔 ① 〕を見つける。
- (2) 練習の目標や〔 ② 〕を立てる。
- (3) 実行した技術や戦術，表現がうまくできたかを〔 ③ 〕する。
- (4) 新たな〔 ④ 〕を設定する。

①	動き方	②	計画	③	確認	④	課題
---	-----	---	----	---	----	---	----

<各5点×4>

6

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) 運動やスポーツを行う前
 - ・十分な栄養と睡眠をとるなど，〔 ① 〕や健康チェックを行う。
 - ・発達の段階や体力に応じた〔 ② 〕，時間，頻度に配慮した計画を立てる。
 - ・適切な〔 ③ 〕運動を行うとともに，施設や用具の安全を確認する。
- (2) 運動やスポーツの実施中
 - ・〔 ④ 〕やマナーを守る，対戦相手や仲間の安全に配慮する。
 - ・〔 ⑤ 〕や自然環境に注意を払う。
 - ・夏場に激しい運動やスポーツを行う際は，休息と〔 ⑥ 〕・塩分補給を適切に行い，〔 ⑦ 〕を予防する。
- (3) 運動やスポーツの後
 - ・軽い運動やストレッチなどの〔 ⑧ 〕運動を行う。
 - ・施設や用具の後片付けを行う。

語群

ア. 水分 イ. 準備 ウ. 整理 エ. 熱中症
 オ. 強さ カ. 天候 キ. 体調管理 ク. ルール

①	キ	②	オ	③	イ	④	ク
⑤	カ	⑥	ア	⑦	エ	⑧	ウ

<各3点×8>

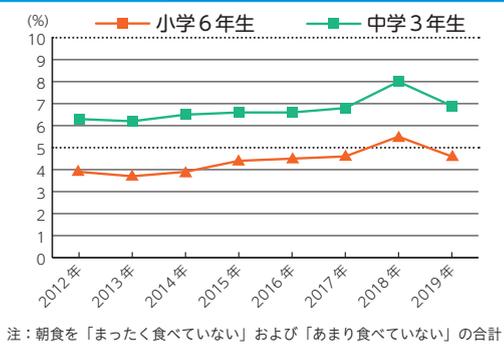




1 生活習慣病の予防

Q1 朝食を食べているか？

朝食の欠食率

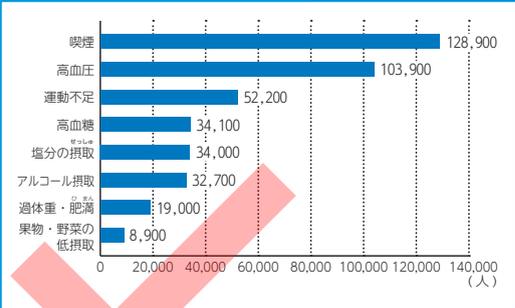


文部科学省「全国学力・学習状況調査」より作成

小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向が見られたものの、近年は増加傾向にある。

Q2 不適切な生活習慣の影響は？

危険因子に関連する死亡数



厚生労働省「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」2012年より作成

運動習慣、食習慣、休養や睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣は健康と深く関わっており、不適切な生活習慣は死亡の原因となることがある。

Q3 歯周病は全身の健康に影響する？

歯周病がおよぼす影響	
脳	脳卒中、血管性認知症、アルツハイマー型認知症を招く
心臓	狭心症・心筋梗塞などの心臓病を発症・悪化させる
肺	歯周病菌などの細菌が飲食物や唾液と一緒に気管から肺に入って感染する誤嚥性肺炎を引き起こす
肝臓	非アルコール性脂肪性肝炎の引き金になる
膵臓	糖尿病の悪化。また糖尿病（高血糖）がある人は歯周病にかかりやすく、より注意が必要
血管	動脈硬化が悪化する
子宮	早産や低体重児出産のリスクが高くなる
手足	関節リウマチを発症する危険を高める。手足の血管が詰まるパージャージャー病の原因や悪化につながる

公益財団法人8020推進財団、日本臨床歯周病学会の資料より作成

歯周病は、口の中の細菌（歯周病菌）によって歯肉が炎症を起こし、やがては歯を支えている顎の骨が溶けて歯が抜けてしまう病気である。成人が歯を失う原因の1位であるが、歯周病が影響をおよぼすのは歯だけではなく、歯周病菌や炎症物質は歯肉の毛細血管から血液中に入り込み、血液に乗って全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こす。歯周病を予防することは、生活習慣病の予防にもつながる。

トピックス 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、主にたばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気のことである。喫煙習慣を背景に主に中高年に発症する「肺の生活習慣病」ともいわれている。日本では、COPDの原因のほとんどが習慣的な喫煙であり、40代以上の人口の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されているが、ほとんどの患者が未診断、未治療の状態にあると考えられている。病気の初期は無症状でゆっくりと進行していくが、COPDで傷ついた肺を元に戻す治療法はなく、その時点で残っている肺のはたらきをそれ以上低下させないようにするだけである。COPDにならないためには、喫煙をしないことが一番である。



○生活習慣病とは

運動, 食事, 休養や睡眠, 喫煙や飲酒などの生活習慣 (ライフスタイル) が原因となって起こる病気

○日本人の主な死亡原因

がん, 心臓病, 脳卒中など

○生活習慣病

高血圧症, 糖尿病, 動脈硬化, 歯周病など

○生活習慣病を予防するための習慣

- ・定期的な運動
- ・朝食を毎日とる
- ・間食に気をつける
- ・睡眠を十分にとる
- ・適度な体重を保つ
- ・喫煙をしない
- ・酒を飲み過ぎない (中学生は喫煙も飲酒もしてはいけない)

要点のまとめ

- 1 私たちの健康は, (運動), (食事), (休養), 睡眠, また, 喫煙, 飲酒などの生活習慣 [ライフスタイル] と深く関わっている。このような生活習慣が原因となって起こる病気を (生活習慣病) という。生活習慣との関係が強い, (がん), (心臓病), (脳卒中) は, 日本人の主な死亡原因を占めている。生活習慣に問題点が多いと, (肥満) や痩せ, (高血圧症), (糖尿病), 脂質異常症になったり, 心臓や脳などの血管で (動脈硬化) が引き起こされたりする。
- 2 歯肉に炎症などが起こったり歯を支える組織が損なわれたりする (歯周病), 喫煙などが原因となり発症する慢性閉塞性肺疾患 [COPD] なども生活習慣病に含まれる。
- 3 生活習慣病を予防するには, 適度な (運動) を定期的に行うこと, 毎日の (食事) における量や頻度, (栄養素) のバランスを整えること, 喫煙や過度の (飲酒) をしないこと, 口の中を (清潔) に保つことなどの生活習慣を身に付けることが大切である。
- 4 生活習慣病は (健康診断) などでも予防や (早期発見) ができる。(定期的) に検査を受け, 自分の健康状態を知っておくことが大切である。

学習を深めよう

自分の生活習慣を振り返って, 100点満点で何点つけることができるだろう。また, その理由と改善策を考えよう。

60点。

夜更かしが多い。→テレビやスマホを見る時間を決める。

運動不足。→週に3回ジョギングをする。 など

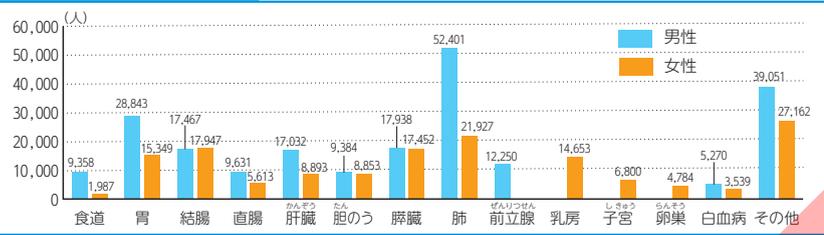




2 がんの予防

Q1 部位別のがんの死亡数は？

主な部位別がん死亡数

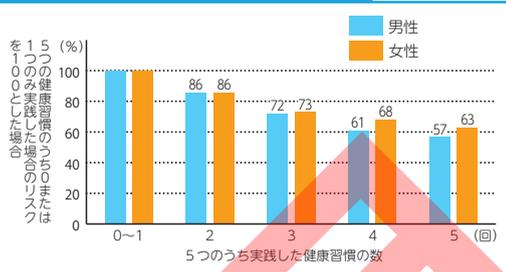


厚生労働省「2018年人口動態統計」2019年より作成

死因のトップは男性が肺がん、女性が大腸がん（結腸がん・直腸がん）である。男女ともに膵臓がんが増加している一方で、胃がんが減少傾向にある。

Q2 がんを予防するための生活習慣は？

5つのうち実践した健康習慣の数



Sasuzuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2) :112-6より作成

日々の生活において、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」という5つの健康習慣を実践することで、がんになる確率を低くしていくことができる。この5つの健康習慣を実践する人は、1つも実践しない、または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が研究によって示されている（中学生は、喫煙も飲酒もしてはいけません）。

Q3 がん検診の目的と効果は？

胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されている。

科学的に有効と証明されたがん検診

対象臓器	効果のある検診方法
胃	胃X線検査 胃内視鏡検査
子宮頸部	子宮頸部細胞診
乳房	マンモグラフィ（乳房X線）
肺	胸部X線とハイリスク者に対する喀痰細胞診の併用
大腸	便潜血検査

日本対がん協会

トピックス がん情報を見極めるときの3つのポイント

健康や医療に関する情報は、自分の健康、そして命に関わるものである。がんに対する情報を見聞きしたときには、次のことを確認する。

- どの情報が：古い情報や、いつのものであるかが不明な情報は、そのまま信じない方がよい。
- 誰が発信しているか：薬や食品などの企業による販売目的の広告ではないか確認する。
- 何を根拠としているか：動物で効果があったという研究結果があっても、人での効果が確認されていない場合は、まだ信頼できる情報ではない。

正しい情報かどうか、以上のような3つのポイントでも判断がつかない場合は、信頼できる情報源を参考に、信頼できる医療従事者に相談する。



○がんとは

- ・日本人の2人に1人がかかるといわれている
- ・細胞が分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気

○主ながんの種類

肺がん、乳がん、胃がん、肝臓がん、大腸がん、前立腺がん、子宮体がん、
子宮頸がんなど

○がんを予防するためには

- ・生活習慣を整える
- ・ワクチン接種
- ・がん検診
- ・早期発見

要点のまとめ

- 1 がんは、日本人の死因の上位で、一生のうちに（ 2人に1人 ）がかかるといわれている。がんは、細胞が分裂する際に異常な細胞である（ がん細胞 ）が増殖する病気である。
- 2 がんは、一部の組織・臓器を除くさまざまな（ 部位 ）に発生し、放置すると転移していく。がん細胞ができてから（ 自覚 ）症状が出るまでに長い年月がかかるが、なるべく早く見つけることが悪化を防ぐには有効である。
- 3 がんの原因は、がんの種類によって異なる。特に男性では（ 喫煙 ）、女性では（ 感染 ）が主な原因となっている。その他、多量の飲酒や（ 運動 ）不足、（ 食塩 ）のとり過ぎ、野菜・果物の摂取不足も挙げられる。（ 生活習慣 ）を整え、（ ワクチン接種 ）などによって感染のリスクを減らすことで、（ がんを予防 ）することはある程度可能である。また、感染の検査や（ がん検診 ）を受け、早期に発見することによって、治る可能性が高くなる。
- 4 がんにはいろいろな治療法があり、それぞれの長所・短所を考えて（ 治療法を選択 ）する。治療中や回復後には、本人や家族の心身の苦痛を和らげるとともに、日常生活、経済面などに関する不安に対処し、生活の（ 質 ）を上げるため、専門家の支援や周りの人の協力が必要である。

学習を深めよう

がんは生活習慣と大きく関わっている病気である。将来的にがんを予防するために今のうちから自分でできることを考えてみよう。

定期的にジョギングやストレッチを行うなど、無理のない範囲で継続して運動する習慣を身に付けておく。好き嫌いをせずにバランスの良い食生活を心掛ける。など

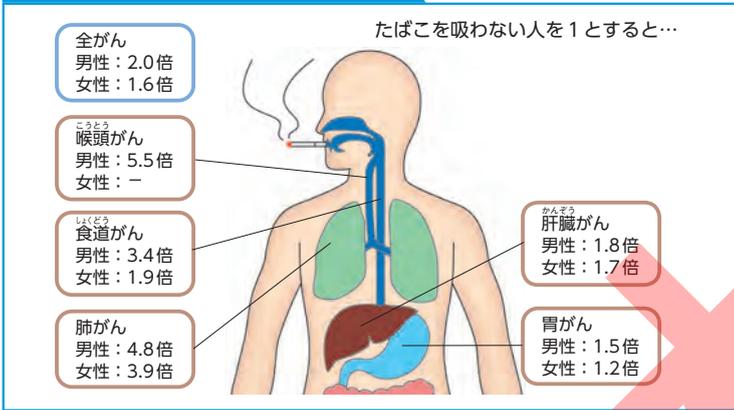




3 喫煙と健康

Q1 たばこを吸うとがんのリスクが高まる？

喫煙とがん死亡についての相対リスク

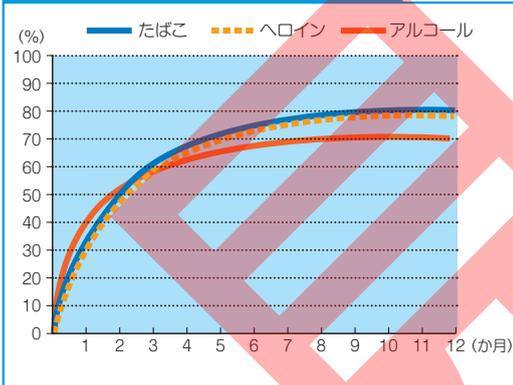


国立がん研究センターの資料より作成

たばこを吸わない人を1とすると、たばこを吸う人のがんのリスク（がんになる、またはがんで死亡する危険性）は、男性で2倍、女性で1.6倍である。たばこを吸わないことは、喫煙でのがんのリスクを減らす最も効果的な予防法である。

Q2 禁煙にいつ挫折するのか？

1年以内に禁煙などに挫折する割合



Hunt,W.A.ほか（一部改変）

たばこ、ヘロインともにやめてから5か月以内に挫折する人は、全体の7割にのぼる。

Q3 オリンピックのたばこ対策は？

オリンピックでの禁煙・分煙対策

開催都市（国）	飲食店	鉄道の駅	バス	喫煙への罰則
北京（中国）2008年	分煙	禁煙	禁煙	あり
バンクーバー（カナダ）2010年	禁煙	禁煙	禁煙	あり
ロンドン（イギリス）2012年	禁煙	禁煙	禁煙	あり
ソチ（ロシア）2014年	禁煙	禁煙	禁煙	あり
リオデジャネイロ（ブラジル）2016年	禁煙	禁煙	禁煙	なし
平昌（韓国）2018年	分煙	分煙	分煙	あり
東京（日本）2021年	分煙	分煙	禁煙	あり

注：屋内での対策に限る。

厚生労働省の資料より作成

東京2020大会では、「たばこのないオリンピック・パラリンピック」を目指してさまざまな受動喫煙対策が推進された。

トピックス サードハンド・スモーク

壁や人からのたばこの臭いに困惑したことはないだろうか。それが「サードハンド・スモーク」である。「サードハンド・スモーク」とは、たばこの煙成分が壁やカーテンや衣服などにしみ込み、煙が消えた後でも有害物質を放出し続け、それによって健康被害を受けることをいう。最近指摘されるようになった新しい概念で、「残留受動喫煙」「三次喫煙」とも呼ばれる。たばこの煙の中には、健康に悪影響をおよぼす250種類以上の有害物質が含まれている。



○たばこの煙の有害物質

- ・ニコチン, タール, 一酸化炭素など

○短時間で現れる影響

- ・毛細血管の収縮 ・心臓への負担 ・運動能力の低下

○喫煙の習慣による影響

- ・ニコチンによる依存症 ・呼吸器官の病気 ・がん, 心臓病

○受動喫煙

- ・喫煙している人のたばこの煙を, 喫煙していない人が吸うこと

→喫煙していなくてもたばこの煙の害を受ける

○20歳未満の喫煙の害

- ・法律で禁止されている

→肺がんや依存症などの体への影響が強く現れる

要点のまとめ

1 喫煙が健康におよぼす悪影響については, さまざまな病気との関連が明らかになっている。

(たばこの煙) の中には (ニコチン), (タール), (一酸化炭素) などの有害物質が含まれている。これらが体内に入ると, 毛細血管の (収縮), 心臓への負担, (運動能力) の低下など, 健康を損なうさまざまな影響が短時間で現れる。また, (ニコチン) には依存性があるため, 喫煙をやめたくてもやめられなくなる (依存症) を引き起こす。喫煙が習慣化すると, 有害物質が体に繰り返し作用するため, (呼吸器官) の病気や心臓病, がんなどさまざまな病気になる危険性を高める。

2 同じ空間で喫煙している人がいると, 喫煙していない人もたばこの煙を吸うことになる。これを (受動喫煙) という。受動喫煙でも, たばこの煙が原因となる健康被害を受ける。また, 妊娠をしている女性が喫煙したり, 受動喫煙したりすると, 胎児の (発育) が妨げられる。

3 発育・発達ที่盛んな20歳未満の喫煙は, 20歳になってから喫煙を開始する場合と比べて, 肺がんや (依存症) などの体への (悪影響) が強く現れる。そのため, 20歳未満での喫煙は法律で禁止されている。受動喫煙の防止も含めて, 喫煙の (害) について, 正しい知識を身に付け, 喫煙しないことが大切である。

学習を深めよう

20歳未満の喫煙は法律で禁止されている。20歳未満が喫煙するとどんな悪影響が考えられるだろう。

大人になってから吸い始めるよりも, 身体におよぼす影響が大きい。体の中に酸素が行き渡らず, 集中力やスタミナが低下する。など





4 飲酒と健康

Q1 20歳未満の飲酒の害は？

身体的な影響

成長期にある脳への影響は大きく、成長障害、性腺機能障害の危険性が高くなる。

精神面における影響

20歳未満のうちから飲み始めるとアルコール依存症になりやすい。

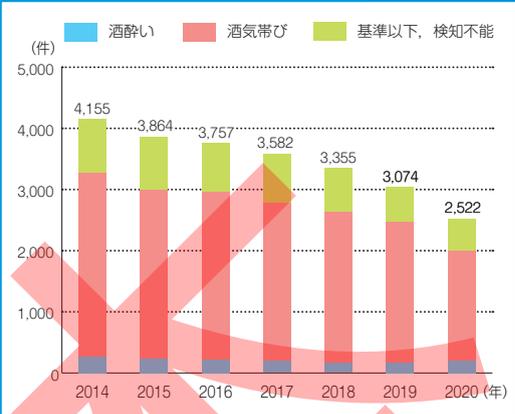
社会性への影響

自分も他人も傷つける、「暴力行為」や「性的非行」に巻き込まれる危険性が高くなる。



Q2 飲酒運転による交通事故の件数は？

飲酒運転による交通事故の件数



警察庁「令和2年中の交通事故の発生状況」2021年

飲酒運転による交通事故は年々減少しているが、ドライバーのほとんどは自身が酔っている自覚がない状態で事故を起こすことが多い。

Q3 急性アルコール中毒とは？

急性アルコール中毒とは、短時間に多量の酒を飲むことにより血中アルコール濃度が急上昇して、脳に影響を与える状態をいう。意識レベルが低下し、おう吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態に陥る。大学生や新社会人では一気飲みとして飲酒させられ、死亡に至るケースが度々発生している。また、近年増えている、アルコール度数が高い「ストロング系」と呼ばれる酒も、短時間に多量の飲酒をしてしまい、血中のアルコール濃度が急激に上がる危険性がある。

年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員(令和元年)



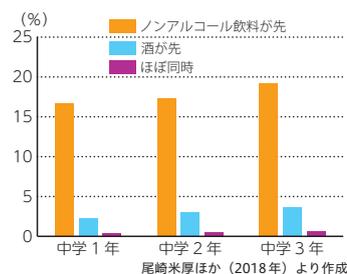
東京消防庁

トピックス ノンアルコール飲料なら、20歳未満でも飲んでいいの？

缶に「ALC. 0.00%」と記載されているものであれば、基本的にはアルコールは含まれておらず、法律でも禁止されていない。では、禁止されていないからといって20歳未満がノンアルコール飲料を飲んでもよいのか。

これまでの調査によると、ノンアルコール飲料を飲んだことにより、本物のビールや酒に興味をもち、それがきっかけで飲酒につながる可能性があることが報告されている。また、ノンアルコール飲料のラベルには「これは20歳以上の人が飲むことを想定して開発されたもの」といった注意書きがされている。このように、ノンアルコール飲料は20歳未満の飲酒につながる危険性があるということをしっかりと理解しておくことが重要である。

酒とノンアルコール飲料の経験順番



○エチルアルコール…酒の主成分，中枢神経系のはたらきが鈍る

→思考力，自制力，運動能力低下

→自分や他人を巻き込んだ事故

○短時間に多量の飲酒（一気飲みなど）…強い中枢神経の麻痺

→急性中毒…呼吸や心臓の停止

→死に至ることもある

○長期にわたる飲酒による体への影響

・さまざまな病気の原因

・アルコール依存症

○20歳未満の飲酒の害

・20歳未満の飲酒は法律で禁止されている

→アルコールの害を受けやすい，健全な発育・発達を妨げる，依存症になりやすい

要点のまとめ

❶飲酒をすると，酒の主成分である（エチルアルコール）〔アルコール〕が胃や小腸から血液中に吸収され，全身に回る。飲酒の量が増えると（脳）などの（中枢神経系）のはたらきが鈍くなり，（思考力），自制力，運動機能を低下させる。その結果，自分や他人を巻き込んだ事故などを引き起こすことがある。

❷さらに，一気飲みなどにより（短時間）に多量の飲酒をすると中枢神経の麻痺が強くなり，（急性中毒）〔体への急な悪影響〕が起こり，呼吸や心臓が停止して死に至る場合もある。

❸長期間にわたる（過度）の飲酒は，脳や神経だけでなく，肝臓や脾臓などの（消化器官），心臓や血管などの（循環器官）のはたらきにも障害を与え，がんを含むさまざまな病気の原因となる。また，飲酒の習慣が続くと，酒を飲まずにはいられなくなる（アルコール依存症）になる可能性を高める。

❹発育・発達が盛んな20歳未満では，アルコールの（害）を受けやすく，飲酒をすると，（健全）な発育・発達が妨げられる。また，20歳未満から飲酒を始めると（依存症）になりやすいといわれており，20歳未満での（飲酒）は法律で禁止されている。

学習を深めよう

飲酒による体への影響として，依存症になりやすいといわれている。これを防ぐために，20歳未満の人は，どのようなことを行ったらよいかを考えよう。

・興味本位で，飲酒をしない。ノンアルコール飲料でも飲まない。

・20歳未満の飲酒の害として，アルコールの害を受けやすいという飲酒の危険性を正しく理解する。

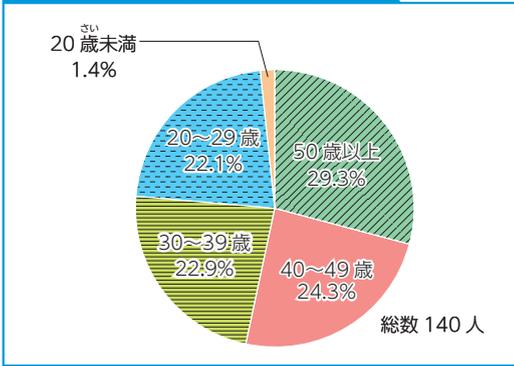
・成長過程にある20歳未満では，健全な発育・発達を妨げ，依存症になりやすいことを理解する。



5 薬物乱用と健康

Q1 危険ドラッグ乱用者の年齢別の割合は？

危険ドラッグ乱用者年齢別検挙人員



警察庁「令和2年における組織犯罪の情勢」2021年

危険ドラッグ乱用者の検挙者数は50歳以上が最も多い。

Q2 薬物乱用による社会的な影響は？

一人の薬物乱用

家庭

- 家庭内暴力
- 家庭崩壊



学校

- ほかの生徒への薬物の広がり
- 校内暴力



社会

- 恐喝・窃盗
- ・ 殺人・放火



Q3 薬物乱用による心や体への影響は？

覚醒剤

- ・ 幻覚、妄想
- ・ フラッシュバックを起こす。
- ・ 血圧が異常に高くなる。
- ・ 静脈に炎症を起こす。
- ・ 強い疲労感や倦怠感、脱力感に襲われる。
- ・ 依存性が強い。

大麻 (マリファナ)

- ・ 知覚（聴覚・触覚）の変容、短期記憶の障害、運動失調と判断力の障害を起こす。
- ・ 心臓血管系、自律神経系へ悪影響をおよぼす。



シンナー

- ・ 記憶力低下、認知障害
- ・ 急性中毒：事故
- ・ 精神障害：有機溶剤精神病（幻覚、妄想）
- ・ 重篤な依存症
- ・ 歯がぼろぼろになる
- ・ 視力の低下・失明
- ・ 肝臓・腎臓の障害
- ・ 生殖器の萎縮
- ・ 手足のふるえ、しびれ、麻痺

コカイン

- ・ 脈拍・心拍の増加
- ・ 血圧の上昇
- ・ 瞳孔の拡大
- ・ 鼻の粘膜の炎症、腫瘍

危険ドラッグ

- ・ 意識障害、おう吐、けいれん、錯乱などが報告されており、死亡事例もある。添加されている物質や含有量がさまざまであることから、どのような健康被害が起きるかわからない。

厚生労働省「大麻・覚醒剤乱用防止運動パンフレット（一般啓発用）（令和2年度）」より作成

トピックス ドーピングとアンチ・ドーピング

スポーツの世界で問題になるドーピング (doping) も、一種の薬物乱用といってよい。よい成績を上げるために、不正に薬を使用しているからである。ドーピングに反対して、ドーピングをなくす活動は「アンチ・ドーピング」と呼ばれる。

スポーツを行う際には、ルールを理解するのと同じように、ドーピングの害についての正しい知識も身に付けなくてはならない。そして、社会全体でアンチ・ドーピングを推進していく必要がある。



勝利を超える価値がある

アンチ・ドーピングのキャンペーンロゴ
(財) 日本アンチ・ドーピング機構

○薬物乱用とは

- ・医薬品などの薬物を本来の目的から外れた用法・用量で用いたり，医療目的では用いない化学物質などを不正に使用すること
- ・薬物の使用が1回だけでも薬物乱用となる

○薬物乱用の害

- ・覚醒剤や大麻，シンナー
→心身に悪影響をおよぼす作用

○急性症状

- ・幻覚，妄想，錯乱状態
- ・一度に多量の薬物の使用→死

○薬物依存症

- ・中断すると耐えられないほどの身体的，精神的苦痛

○薬物乱用の社会的影響

- ・家庭へおよぼす影響
- ・学校へおよぼす影響
- ・社会へおよぼす影響

要点のまとめ

- 1 (薬物乱用) とは，医薬品などの薬物を病気の (治療) などの本来の目的から外れた用法・用量で用いたり，医療目的では用いない (化学物質) などを不正に使用したりすることをいう。薬物の使用が1回だけでも，本来の目的から外れた用い方をすれば，薬物を乱用したことになる。
- 2 (覚醒剤) や (大麻)，シンナーなど，乱用される薬物の多くには，心身に悪影響をおよぼす作用がある。薬物を乱用すると，(幻覚) や (妄想) におそわれる，周囲の状況が分からなくなり (錯乱) 状態になるといった (急性症状) が起こる。また，一度に多量の薬物を乱用すると死亡することもある。
- 3 乱用を中断すると耐えられないほどの (身体的)，(精神的苦痛) が生じるため，やめようと思ってもやめられなくなる。このような状態を (薬物依存症) という。
- 4 薬物乱用は，心身の健全な (発育) ・発達や人格の形成だけでなく，社会への (適応能力) や責任感の発達も妨げ，(暴力行為) や (性的な非行)，(犯罪) を引き起こすこともある。

学習を深めよう

一人の薬物乱用がおよぼす，社会的な影響はどのようなことがあるだろうか。家庭，学校，社会の3つの観点から考えよう。

家庭…家庭内暴力，家庭崩壊など

学校…他の人への薬物の広がり，校内暴力など

社会…恐喝，窃盗，殺人，放火など



6 喫煙，飲酒，薬物乱用のきっかけ

Q1 飲酒のきっかけは？



テレビCM，雑誌広告，電車内の広告など



駅の広告



商品の展示



商品のデザイン

20歳未満がつい手を出してしまったり，大人が適正な飲酒をこえるようなきっかけをつくったりしている大きな要因の一つが，アルコール商品の広告・宣伝である。酒類業界による広告・宣伝の自主規制の強化など，20歳未満の飲酒防止のための取り組みが近年進められている。

Q2 喫煙，飲酒，薬物乱用から自分自身を守るポイントとは？

中学生が喫煙，飲酒，薬物乱用から自分自身を守るためには，自分自身がかけがえのない大切な存在であることに気づき，自分を守り，自分の未来を守る意識を持つことが大切である。

大切な自分を守るためのポイントを考えてみよう。

●自分が好きなもの・こと

あなたは何が好きですか？
人からどう見えるかではなく，
あなた自身が好きだと
感じることを挙げてみましょう。



●自分の目標や将来の夢

今，あなたはどんな目標を
持っていますか？
どこに行きたいですか？



●自分が大切に思う人

あなたが大切に思っている人は
誰ですか？



薬物に対する正しい知識で自信をアップ

情報があふれている世の中です。
正しい情報を，正しい情報源から
入手しましょう。
そうすることで自分自身と，
自分の未来を守ることができます。



厚生労働省の資料より作成

トピックス 20歳未満の喫煙，飲酒は薬物乱用のゲートウェイ

20歳未満の薬物乱用者には，普段から喫煙や飲酒をしている人が多いことがわかっている。また，青少年の矯正施設にいる医師によれば，薬物に手を染めた人たちのほとんどが小学生や中学生のうちからたばこを吸っていたと言っている。これは，禁止されていることを始めてしまうと，しだいにエスカレートし，罪悪感も減ってしまうためと考えられる。

喫煙や飲酒が薬物乱用より早い時期に起きているため，喫煙や飲酒はゲートウェイ（入り口）ドラッグ（薬物）と呼ばれているのである。



○喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ

・心理状態…好奇心、投げやりな気持ち、過度なストレス

・社会環境…インターネット環境、断りにくい人間関係、
テレビや映画などの影響

→強い意志を持って、適切な行動選択をすることが重要

○危険な行動を避ける力

・迷わず「やらない」と断る

・再び誘われないような行動

・相手から再び誘われないような明確な断り方を知る

→いつでも実行できるようにする

・喫煙、飲酒、薬物乱用の正しい知識を身に付ける

要点のまとめ

1 人が喫煙や飲酒を始めたり、薬物を乱用したりするようになるには、何らかの（ **きっかけ** ）がある。喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけとしては次のようなことが多いとされている。

●大人がやっていることへの（ **好奇心** ）

●嫌なことなどがあったときの（ **投げやりな気持ち** ） ●過度な（ **ストレス** ）

●（ **インターネット** ）からの情報の入手

●友人や先輩などからすすめられることによる（ **断りにくい人間関係** ）

●テレビや映画、（ **宣伝** ）などで出演者が喫煙や飲酒をしているシーンを見て生まれた興味 ●自動販売機などの手に入りやすい（ **社会環境** ）

2 健康を損なう（ **危険** ）がある行為をしないためには、どのようなきっかけに対しても、（ **強い意志** ）を持って、適切な（ **行動選択** ）をする能力を身に付ける必要がある。

3 喫煙、飲酒、薬物乱用を、友人や周りの人からすすめられたときには、迷わず「（ **やらない** ）」と言い切る勇気と、再び誘われないよう行動することが大切である。そのためには、相手から再び誘われないような（ **明確な断り方** ）を知り、いつでも実行できるようにするとともに、喫煙、飲酒、薬物乱用に対する正しい（ **知識** ）を身に付ける必要がある。

学習を深めよう

自分の周りで、薬物に手を出そうとしている人がいたらどうするか考えよう。

その人のことを考え、直接伝えることができるなら、薬物は「絶対だめ！」
ということ伝える。直接伝えられない場合は、信頼できる大人に相談する。



まとめのテスト

/100点

1

行うほど病気にかかりにくく、^{じゅみょう}寿命も長いといわれる「7つの健康習慣」のうち、4つを答えなさい。

定期的にある程度の運動をしている。

朝食を毎日とる。

睡眠を十分にとる（7～8時間）。

適度な体重を保つ。 など

<各3点×4>

2

生活習慣病を3つ挙げなさい。

がん、心臓病、脳卒中 など

<完答8点>

3

次の文の（ ）に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- (1) がんには遺伝的な要因があることも知られているが、生活習慣を整え、ワクチン接種などによって感染のリスクを減らすことで、がんを〔①〕することはある程度可能である。
- (2) がんは、感染の検査や〔②〕を受け、早期に〔③〕をすることによって、治る可能性が高くなる。

①

予防

②

がん検診

③

発見

<各3点×3>

4

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) たばこの煙の中には〔①〕、〔②〕、一酸化炭素などの有害物質ふくが含まれている。これらが体内に入ると、〔③〕、心臓への負担、運動能力の低下など、健康を損そこなうさまざまな影響が短時間で現れる。
- (2) 喫煙が習慣化すると、有害物質が体に繰り返し作用するため、〔④〕の病気や〔⑤〕、がんなどさまざまな病気になる危険性を高める。
- (3) 同じ空間で喫煙している人がいると、喫煙していない人もたばこの煙を吸うことになる。これを〔⑥〕という。〔⑥〕でも、たばこの煙が原因となる健康被害を受ける。
- (4) 発育・発達さかが盛んな未成年者の喫煙は、20歳になってから喫煙を開始する場合と比べて、肺がんや依存症などの体への悪影響が強く現れる。そのため、20歳未満での喫煙は〔⑦〕で禁止されている。

語群

ア. 受動喫煙

イ. タール

ウ. 毛細血管の収縮

エ. ニコチン

オ. 心臓病

カ. 法律

キ. 呼吸器官

①

エ

②

イ

③

ウ

④

キ

⑤

オ

⑥

ア

⑦

カ

<各3点×7>

5

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。

- (1) 酒の主成分は、エチルアルコール（アルコール）である。
- (2) 飲酒の脳への影響として、思考力、自制力、運動機能の向上がある。
- (3) 一気飲みなどをして長時間に多量の飲酒をすると、急性中毒が起こり、死に至る場合もある。
- (4) 長期間にわたる過度の飲酒は、脳や神経だけでなく、肝臓や膵臓などの消化器官、心臓や血管などの循環器官のはたらきにも障害を与え、がんを含むさまざまな病気の原因となる。
- (5) 飲酒の習慣が続くと、酒を飲まずにはいられなくなるニコチン依存症になる可能性を高める。
- (6) 未成年者は、アルコールの害を受けにくく、20歳未満での飲酒は法律で禁止されている。

(1)	○	(2)	低下	(3)	短時間
(4)	○	(5)	アルコール依存症	(6)	受けやすく

<各3点×6>

6

次の文を読んで、薬物乱用に関して正しいものには○を、誤っているものには×を付けなさい。

- (1) 1回使用しただけのときは、乱用とは言わない。
- (2) 身体にのみ悪影響を与える。
- (3) 一度でも乱用すると使い続けたいくなる。
- (4) 幻覚や妄想に襲われる。
- (5) 薬物乱用は、個人の心身の健全な発育・発達に影響をおよぼすもので、社会的な影響はない。
- (6) 暴力行為や性的な非行、犯罪などを引き起こすこともある。
- (7) やめようと思ってもやめられなくなり、このような状態をアルコール依存症という。
- (8) 暴力団などの薬物密売組織に資金を提供することにつながる。

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

<各3点×8>

7

喫煙、飲酒、薬物乱用を、友人や周りの人からすすめられたとき、どのように対処すればよいか答えなさい。

迷わず「やらない」と言い切り、再び誘われないように行動する。など

<8点>

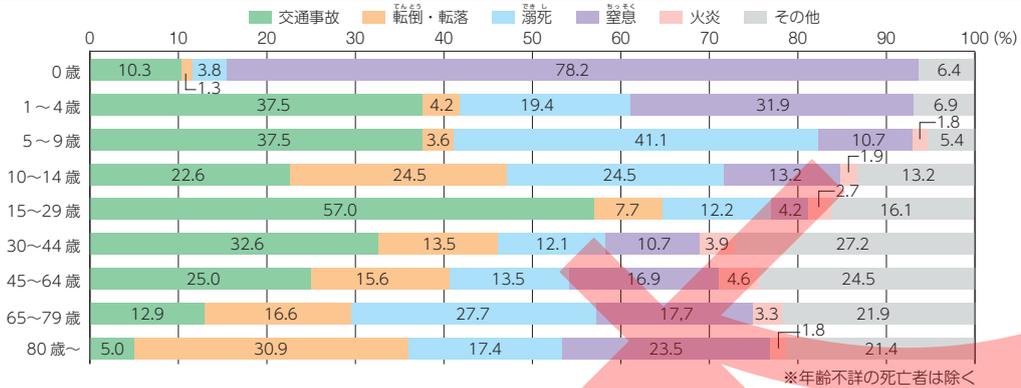




1 傷害の発生要因と防止

Q1 年齢別の死亡事故の原因は？

年齢階級別の死亡原因（事故）



厚生労働省「令和元年（2019）人口動態統計」2020年より作成

死亡事故の原因は、年齢によって大きく異なる。交通事故は多くの年齢階級において大きな割合を占めている。

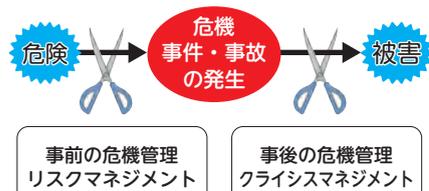
Q2 傷害発生的人的要因は？

体と心の状態は行動に影響をおよぼす。以下の人的要因は、体と心のどちらが影響しているだろうか。

行動	心身の状態	服装など
<ul style="list-style-type: none"> 粗暴な行動 現実を無視した行動 好奇心や悪ふざけによる行動 規則に違反する行動 技能未熟な行動 	<ul style="list-style-type: none"> 注意散漫・居眠り もの思いや悩み・異常な興奮 過度の恐怖や憂鬱感 疲れ・あせり 熱中し過ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 長過ぎや短か過ぎ 目や耳のはたらきの妨害 肌の出し過ぎや厚着のし過ぎ くつ底の高過ぎや細過ぎ 脱げやすいはきもの

トピックス リスクマネジメントとクライシスマネジメント

事故による傷害を防止するにあたって、事故を事前に防ぐためにとる対策が「リスクマネジメント」、事故が発生した場合にとる対策が「クライシスマネジメント」である。リスクマネジメントでは、危機をいち早く察知して事故の発生を未然に防ぎ、安全を確保することが目的となる。クライシスマネジメントでは、事故が発生した場合に、適切かつ迅速に対応し、被害を最小限にとどめるよう対応することが目的になる。



○人的要因と対策

- ・前方不注意→危険を予測する
- ・体調不良→心身の状況の把握
- ・急いでいる→余裕を持ち、安全な行動をとる
- ・規則を守らない→規則を守る

○環境要因と対策

- ・見通しの悪い場所→注意を促す標示
- ・狭い道路→交通規則やガードレールの設置
- ・増水した川→自然災害への備えや危険標示
- ・修理されていない看板→危険箇所の修理
- ・傷害は人的要因と環境要因とが関わり合って発生する
- ・傷害を防止するために、普段から対策を立て、日常的に危険を予測し、危険を避ける行動をとる
- ・各要因に適した対策が重要である

要点のまとめ

1 中学生の時期に起こりやすい傷害には、(**骨折**) や打撲、捻挫などがある。学校での事故には、(**衝突**) 事故、転倒事故、はさまれる事故、落下物による事故、校舎の窓からの(**転落**) 事故などがある。そして、運動部の活動〔体育的部活動〕や保健体育の授業などの運動中にも多くの傷害が発生している。

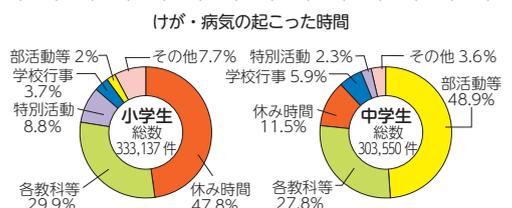
2 人的要因には、(**心身**) の状態や行動のしかたなどがある。環境要因には、(**道路**) や場所、施設・設備の状態、自然・(**気象**) 条件、法律・規則などがある。(**交通事故**) や犯罪被害、自然災害などによる傷害は、心身に大きな影響を与え、ときには命に関わることがある。

3 傷害を防止するには、(**危険を予測**) し、人的要因と環境要因に適した対策をとることが必要である。(**人的要因**) への対策は、自分の(**心身**) の状態や周囲の状況を把握し、安全な行動をとることなどがある。そのためには危険を予測し、(**適切な判断**) を行い、(**危険を避ける行動**) をとることが大切である。(**環境要因**) への対策は、危険な物や場所がないように、環境を(**整備**) ・改善して安全な環境をつくることなどがある。

学習を深めよう

右のグラフは、学校でのけが・病気が起こった時間を示している。その原因をグラフから読み取って考えよう。

中学校では部活動の時間が増えることでけが・病気も増える。専門的な技能を習得したり、運動強度が上がったりすることでけがが増える。



日本スポーツ振興センター
「学校の管理下の災害〔令和2年版〕」2021年より作成



2 交通事故の要因と傷害の防止

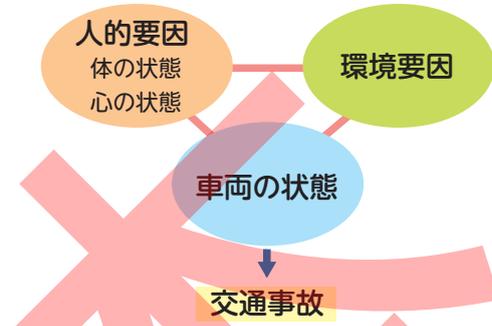
Q1 道路標識の意味は？

規制標識		指示標識	
車両通行止め	最高速度	横断歩道	自転車横断帯
転回禁止	歩行者専用	駐車可	停車可
徐行	一時停止	優先道路	並進可
警戒標識		補助標識	
T形道路交差点あり	学校などあり	区間内	7-9日曜・休日を除く 日・時間
踏切あり	幅員減少	原付を除く	この先100m 距離・区域
道路工事中	滑りやすい		

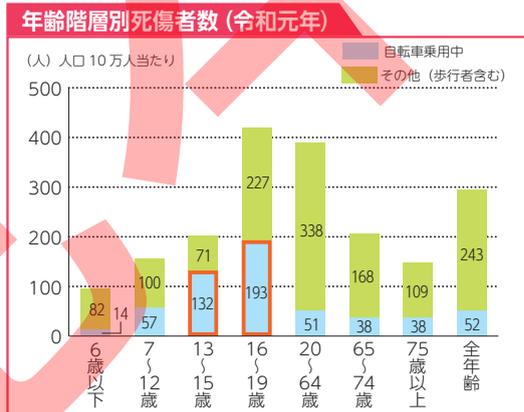
一時停止の標識では、自転車も必ず停止して、左右(周囲)の安全を確認しなければならない。道路標識には、これらの他にさまざまなものがある。

Q2 交通事故の発生要因は？

交通事故は、傷害の発生要因である人的要因と環境要因に加えて、車両の状態が関わり合っ



Q3 年齢別の自転車事故による死傷者数は？

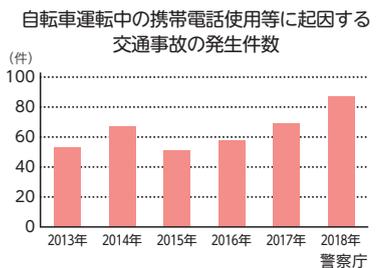


(財)交通事故総合分析センター「交通統計 令和2年版」より作成

13~19歳の自転車運転者は、他の年齢層と比べて自転車乗用中の交通事故による死傷の割合が高い。

トピックス 運転中のスマートフォン使用

運転中にスマートフォンや携帯電話で通話をしたり、画面を見たり操作したりする「ながらスマホ」による事故が増えている。2019(令和元年)年に道路交通法が改正され、運転中の「ながらスマホ」による罰則が強化された。「ながらスマホ」が危険なのは、自動車の運転中だけではない。自転車運転中や、歩行中の「ながらスマホ」でも事故が起きており、自分自身だけでなく、周囲の人にけがを負わせてしまう危険がある。自転車運転中の「ながらスマホ」は道路交通法違反であり、相手にけがを負わせた場合は罪に問われる可能性もある。



○人的要因への対策

- ・ 交通ルールを守る
- ・ 規則正しい生活や落ち着いた行動

○環境要因への対策

- ・ 車両の整備
- ・ 交通環境の整備
- ・ 気象情報の確認

○車両の特性

- ・ 自動車→内輪差, 停止距離, 死角
- ・ 自転車→バランスを崩しやすい, 方向転換しやすい
- ・ 交通事故による傷害を防止するためには, 交通規則を理解し, その規則を守る
安全な行動と, 交通環境の整備が必要
- ・ 社会全体で安全な交通環境づくりに取り組むことが必要

要 **点** のまとめ

- 1 中学生では, (自転車) 乗用中の事故が多く起きている。最近では, 自転車乗用中に前方不注意で歩行者にぶつかるなど, (傷害) を加える事故も増えてきている。中学生でも (加害者) となり, 責任を負うことになった事例もある。
- 2 (交通事故) は, (人的要因) と (車両の状態), (道路環境), (気象の条件) などの (環境要因) が関わり合って発生する。
- 3 交通事故を防ぐためには, (交通規則) を理解し, その規則を守ることが大切である。そして, 車両 [(自転車) や自動車] の (特性) を理解し, (道路) や (気象条件), 自分の周りにいる人や車の運行状況など, 周囲の状況に応じて, 安全に行動するなど人的要因に対応する必要がある。また, 自転車に乗る前には自転車の状態を確認するなど環境要因への対応も重要である。
- 4 交通事故を防ぐ道路環境への対策には, 信号機や道路標識の設置, 交通規制の実施など (交通環境) の改善が必要である。

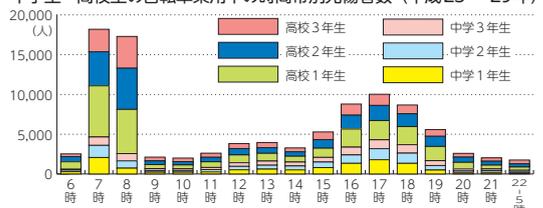
学 **習** を **深** **め** **よ** **う**

中学生・高校生の自転車事故では, 登校中の時間帯の発生数が多い。その原因と対策を考えよう。

【原因】 急いで登校しようとしたり, 頭がハッキリと起きておらず, ぼんやりとしたまま自転車に乗車したりして事故にあってしまう。

【対策】 時間に余裕をもって家を出る。前の日に準備, 支度しておく。

中学生・高校生の自転車乗用中の時間帯別死傷者数 (平成25～29年)



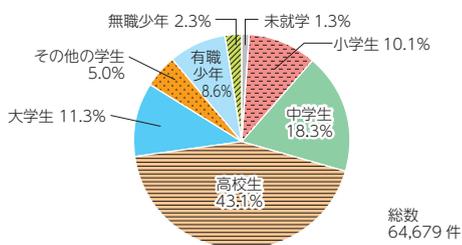
警察庁「児童・生徒の交通事故」2018年より作成



3 犯罪被害の防止

Q1 20歳未満の犯罪被害の割合は？

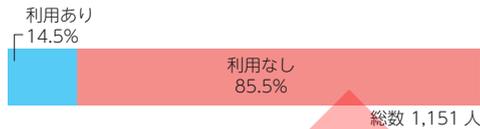
20歳未満が主たる被害者となった犯罪被害の割合



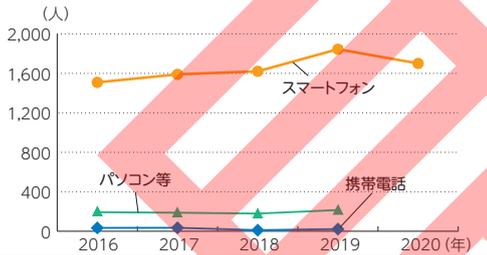
警察庁「令和2年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」
2021年より作成

Q2 フィルタリングの利用状況は？

SNSに起因する事犯の被害児童のフィルタリング利用状況



SNSに起因する事犯の被害児童のアクセス手段



警察庁「令和2年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」
2021年より作成

SNS (Social Networking Service) などのコミュニティサイトによる犯罪被害のうち、フィルタリングを利用していなかった人の割合は85.5%であった。

Q3 インターネット上の危険は？

相手の顔が見えない



一度発信した情報は不特定多数の人に広がり、後から削除することはほとんど不可能



個人を特定できる可能性がある



インターネット上では友達や共通の趣味をもつ人などと気軽に繋がることができる一方で、犯罪に巻き込まれたり、自分が加害者になってしまったりする可能性もある。

トピックス SNS上での誹謗中傷の被害を防ぐために

SNS上で、悪意を感じる投稿を見かけることはありませんか。中には「正義感からやったこと」と主張する人もいますが、「立場」や「事実かどうか」を問わず、人格を否定または攻撃するような投稿は正義ではありません。たくさんの悪口が集まれば、集団攻撃となり人を深く傷つけます。

もし誹謗中傷や心ない投稿に悩んでいる場合は、まずは「見えなくする」設定にしましょう。SNSにはやり取りをコントロールする機能が備わっています。相手に知られずに投稿を非表示にする機能（ミュート）や、繋がりを断つ機能（ブロック）をうまく活用しましょう。また、返信やコンタクトができる相手をあらかじめ制限できる機能もあります。



○人的要因への対策

- ・危険な場所に行かない
- ・なるべく一人で行動しない
- ・被害にあいそうになったら助けを求める
- ・インターネット上に個人情報を載せない

○環境要因への対策

- ・暗い場所や周囲から見えにくい場所をつくらない
- ・犯罪に繋がるようなインターネット環境をつくらない
- ・防犯灯や防犯カメラの設置
- ・地域で犯罪防止への関心を高める

要点のまとめ

- 1 中学生においては、登下校中や夜遅く帰宅したときに、(**不審者**) に声を掛けられるなど、通学路を含む地域社会で犯罪に (**巻き込まれて**) 傷害を受けることがある。
- 2 犯罪被害の人的要因としては、(**危険**) な行動、(**不安定**) な心身の状態などが挙げられる。犯罪被害を防止するためには、危険であると思われる場所には (**近づかない**)、夜一人で (**出歩かない**)、SNSなどのインターネットで知り合った人と簡単に (**会わない**) など、(**危険を予測**) し、(**判断**) して、(**犯罪を避ける**) 行動をとることが必要である。
- 3 暗い場所、周囲から (**見えにくい**) 場所などでは、犯罪被害にあう危険があり、犯罪発生の (**環境要因**) となる。犯罪被害を防止するためには、周囲の人の (**関心を高める**)、犯罪に巻き込まれないインターネット環境をつくるなど、**環境要因**への対応が必要となる。地域では、「子ども110番の家」や (**防犯ボランティア**) などが活動し、安全を守る取り組みが行われている。

学習を深めよう

インターネット利用によって起きる犯罪を防ぐ方法を考えよう。

- ・自分の情報を教えない。
- ・インターネットで知り合った人とは会わない。
- ・人のパスワードなどを勝手に使わない。
- ・困ったことが起きたときは大人に相談する。

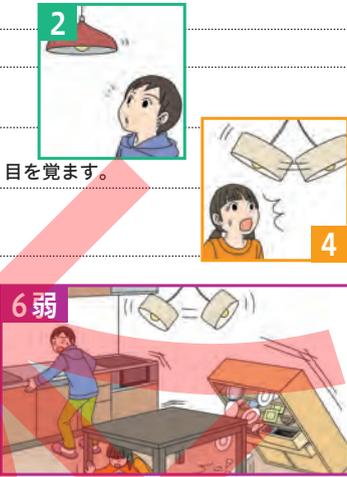




4 自然災害による傷害の防止

Q1 地震の揺れの強さは？

震度階級	人の体感・行動
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。 眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。



気象庁「気象庁震度階級の解説」2009年より作成

Q2 災害時の警戒レベルと避難行動は？

警戒レベル	状況	取るべき行動	避難情報
5	災害発生または切迫	命を守るための最善の行動を取る	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難			
4	災害のおそれ高い	対象地域住民の全員が危険な場所から避難	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者や要介護者等は危険な場所から避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	ハザードマップなどで避難行動を確認する	大雨・洪水・高潮注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意状況

内閣府「避難情報に関するガイドライン」2021年より作成

大雨等で災害が発生する恐れがある状況では、なるべく早いタイミングから避難を開始、または安全を確保する必要がある。気象庁や自治体から発令される避難情報は、警戒のレベルに応じて5つの段階に分かれている。警戒レベル5は安全な避難ができず命が危険な状況であるため、警戒レベル4までに必ず避難をする必要がある。

トピックス 災害時の心理的バイアス

災害が発生した際には、即座に状況を判断し、安全を確保する行動をとる必要がある。しかし、私たちの心には、「正常性バイアス」と呼ばれる、ある範囲までの異常は、異常だと感じずに、正常の範囲内のものとして処理する心理的傾向がある。また、人はどうしてもいまいち分からないとき、他の人と同じ行動をとる傾向がある。これは「多数派同調バイアス」と呼ばれる。

これらの心理的傾向は、災害時に「他の人も逃げていないから大丈夫」、「今まで問題なかったから今回も大丈夫」という思い込みのもととなり、避難が遅れる原因となる。災害時に陥りやすい心理状況を知り、適切な避難行動をとる必要がある。



○地震：一次災害と二次災害

一次災害→家屋の倒壊，家具の転倒等

二次災害→津波，土砂崩れ，地割れ，火災

→心の傷

○自然災害への備え

- ・家具の固定やガラス飛散防止対策
- ・ハザードマップで地域の環境を確認
- ・地域の避難訓練に参加
- ・家族内で避難場所を相談しておく
- ・備蓄品や非常用持出袋の準備

○自然災害が発生した場合の行動

- ・身の安全を確認後に避難
- ・災害情報等で正しい情報をもとに落ち着いて行動し，安全な場所へ協力して避難する
- ・二次災害を予測して行動する

要点のまとめ

❶自然災害には、地震、台風、大雨、竜巻、火山の噴火、落雷、大雪などがある。例えば、大きな地震では、（**家屋**）の倒壊、家具などの（**落下**）・転倒などを引き起こし、重大な傷害の原因となる。また、地震にともなって、（**津波**）、土砂崩れ、地割れ、（**火災**）などの（**二次災害**）が発生することがある。自然災害による（**傷害**）は、二次災害によっても生じる。

❷自然災害による傷害を防止するためには、地域の（**ハザードマップ**）などを確認し、大雨のときに氾濫しやすい河川、土砂崩れの恐れのある場所など、周囲の環境を把握しておくことが大切である。そして、避難訓練を行い、災害が発生したときの対処のしかたを身に付けておくことも重要である。また、家具の固定や（**非常用持出袋**）の準備をするなど、日頃から（**備えておく**）ことが大切である。

❸自然災害が発生したときには、テレビ・ラジオなどで出される（**緊急地震速報**）や気象庁などの防災情報、インターネットなどから正しい災害情報を得ることが大切である。その上で、（**周りの状況を的確**）に判断し、安全に行動する必要がある。自分や他の人の安全を確保するためには、（**落ち着いて**）、速やかに行動することが大切である。

学習を深めよう

避難所で生活することになったとき、必要なものを考えてみよう。

水、段ボールベッド、眼鏡、簡易トイレ、マスク など





5 応急手当の基本

Q1 救命の連鎖とは？

急変した傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」という。「救命の連鎖」を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まる。鎖の1つ目の輪は心停止の予防、2つ目の輪は心停止の早期認識と通報、3つ目の輪は一次救命処置（心肺蘇生とAED）、4つ目の輪は救急救命士や医師による高度な救命医療を意味する二次救命処置と心拍再開後の集中治療である。



心停止の予防

早期認識と通報

一次救命処置
(心肺蘇生とAED)

二次救命処置と
心拍再開後の集中治療

厚生労働省「救急蘇生法の指針2015（市民用）」2016年

Q2 2人での傷病者の運び方は？

両脇について運ぶ

重症者でなく、2人の救助者の首に自分でつかまることができる傷病者に用いる。救助者は頭側の手で傷病者の背中を支え、他方の手を傷病者の膝の後ろに回してお互いに手首を握り合い、持ち上げる。



前後について運ぶ

1人が傷病者の背中に回り、脇の下から手を入れ前腕をつかみ、もう1人が傷病者の足を重ねて抱え、傷病者の上体側から立ち上がる。

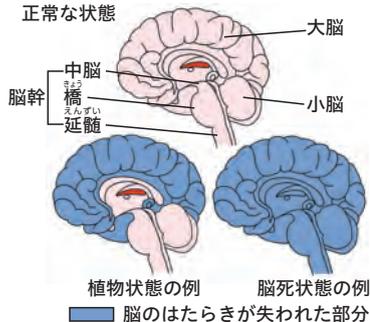


日本赤十字社

トピックス 緊急事態における応急手当と脳のはたらき

心肺蘇生により心臓や呼吸のはたらきが戻っても、意識が回復しない場合がある。大脳は酸素を多く要求する器官なので、酸素の欠乏に弱く、3分間以上酸素が供給されないと、大脳のはたらきが失われることがある。

大脳のはたらきが停止し、呼吸などをつかさどる脳幹の部分が通常の状態を植物状態という。また、脳幹のはたらきも失い、人工呼吸器による酸素の供給で生命維持ができる状態を脳死状態という。実際にはさらに複雑であるが、いずれにせよ、脳の機能回復には心肺の機能が停止してから最初の3分間が重要である。



○応急手当の意義と目的

- ・ 生命を救うこと
- ・ けがや病気の悪化を防止
- ・ 苦痛を和らげ、励ますこと

○傷害の状態に応じた手当

- ・ 傷病者を発見

→ 周囲の安全を確認して近づく

- ・ 傷病者の反応確認

→ 肩をたたいて声を掛けて確認する

→ 反応がないときは協力者を要請する

○胸や腹部の動きで心肺停止を確認する

→ 心肺蘇生へ

○協力者要請

- ・ 「〇〇さん、救急車要請してください」
- ・ 「〇〇さん、AEDを持ってきてください」

○救急車の呼び方

- ・ 用件
- ・ 場所
- ・ 状況

要 **点** のまとめ

- 1 (傷害) が発生した現場に居合わせた人が、(一時的) に行う最小限の手当を (応急手当) という。(応急手当) の目的は、(生命を救う) こと、(けがや病気の悪化防止)、傷病者の (苦痛を和らげ)、(励ます) ことである。
- 2 そのためには、周囲のようすや傷病者の (反応) を確認して状況を把握し、周囲の人々へ (連絡) をして協力者を求め、傷害の (状態) に応じた適切な手当をすることが基本となる。
- 3 手当を速やかに適切に行うことは、傷病者の (回復) を早め、(命を守る) ことにもつながる。

学 **習** を **深** **め** **よ** **う**

校区内のどこに公衆電話やAEDがあるのか、調べてみよう。

学校の体育館後方、公民館の入り口 など

全国AEDマップ (<https://aedm.jp/>) などを参照

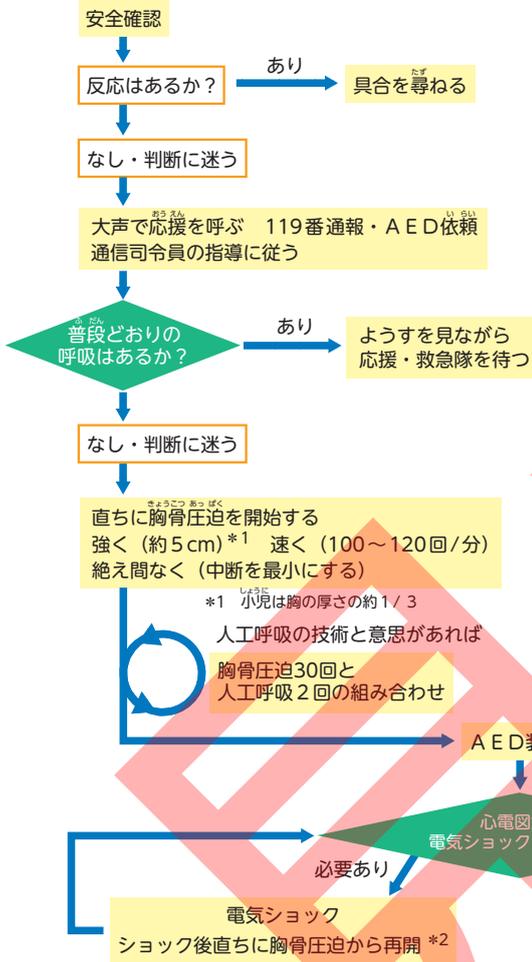




6 心肺蘇生法

Q1 しんばい そせい 心肺蘇生の手順は？

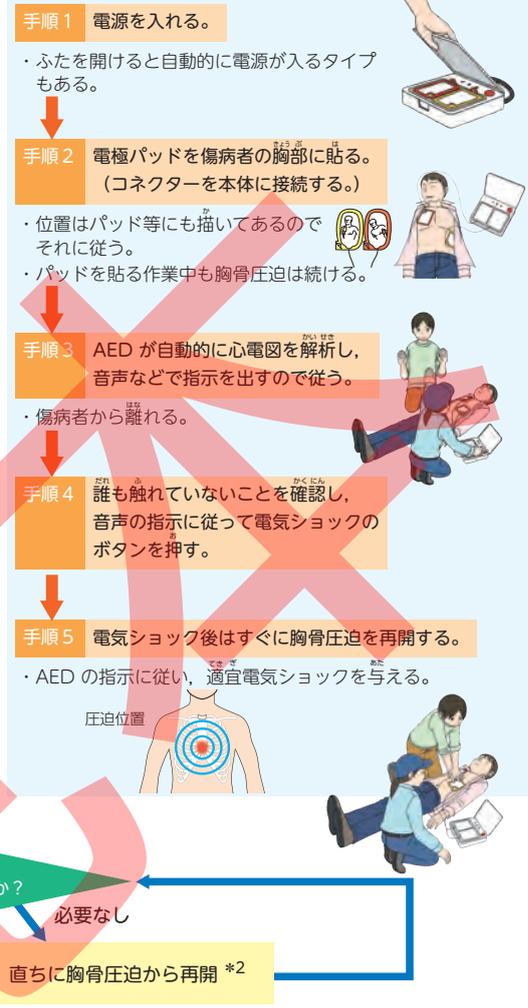
市民が行う一次救命処置の手順



救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のあるしぐさが認められるまで続ける。

日本蘇生協議会「JRC蘇生法ガイドライン2020オンライン版」2021年

Q2 AEDの使い方は？



トピックス AED (自動体外式除細動器) とは？

突然心臓が停止してしまうのは、心臓の心室という部分が小刻みにふるえる「心室細動」という現象によるものが多いことがわかってきた。心室細動が起こった場合、心臓を正常な状態にするには、電気ショックを与えることで細動を取り除く「除細動」をできるだけ速やかに行うことが求められる。この除細動を自動的に行う機器がAEDであり、救命効果が高いことから、2004年7月より一般市民にも使用が認められた。AEDは、現在では多くの場所に設置されている。



○心肺蘇生法の手順

- ・周囲の安全確認
- ・反応の確認→肩をたたきながら声を掛ける
- ・協力者を求める→救急車要請とAEDの手配を名指しで行う
- ・呼吸の観察→胸と腹部の動きから判断する
- ・胸骨圧迫→1分間に100～120回、強く、速く、絶え間なく実施する
- ・AEDの活用→解析、電気ショック
- ・救急隊に引き継ぐ

○気道確保の手順

- ・片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の人差し指と中指で顎先を持ち上げる

○人工呼吸の手順

- ・気道確保をしたまま、傷病者の鼻をつまみ、自分の口で傷病者の口を覆い、1秒ほど息を吹き込む
- ・傷病者の胸が上がるのを確かめ、次に胸が下がるのを確認する

要 点 のまとめ

- 1人が倒れていて意識を失っているように見えた場合、(**反応の確認**) を行う。肩を優しくたたきながら大声で呼び掛け、(**反応**) が無いか確かめる。
- 2反応が無い場合は、(**119番通報**) と(**AED**) [自動体外式除細動器] を手配するために、(**協力者**) を求める。協力者がおらず自分一人だけの場合は、まず、119番通報を行う。
- 3傷病者の(**呼吸を観察**) して、胸や(**腹部**) の動きが十分でない、普段どおりの呼吸をしていないようであれば、(**心肺が停止**) していると判断し、すぐに(**心肺蘇生**) を行う必要がある。
- 4心肺蘇生とは傷病者の(**脳**) や心臓に血液を送るため、(**胸骨圧迫**) を行い、気道を確保し、(**人工呼吸**) を行うことである。さらにAEDを用いることで不規則な心臓の動きを正常に戻す。このような処置を救急車が到着するまで続ける。

学習を深めよう

以下のような人に心肺蘇生を行うときは、どんな注意点があるか考えよう。

(1) プールでおぼれた人…水分を軽くふき取ってからAEDを使用する

(2) 顔に切り傷があり、出血している人…人工呼吸はせずに、胸骨圧迫のみ行う

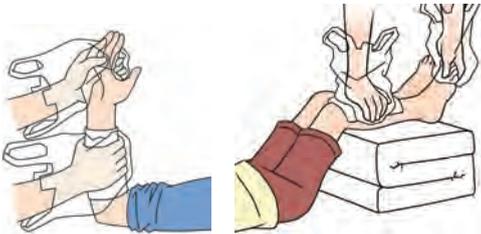


7 出血があるときの応急手当

Q1 出血が多い場合の止血法は？

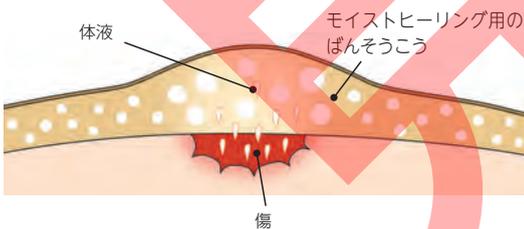
直接圧迫止血法

- ① 患部に厚めのガーゼを当て、手で強く圧迫し、止血する。ガーゼが無いときは、清潔なハンカチやタオルを利用する。
- ② 患部が手や足にある場合は、患部を心臓より高くする。
- ③ 出血が止まらないときは、新しいガーゼを上から重ねる。



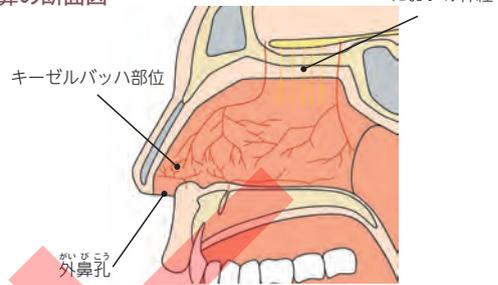
Q2 モイストヒーリング (湿潤療法) とは？

けがをしたとき傷口から出てくる透明な液体には、細胞の成長や再生を促す「傷を治す成分」が含まれている。この体液のはたらきを最大限に活用する治療法は「モイストヒーリング (湿潤療法)」といわれ、モイストヒーリング用のばんそうこうも販売されている。



Q3 鼻出血の手当てのしかたは？

鼻の断面図



鼻出血の手当



座って、鼻翼 (小鼻) をしっかりとつまむ

あごを引いて安静にする

鼻の中、入り口から1cmくらいのところをキーゼルバッハ部位といい、ここには鼻の粘膜の細かい血管が集中している。この血管はとても敏感で少しの刺激でも切れやすく、鼻出血の大部分がこの部位からの出血である。

手当の基本は出血部位を圧迫することであり、座って軽く下を向き、親指と人差し指で鼻のかたい部分の下を強くつまんでいることで大部分は止まる。

トピックス 皮下出血とは？

打撲したあとに、皮膚が青から紫色になることがある。これは、皮膚の下に出血した状態で、皮下出血と呼ばれ、初めは青く見えるので、「青あざ」とも呼ばれる。皮下出血はふつう、時間が経過すれば血のかたまりを体が吸収して自然に消えていくため、大きな問題となることはほとんどない。皮膚の色も、青紫が薄くなって黄色になり消えていく。しかし、徐々に腫れてきたり、痛みが治まらない、体などを動かせないほどの場合には、病院で診察を受ける必要がある。



○出血があるときの応急手当の手順

方法…清潔にするために水道水で洗う

止血→固定→保護

直接圧迫止血法

- ・出血があるときの応急手当の基本
- ・ガーゼやハンカチを当て出血部位を強く押さえる

○日常生活で用意しておくもの

- ・伸縮性包帯，ネット包帯
- ・応急ばんそうこう
- ・滅菌ガーゼ，テープ
- ・使い捨て手袋

要点のまとめ

- ①どのような外傷も，すぐに適切な（ 応急手当 ）を行うことが大切である。身の回りで起こる外傷で多いのは，（ 切り傷 ），（ 擦り傷 ）[擦過傷]や鼻出血などである。
- ②切り傷・擦り傷や（ 刺し傷 ）の応急手当の基本は，汚れを水道水でよく洗い落として患部を（ 清潔 ）にしておくことである。清潔に保護することで細菌からの（ 感染 ）を防ぐことができる。
- ③出血しているときは，悪化防止と傷病者の苦痛を和らげるために，患部を（ 止血 ）し，包帯を用いて（ 固定 ）するなどの（ 保護 ）を行う。
- ④傷害で最も危険なのは多量の（ 出血 ）である。出血が多いと生命に（ 危険 ）がおよぶため，すぐに（ 止血 ）する必要がある。
- ⑤多量な出血がある場合は，ガーゼやハンカチを当てて，直接，患部を強く押さえる（ 直接圧迫止血法 ）で止血を行う。この方法は，出血をしているときの手当として最も有効である。

学習を深めよう

交通量の多い道路で，信号を渡っていた自転車と歩行者が接触し，交通事故が発生した。両者とも足や腕にけがをしていて，出血している。さて，何をすべきか考えよう。

安全な場所に移動する，救急車と警察を呼ぶ，
止血する など





8 外傷の応急手当

Q1 スポーツ外傷とスポーツ障害の違いは？

スポーツ活動中、身体に急激な大きな力が加わって起こる不慮のけがを「スポーツ外傷」という。一方、スポーツ動作の繰り返しによって体の特定部位（骨、筋肉、靭帯）が酷使されることによって起こるけがを「スポーツ障害」という。スポーツ外傷が起こった場合は、RICE法などの応急手当を行う。

- **スポーツ外傷**
脱臼、骨折、捻挫、靭帯損傷、肉離れ、脳震盪など
- **スポーツ障害**
オスグッド・シュラッター病、テニス肘、ジャンパー膝、アキレス腱炎、野球肘、疲労骨折など

Q2 RICE法とは？

- **Rest (安静にする)**
患部を安静に保つ。悪化させない、痛みを和らげる。
 - **Ice (冷やす)**
アイスバッグ、氷水などで冷やす。毛細血管を収縮させ、内出血・腫れ・痛みを抑える。
 - **Compression (圧迫・固定する)**
包帯などで圧迫する。内出血を抑える。
 - **Elevation (高く上げる)**
道具を利用して患部を心臓より高い位置にする。患部への血流を減らし、腫れを引かせる。
- 打撲傷、脱臼、捻挫、骨折などの外傷のときの初期対応の基本的処置で、痛みや出血、腫れを最小限に抑え、回復を早くさせる方法である。

Q3 思いがけない事故に対する応急手当は？

事故の種類	応急手当
ハチに刺される	針が残っているものは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とす。冷湿布などで冷やす。医師の診断を受ける。
毒ガのりん粉が付く	水で洗い流す。冷湿布をする。痛みがひどく、赤く腫れたときは医師の診断を受ける。
クラゲに刺される	水でよく洗う。冷湿布をする。ショック症状があれば、医師の診断を受ける。
犬にかまれる	傷口をよく洗う。清潔なガーゼを当てて包帯をし、医師の診断を受ける。
目に異物が入る	むやみに目をこすらない。涙で流し出す。水で目を洗いながら流し出す。
耳に虫が入る	ガなどの場合は、耳を光のある明るい方向に向ける。医師の診断を受ける。
喉に異物がつまる	傷病者の後方から、手のひらの付け根で左右の肩甲骨の中間あたりを力強くたたく。
毒ヘビにかまれる	安静にする。手足を曲げ伸ばしたり走ったりしないようにする。急いで医師の診断を受ける。

トピックス 日焼けはやけどの一種

夏になると、海やプールで日光浴をしている光景を見るが、なかには真っ赤に腫れ上がり痛みを引き起こすほどの日焼けをしている人もいます。これは立派なやけどであり、もし皮膚が赤くなったら、やけどの処置と同様、とにかく冷やすことが重要である。冷やしても痛みや熱感が引かず、水ぼうができていた場合は、手でつぶすと細菌感染の恐れもあることから速やかに医師の診断を受けたほうがよい。

日焼けは、紫外線の影響に対して、皮膚の内部にある細胞が活発にメラニン色素を産生する防衛反応であるが、この細胞が刺激されすぎると将来皮膚がん発生にもつながるので、注意が必要である。



○外傷の種類

- ・打撲傷…体の内部に傷害が起こった
- ・脱臼…外部からの強い力で関節が外れた
- ・捻挫…外部からの強い力で関節の周りが傷ついた
- ・骨折…強い力を受けて骨が折れた、ひびが入った

○手当の方法

- ・固定→三角巾、包帯、当て物
- ・RICE法→Rest（安静にする）、Ice（冷やす）、Compression（圧迫・固定する）、Elevation（高く上げる）
- 患部を安静にし、冷やし、圧迫固定し、高く上げる

○頭部・胸部・腹部の打撲傷

- ・呼吸や本人が楽な姿勢をとる
- ・強く打った場合は、救急車を要請する

要 点 のまとめ

- ①（ 打撲傷 ）は、何かにつかたり、たたかれたりして体の内部に傷害が起こったものをいう。特に、（ 頭 ）や胸、腹などを強く打ったときは、体の中の臓器を傷つけている場合があるので、すぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受ける。
- ②外部から強い力を受けて、関節が外れた状態を（ 脱臼 ）、関節の周りが傷ついた状態を（ 捻挫 ）という。いずれも、すじ〔けん腱〕や血管などが傷ついているので、（ 患部 ）を動かさないように包帯や三角巾を巻いて（ 固定 ）する。
- ③強い力を受けて、骨が折れたり、骨にひびが入ったりした状態を（ 骨折 ）という。また、陸上競技、バスケットボール、サッカー、野球など運動やスポーツを続けるなかで、繰り返し同じところに力が加わって起こる骨折〔（ 疲労骨折 ）〕もある。
- ④内出血や腫れを抑え患部を（ 安静 ）にするために、（ 固定 ）を行うことが必要となる。そのための応急手当として、（ RICE法 ）がある。

学 習 を 深 め よ う

海水浴では、どのようなけがをすることが予想されるか、応急手当には何が必要か考えよう。

- クラゲに刺される………氷など冷やすもの
- 漂流物を踏んで切り傷を負う…きれいな水、タオル、ハンカチ
- 転んで足を捻挫する………固定するための副木など



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下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 多くの傷害は、人が関係する〔①〕と、環境かんきょうが関係する〔②〕が関わり合って発生する。
- (2) 交通事故は、〔①〕と〔③〕、道路環境、気象の条件などの〔②〕が関わり合って発生する。交通事故を防ぐためには、〔④〕を理解し、その規則を守ることが大切である。そして、〔⑤〕を理解し、道路や気象条件、自分の周りまわりにいる人や車の運行状況じようきやうじやうなど、周囲の状況に応じて、安全に行動するなど〔①〕に対応する必要がある。また、自転車に乗る前には自転車の状態を確認するなど〔②〕への対応も重要である。
- (3) 犯罪被害を防止するためには、危険であると思われる場所には近づかない、夜一人で出歩かない、SNSなどのインターネットで知り合った人と簡単に会わないなど、危険を〔⑥〕し、判断して、犯罪を〔⑦〕行動をとることが必要である。また、被害にあいそうになった場合は、すぐに周りの人に助けを求めることが重要である。
- (4) 大きな地震では、〔⑧〕の倒壊、家具などの落下・転倒てんとうなどを引き起こし、重大な傷害の原因となる。また、地震にともなって、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの〔⑨〕が発生することがある。
- (5) 自然災害が発生したときには、テレビ・ラジオなどで出される〔⑩〕や気象庁などの防災情報、インターネットなどから〔⑪〕災害情報を得ることが大切である。その上で、周りの状況を的確に判断し、〔⑫〕する必要がある。自分や他の人の安全を確保するためには、〔⑬〕、速すみやかに行動することが大切である。

語群

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| ア. 車両の状態 | イ. 環境要因 | ウ. 落ち着いて |
| エ. 予測 | オ. 緊急地震速報 | カ. 交通規則 |
| キ. 車両の特性 | ク. 安全に行動 | ケ. 二次災害 |
| コ. 正しい | サ. 人的要因 | シ. 避ける |
| ス. 家屋 | | |

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | サ | ② | イ | ③ | ア | ④ | カ | ⑤ | キ | ⑥ | エ | ⑦ | シ | ⑧ | ス |
| ⑨ | ケ | ⑩ | オ | ⑪ | コ | ⑫ | ク | ⑬ | ウ | | | | | | |

<各2点×13>

2 次のア～オを、応急手当の手順どおりに並び替え、記号を書きなさい。

- ア. 胸骨圧迫きようこつあつぱく、人工呼吸じんげいそそせいなどによる心肺蘇生を行う。
- イ. 119番通報とAEDを手配するために、周囲に協力者を求める。
- ウ. 周囲の安全確認
- エ. 呼吸を観察する。
- オ. 反応の確認

ウ → オ → イ → エ → ア

<完答5点>

3

次の文の〔 〕に当てはまる最も適切な語句を答えなさい。

- (1) 〔 ① 〕の目的は、生命を〔 ② 〕こと、けがや病気の〔 ③ 〕、傷病者の苦痛を〔 ④ 〕、〔 ⑤ 〕ことである。
- (2) 人が倒れていて意識を失っているように見えた場合、〔 ⑥ 〕の確認を行う。〔 ⑦ 〕を優しくたたきながら大声で呼び掛け、〔 ⑥ 〕が無いかわかめる。〔 ⑥ 〕が無い場合は、119番通報と〔 ⑧ 〕（自動体外式除細動器）を手配するために、協力者を求める。
- (3) 出血しているときは、悪化防止と傷病者の苦痛を和らげるために、患部を〔 ⑨ 〕し、包帯を用いて〔 ⑩ 〕するなどの〔 ⑪ 〕を行う。適切な応急手当をすることで、痛みが軽くなったり、治りが早くなったり、傷痕がきれいに治ったりすることがある。
- (4) 包帯は次のような目的で使用する。
 - ・患部に当てた保護ガーゼを〔 ⑫ 〕ようにする。
 - ・患部から病原体に〔 ⑬ 〕するのを防ぐ。
 - ・患部を保護する。
 - ・患部を〔 ⑭ 〕して再び出血するのを防ぐ。
 - ・〔 ⑮ 〕などの固定具と一緒に使用して、捻挫や骨折をしている部分を固定する。

①	応急手当	②	救う	③	悪化防止	④	和らげ
⑤	励ます	⑥	反応	⑦	肩	⑧	AED
⑨	止血	⑩	固定	⑪	保護	⑫	動かない
⑬	感染	⑭	圧迫	⑮	副木		

<各3点×15>

4

次の文が説明している語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 心臓の状態を自動的に判断し、必要に応じて心臓に電気ショックを与えて除細動を行う医療機器。
- (2) 車の周りで、サイドミラーやバックミラーを通して運転席から見えない部分。
- (3) 患部を強く押さえる止血法で、出血をしているときの処置として最も有効な方法。
- (4) 何かにぶつかったり、たたかれたりして体の内部に傷害が起こった状態。
- (5) 外部から強い力を受けて、関節の周りが傷ついた状態。
- (6) 心肺が停止している傷病者の脳や心臓に血液を送る処置。
- (7) 自動車が曲がるときに、後輪は前輪より内側を通る。このときの、内側の前輪と後輪が通る場所の差。
- (8) 打撲傷、脱臼、捻挫、骨折などの応急手当の基本を、アルファベット4文字で表したもの。

語群

- | | | | |
|---------|--------|----------|------------|
| ア. 打撲傷 | イ. 死角 | ウ. RICE法 | エ. 直接圧迫止血法 |
| オ. 心肺蘇生 | カ. AED | キ. 捻挫 | ク. 内輪差 |

(1)	カ	(2)	イ	(3)	エ	(4)	ア
(5)	キ	(6)	オ	(7)	ク	(8)	ウ

<各3点×8>





1 特性や成り立ち

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（ **体ほぐし** ）の運動には、手軽な運動を行い、心と体の関係や（ **心身** ）の状態に気づき、仲間と（ **関わり合う** ）といったねらいがある。
- ②（ **体の動き** ）を高める運動には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力の（ **向上** ）などといったねらいがある。
- ③現在の中学校体育では、「（ **実生活に生かす** ）運動の計画」も加わり、生涯を通じて（ **健康** ）を保持増進し、（ **体力** ）を高める能力を身に付ける領域として存在している。

語群

関わり合う、体の動き、体ほぐし、健康、向上、
実生活に生かす、心身、体力

2 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。

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動
 - リズムに乗って心が弾むような運動
- ①用具を巧みに（ **操作** ）しよう。用具の動きに（ **合わせて** ）動いてみよう。
 - ②（ **全身** ）のリズムを大切にしよう。心にもリズムを（ **感じて** ）みよう。



●緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動

- ③体の力を（ **抜いて** ）みよう。相手の体を気遣ってみよう。



●いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動

- ④（ **時間** ）の条件、動き方の条件、リズムの条件を変えてみよう。歩く、走る、跳ぶの（ **変化** ）を付けよう。



●仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動

- ⑤相手との（ **間合い** ）を楽しもう。相手が（ **ほぐれる** ）のを感じ取ろう。



●仲間と協力して課題を達成するなど集団で挑戦する運動

- ⑥相手を尊重して、（ **助け合おう** ）。役割の責任を果たそう。



語群

合わせて、感じて、時間、全身、操作、助け合おう、
抜いて、変化、ほぐれる、間合い

3 体の動きを高める運動

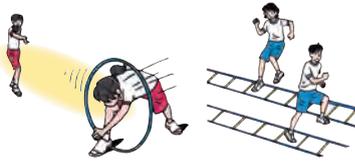
1 次の各文の () に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●体の柔らかさを高めるための運動



①運動例…複雑でない負荷の (少ない) 動きで、全身をくまなく動かす。(大きい) 動きやリズムカルな動きで、全身や体の各部位を動かす。ペアで (呼吸) を合わせる。伸ばしたい体の部位を意識しながらゆっくりストレッチを行い、そのままの状態 (約10秒) 程度維持する。

●巧みな動きを高めるための運動



②運動例…(フープ) や縄跳びでタイミングよく動く。(ポーズ) でバランスを保つ。ドリブルで (リズミカル) に動く。立つ、座るを繰り返したり、ラダーで (ステップ) したりして素早く動く。

●力強い動きを高めるための運動



③運動例…同じ姿勢を保つ。自分の (体重) を使う。ペアで (仲間) を負荷にする。身近な (物) を負荷にする。

●動きを持続する能力を高めるための運動

④運動例…(サーキット) トレーニング、エアロビック体操

語群

大きい、呼吸、サーキット、少ない、ステップ、体重、仲間、フープ、ポーズ、物、リズムカル、約10秒

2 運動の組み合わせについて、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。

- (何を高めたいのか) 目的 [ねらい] を意識して組み合わせを考える。
- 体への (負担) を考え、徐々に負荷のかかる運動や、強度の高い運動になるよう組み合わせ方を考える。
- 巧みな動きを (続ける) と持続する能力も高まることなど、(持続する) ことでねらいが変わることにも目を向ける。
- さまざまな (体の部位) を使う運動を組み合わせる。

語群

体の部位、持続する、続ける、何を高めたいのか、負担

深い学びの記録

考える

体力テストの結果をもとに、今後自分が伸ばしていきたい項目と具体的な方法を記入しよう。

(自由記述)



1 特性や成り立ち

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 器械運動は、前や後ろに（ 回転 ）したり、^{とうりつ}倒立で前方や側方に回転したり、（ 腕 ）だけで体を支えたり、跳んだりするなど、（ 日常生活 ）では行わない動きがほとんどである。
- ② 器械運動は、（ 技 ）に必要な能力を計画的に練習して身に付けていくことが大切である。
- ③ 器械運動は、古代の^{かるわざし}軽業師や中世の^{きしし}騎士の（ 訓練 ）に使われた運動をもとに、（ ドイツ ）のヤーンが考案した運動が原型となっている。

語群 ^{うで}腕、 回転、 訓練、 ドイツ、 日常生活、 技

2 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。

●倒立前転

- ① （ 倒立 ）姿勢を作り、頭を起こす。前に（ 倒れながら ）^{ひじ}肘を曲げて前転をする。回転のときは顎を^{あご}引き、（ 背中 ）、腰の順にスムーズに着き、^{ひざ}膝を曲げる。



●伸膝前転

- ② 腰角度を（ 広げながら ）回転する。腰を伸ばしながら、足を前に勢いよく（ 振り出す ）。勢いよく（ 前屈 ）しながら、手でマットを^お押し出し、膝を（ 伸ばしたまま ）起き上がる。



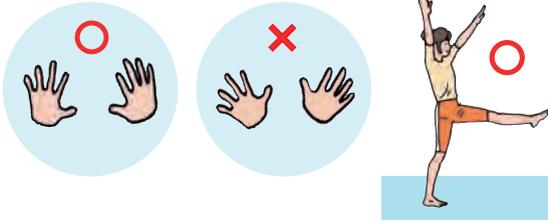
●伸膝後転

- ③ ^{ぜんくつ}前屈姿勢を保ちながら後方に^{たお}倒れ、（ 尻 ）がマットに着いたら転がる。（ 素早く ）足を後方に動かして、足を（ 下ろしながら ）、マットを押し立つ。



語群 下ろしながら、^{しり}尻、^{すばや}素早く、 背中、 前屈、 倒れながら、 倒立、 伸ばしたまま、 広げながら、 振り出す

●倒立回転のポイント



④倒立回転を行うとき…

- 手は（ **ハの字** ）にするとやりやすい。
- （ **横向き** ）で始めない。
- 大きくやる。
- 手で（ **体重移動** ）するようにする。
- 始めに踏み切り足をしっかり曲げる。
- 踏み切り足の膝を（ **伸ばしながら** ）振り上げる。

●倒立のポイント



⑤倒立を行うとき…

- 手は（ **肩幅** ）でハの字に開く。
- 手の指を開き、指をやや（ **曲げて** ）、指先でマットを押さえるように力を入れる。
- 見る場所と両手で（ **三角形** ）を作る。

語群 肩幅, 三角形, 体重移動, 伸ばしながら, ハの字, 横向き, 曲げて

3 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。

●前方膝掛け回転



- ①腕を（ **伸ばし** ）、尻を上げ、勢いよく体を（ **前方** ）へ倒す。
鉄棒に膝を引っ掛けて回転し、手首を返しながらかき上がる。

●後方伸膝支持回転



- ②足を後方にして、背中を反らして膝を伸ばす。
鉄棒に（ **腹** ）が着いてから腰を（ **曲げて** ）、体が反らないように後方回転する。

●前方伸膝支持回転



- ③腰の位置を（ **高く** ）し、膝を伸ばす。
頭は（ **遠く** ）を通し、体を（ **くの字** ）にしたまま回転する。

語群 くの字, 前方, 高く, 遠く, 伸ばし, 腹, 曲げて

●**懸垂振動ひねり**

- ④早く腰を反りすぎないようにし、脚を（**伸ばした**）まま体を上げていく。反らしすぎないように体を（**ひねり**）、前振りになる。

●**後ろ振り跳びひねり下り**

- ⑤後方に脚を（**振り上げて**）、体を浮かせる。腕で鉄棒を（**押しながら**）体をひねり、膝を曲げて着地する。



語群 おししながら、の伸ばした、ひねり、振り上げて

4 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。

●**後方歩**

- ①足で台の脇を擦りながら、（**背筋**）を伸ばし、爪先を伸ばして足を後方に出す。足元を見ないで、足を（**下ろして**）から体重移動をする。



●**前方ツーステップ**

- ②上方に（**伸び上がる**）ようにステップし、蹴った脚と逆側の脚から、膝を使って（**柔らかく**）着台する。



●**座ポーズ**

- ③両手は台をつかんで（**支え**）たり、左右に伸ばしたりし、（**前方**）を見る。（**足**）を上方にピンと伸ばす。



●**片足ターン (1/2, 正ターン)**

- ④腕を（**振り上げる**）ようにして、上に伸び上がりながら、膝を伸ばして、（**爪先**）で一気にターンする。



語群 足、下ろして、支え、背筋、前方、爪先、振り上げる、伸び上がる、柔らかく

5 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。

● 第1空中局面を大きくした、切り返しの鋭い開脚跳び



① (助走) をつける。助走と (踏み切り) で生み出された勢いに合わせて着手をして、腰を伸ばす。跳び箱を強く (突き放す) 。

● 開脚伸身跳び



② 着手と同時に跳び箱を (斜め下前) に押し、体を起こして跳ぶ。跳び箱を突き放した後、腰を (曲げない) ようにする。

● 伸膝台上前転



③ 腕で (支え) ながら、膝を伸ばして前転する。腕を (前に出し) 、着地の直前に膝を曲げる。

● 前方屈腕倒立回転跳び



④ 踏み切りから素早く足を (振り上げ) 、手より (前) を見て、体を一直線に伸ばす。最後まで跳び箱を手で (押して) 、着地する。

語群

押して、助走、支え、突き放す、前、斜め下前、踏み切り、振り上げ、前に出し、曲げない

深い学びの記録

考える

マット運動で滑らかに回るために、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 特性や成り立ち

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。

- ①陸上競技は、(1人) で競技する種目が多く、運動は各種スポーツの基礎的・基本的な運動が含まれる。また、個人の技能がそのまま (記録) に表れ、また努力した結果が分かりやすいので大きな喜びを味わうことができる。
- ②陸上競技の世界的な普及は (近代オリンピック) を契機とするが、日本が初めてオリンピックに参加したのは、1912〔明治45〕年第5回オリンピック大会〔(スtockホルム)〕である。

語群 記録, 近代オリンピック, Stockホルム, 1人

2 短距離走・リレー

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。

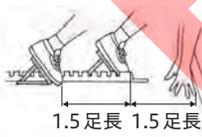
●スタート

- ① (クラウチング・スタート) で、両手と前足に体重がかかるように、尻を上げる。スターティングブロックを蹴り、腕を力強く振り、足の動きを助ける。



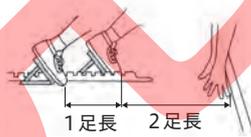
- ② (ミディアム) スタート

一般的な足幅



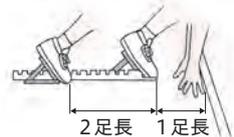
- ③ (バンチ) スタート

狭い足幅



- ④ (エロンゲータッド) スタート

広い足幅



●リレー：バトンパス

- ⑤走りながら、(前走者) が「ハイ」と言ったら次走者は手を後ろに出し、(腕) を水平に上げ、全力で走る。前走者は次走者の (手) にしっかりバトンを入れる。次走者は肩を (固定) して手がぶれないようにする。



語群

腕, エロンゲータッド, クラウチング・スタート, 固定, 前走者, 手, バンチ, ミディアム

● オーバーハンドパス



- ⑥ 腕と腕をしっかり水平に（ **伸ばす** ）。
 前走者は（ **押し出す** ）ようにバトンを渡す。
 次走者は腕を（ **斜め上** ）に上げ、手のひらを後ろに向ける。

● アンダーハンドパス



- ⑦ 2人の距離をしっかり（ **近づける** ）。
 前走者はバトンで次走者の（ **手のひら** ）を押すように渡す。
 次走者は親指と人さし指を大きく開き、手を下向きの（ **V字** ）にする。

語群 押し出す, 近づける, 手のひら, 斜め上, 伸ばす, V字

3 長距離走

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。

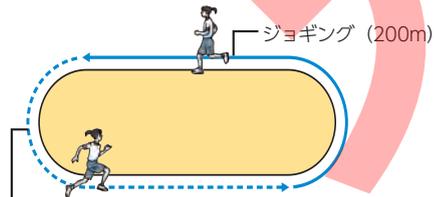


- ①（ **スタンディング** ）・スタートで、上半身を（ **リラックス** ）させ、リズムカルに（ **腕** ）を振る。（ **かかと** ）は軽く地面に触れるようにして、後方に強くキックするイメージは持たない。
 上下動の（ **少ない** ）動きで走る。

語群 腕, かかと, 少ない, スタンディング, リラックス

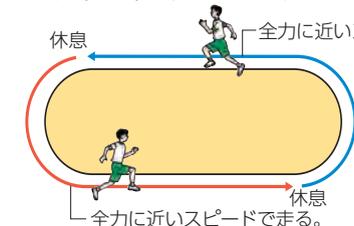
2 練習方法について、次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

インターバルトレーニング



ランニング (200m)

レペティショントレーニング



- ① インターバルトレーニング…（ **ペースの変化** ）に強くなる。ランニングとジョギングを（ **繰り返す** ）。
 ② ビルドアップトレーニング…（ **ラストスパート** ）に強くなる。（ **無理のない** ）ペースで走り始め、徐々にペースを上げていく。
 ③ レペティショントレーニング…（ **無酸素** ）運動に耐える能力を強化する。完全休息をはさみ、（ **速い** ）ペースのランニングを数回繰り返す。

語群 繰り返す, 速い, ペースの変化, 無酸素, 無理のない, ラストスパート

4 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。

●振り上げ脚

①前方へ (直線的) に脚を上げて、素早く (下ろす) 。

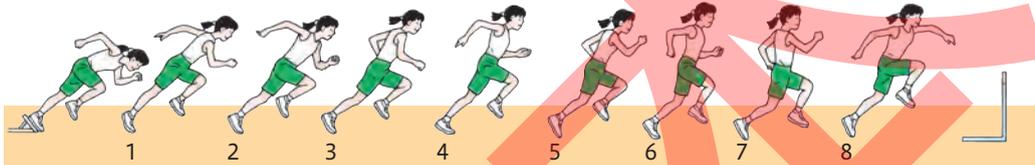
●抜き脚

②前に (乗り込む) イメージで、膝を畳み、前方へ (引き上げて) 、 (胸) に引き付ける。

●1台目までの走り方

③踏み切りまで1歩ずつ確実に走る。踏み切りでスピードが (落ちない) ように走る。

④スタートのときは、1台目までの歩数が偶数歩のときには、踏み切り足が (前) になる。奇数歩のときには、踏み切り足が (後ろ) になる。



語群 後ろ, 落ちない, 下ろす, 直線的, 乗り込む, 引き上げて, 前, 胸

5 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。

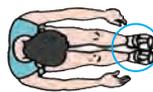
●助走、踏み切り

①スピードに乗ってリズムカルに走る。
 (爪先) を上げて、かかとの方から入り、(地面) を踏みつけるように強くキックして、前上方へ (跳び出す) 。
 (腕) を上方に引き上げ、
 (振り上げ脚) を素早く引き上げる。

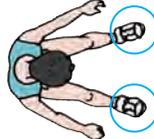
●着地

②有利な着地… (前傾) になり、両足を (そろえる) 。
 ③不利な着地…上体が起き、両足が (開く) 。左右の足が前後にずれる。

有利な着地



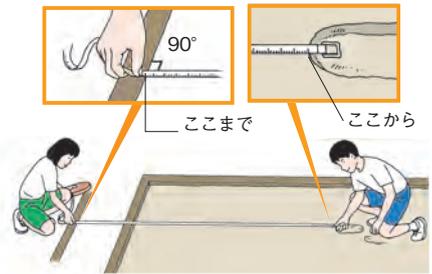
不利な着地の例



語群 うで, 腕, 開く, 前傾, そろえる, 地面, 爪先, 跳び出す, 振り上げ脚

●計測のしかた

- ④着地した足跡の（ **踏み切り** ）線に最も近い地点にメジャーの（ **0** ）の目盛りを合わせ、メジャーと踏み切り線とが（ **直角** ）に交わるようにして測る。



語群 0, 直角, 踏み切り

6 走り高跳び

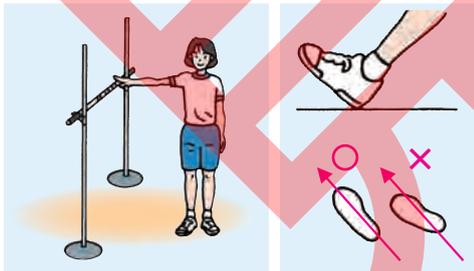
1 次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●はさみ跳び



- ①体の力を（ **抜いて** ）リズムカルに助走し、足と腕の（ **タイミング** ）を合わせて踏み切る。
 ②振り上げ脚と水平になるまで肩を（ **高く上げて** ）バーを越え、抜き脚は、横に（ **開く** ）ようにして抜く。
 ③マットの上に（ **振り上げ脚** ）から着地する。

●踏み切りの位置と入り方



- ④踏み切りの位置は、（ **腕の長さ** ）を目安にする。
 ⑤踏み切りは、（ **かかと** ）から踏み込む。
 ⑥爪先は（ **助走方向** ）を向くようにする。

語群 腕の長さ, 高く上げて, かかと, 助走方向, タイミング, 抜いて, 開く, 振り上げ脚

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 特性や成り立ち

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水泳は、（ 浮く ）、（ 呼吸 ）をする、進むというそれぞれの技術の組み合わせによって成り立っている運動である。それらを生かすことによって、いろいろな泳法を身に付けたり、続けて（ 長く ）泳いだり、速く泳いだり、競争したり、自分の（ 記録 ）に挑戦したりと楽しみ方も広がっていく。
- ②かつては、護身の意味合いから顔を常に水面上に出す泳ぎであったが、イギリスの産業革命以後、（ タイムを競う ）スピードを出すために工夫された（ 近代泳法 ）が完成された。

語群 浮く、記録、近代泳法、呼吸、タイムを競う、長く

2 クロール

1 呼吸について、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。

●呼吸のタイミング

- ①（ 鼻と口 ）で徐々に息を吐き出す。
- ②力強く息を全部（ 吐き切る ）。
- ③下になる耳を前方に伸ばした腕の上に（ 乗せる ）ようにして、素早く口で大きく息を（ 吸って ）、口を閉じて息を止める。（ 最小限 ）の頭の動きで呼吸を行う。

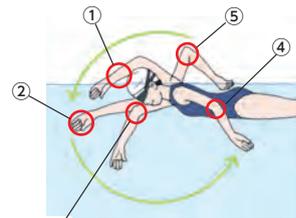


語群 最小限、吸って、鼻と口、吐き切る、乗せる

2 手の動きについて、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。

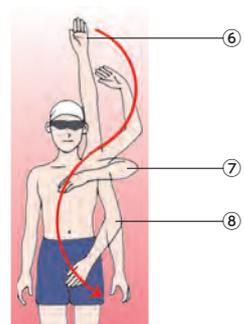
●手の動き〔プル〕のこつ

- ①エントリー…腕をリラックスして（ 前に伸ばす ）。
- ②キャッチ…手と腕でボールを包むように水を（ つかむ ）。
- ③プル…肘は60～90°に曲げ、体の下まで（ 引いてくる ）。
- ④プッシュ…水を後方に押し、力を入れずに水から手を（ 抜く ）。
- ⑤リカバリー…（ 肘 ）を上げて腕をリラックスして、前方に出す。



●手の動き〔プル〕のイメージ

- ⑥手は（ 肩幅 ）くらいに入水させる。
- ⑦前方に伸ばした後、手を体の内側に（ かき入れる ）。
- ⑧体の（ 中心線 ）に沿って長めにかく。



語群 かき入れる、肩幅、中心線、つかむ、引いてくる、肘、抜く、前に伸ばす

3 平泳ぎ

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。

●手、足、呼吸のコンビネーション



- ①体を一直線に (**伸ばす**)。
 ②手を (**開き始める**)。 ③手を (**内側**) にかいてくる。頭が上がり始める。足は①のままにする。



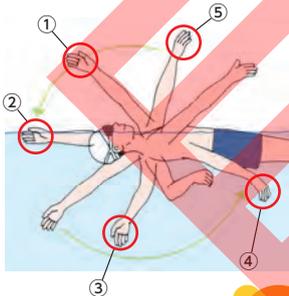
- ④ (**脇を締め**)、頭を上げて呼吸する。足は (**膝**) を少し開きながら、引き付け始める。
 ⑤手を前に伸ばし始め、顔を水中に入れる。爪先を (**外側**) に向けて、後方に蹴る。①の姿勢に戻る。

語群 内側, 伸ばす, 外側, 膝, 開き始める, 脇を締め

4 背泳ぎ

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。

●手の動き〔プル〕



- ①エントリー…腕をリラックスして (**入水**) する。
 ②キャッチ…手と腕でボールを包むように水を (**つかむ**)。
 ③プル…肘は 60 ~ 90° に曲げ、手でボールを (**引いてくる**) ようにかく。
 ④プッシュ… (**尻**) の下にボールを押し込むようにかき切る。
 ⑤リカバリー…力を (**抜いて**), 手を頭の前に運ぶ。

語群 尻, つかむ, 入水, 抜いて, 引いてくる

2 練習方法について、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。

●ローリングの練習



- ①背浮きの姿勢から顔は真上を向いたまま (**動かさず**) に、ゆっくりとローリング動作を繰り返しながら (**ばた足**) を行う。
 (**肩**) が水面に出るくらいまでローリングする。

語群 動かさず, 肩, ばた足

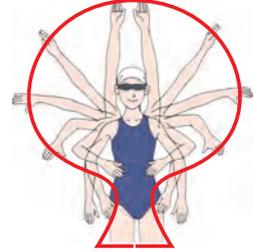
5 バタフライ

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。

●手の動き〔プル〕

- ①腕を (肩幅) ぐらいに開き、水中で手のひらが肩より前にある状態から、(キーホール) を描くように、手を素早く後方にかく。
- ②手を (抜き上げ)、腕は (リラックス) して水の上から前方に戻す。

語群 リラックス、キーホール、抜き上げ、肩幅

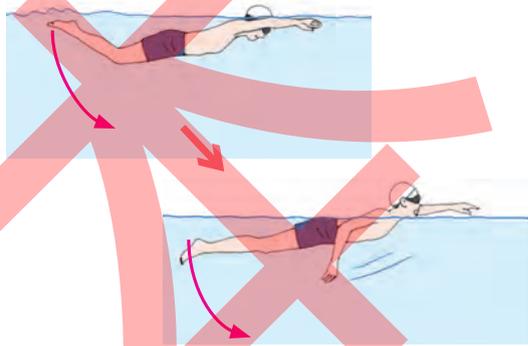


2 練習方法について、次の各文の () に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●手、足、呼吸のコンビネーション

- ①片方の腕を伸ばしたままもう一方の腕で水を (かく)。キックは、上下2往復させる。
- ②上下1往復の (キック) と手の入水を合わせる。
- ③ (2) 回目の上下1往復のキックで、水をかきながら顔を (上げて) 呼吸する。

語群 2, 上げて, かく, キック

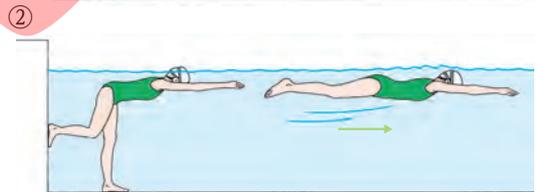


6 スタート

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。

●水の中からのスタート

- ①プールの (底) を蹴って、蹴伸びで進む。
- ②プールの (壁) を蹴って進む。
壁に (尻) を近づけ、壁に足をしっかりと着ける。
初めは片足で、慣れてきたら (両足) でしっかりと壁を蹴る。



●背泳ぎのスタート

- ③両腕を (曲げて) 体を壁に引き寄せる。
- ④両手を離し、手を (頭の先) に真っすぐ (伸ばし)、壁を蹴って背中を反らせて水に入る。

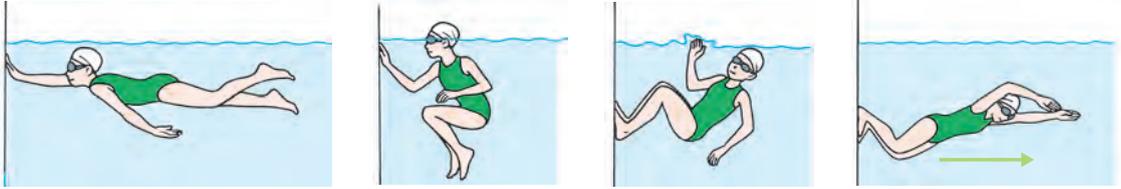


語群 頭の先、壁、底、伸ばし、尻、曲げて、両足

7 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。

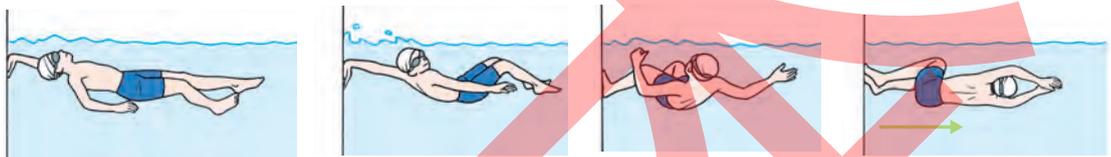
●クロールの水平ターン



①片手で壁に (**タッチする**) と同時に、素早く (**足**) を引き付ける。

②体を (**横向き**) にして力強く壁を蹴る。

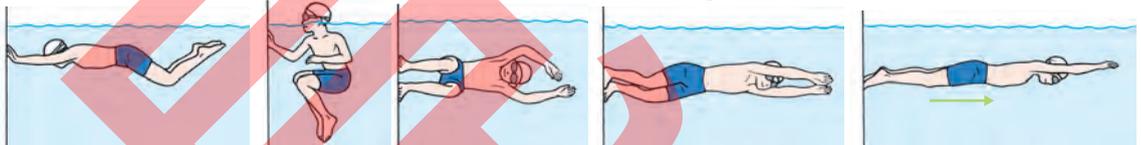
●背泳ぎの水平ターン



③ (**片手**) で壁にタッチすると同時に、膝を (**胸**) に引き付ける。

④方向転換し、足を壁に当てて、両手を前方に (**そろえ**)、壁を強く蹴って背面け伸びをする。

●平泳ぎとバタフライのターン



⑤ (**両手**) で壁にタッチすると同時に素早く足を引き付ける。

⑥力強く壁を蹴って、 (**体全体**) を真っすぐ (**伸ばす**) 。

語群

足、片手、体全体、そろえ、タッチする、伸ばす、胸、横向き、両手

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 特性や成り立ち

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バスケットボールは、それぞれ (5) 人で構成される2つのチームが、1個のボールを (パス) やドリブルなどでつなぎ、(頭上) にあるリングにゴールを決めることを競い合うゴール型ゲームである。
- ②コートは比較的狭く、ボールを持っているプレーヤーに対する (時間) や動ける (歩数) の制約などが多いために、(スピーディー) な攻防が楽しめる特徴がある。
- ③バスケットボールは、(アメリカ) の体育教師であったJ・ネイスミスによって、(1891) 年に冬季の室内ボールゲームとして考案されたものである。

語群

アメリカ、時間、頭上、スピーディー、パス、歩数、1891、5

2 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。

●ショルダーパス

- ① (遠方) の味方へのパスとして使う。手は、頭より後ろに (引かない) ようにし、指先は (目標を指す) ようにする。



●ドリブルのカバー

- ②ボールと (相手の間) に体を入れ、(ゴールライン) やパッシングラインを見る。



●クローズアップシュート

- ③走りながらのシュートでは、「1,2」の明快な (2ステップ) のリズムでジャンプする。(大腿) を大きく引き上げてジャンプし、(指先) からボールを離すようにして、ボールに (スピン) をかけてシュートする。(ゴール下) に入り過ぎないようにする。

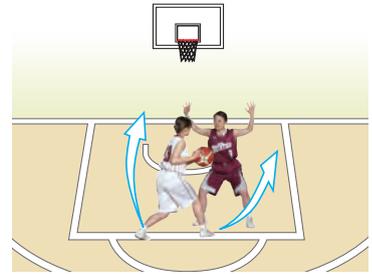


語群

相手の間、遠方、ゴール下、ゴールライン、スピン、大腿、2ステップ、引かない、目標を指す、指先

●ゲーム：ルーズボールからの1対1のゲーム

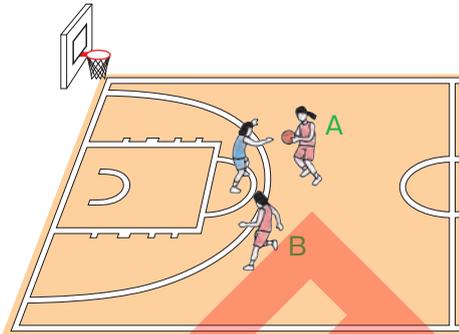
- ④オンザボール…すぐにシュートできるかドリブルで抜くか、
 (**ステップフェイク**) を使うか、
 (**シュートフェイク**) を入れるかなどの**選択肢**がある。
- ⑤ディフェンス… (**ハンズアップ**) を忘れない。すぐにシュートするか、ドリブルは右か左か判断する。フェイクには (**乗らない**) 。



語群 ハンズアップ、乗らない、ステップフェイク、シュートフェイク

3 攻防のしかた

1 AとBがディフェンスをかわして攻めるとき、AとBの動きについて、() に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。



- ① Aは、ドリブルからそのまま (**シュート**)、またはパスをする。
- ② Aは、ディフェンスの (**背後**) にパスを出し、Bが走り込んでシュートする。
- ③ Bは、(**外側**) に開きながらディフェンスを引き付け、ゴール前を空ける。
- ④ Bは、Aと (**交差**) してパスを受け、シュートする。

語群 交差、シュート、外側、背後

2 ディフェンスの役割について、() に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。



- ① A：抜かれない。(**ドリブル**) を止める。
- ② B：中に (**入らせない**) 。
- ③ C：(**パス**) を受けさせない。
- ④ D：ドリブルなどで抜かれた味方をカバーする (**ヘルプ**) に入る。

語群 入らせない、ヘルプ、ドリブル、パス

深い学びの記録

考える

ゲームを振り返って自分のチームにはどのような課題があり、その課題を解決するためにどのような練習をしたか記入しよう。

(自由記述)



1 特性や成り立ち

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ハンドボールは、1チーム (7) 人のプレーヤーが協力して、パスやドリブルで相手のディフェンスをかわし、ゴールを決め得点を競う (**ゴール型**) ゲームである。
- ②ボールを (**片手**) で扱うことができるため、他の球技よりも (**ボール操作**) が簡単で、個人のプレーやチームプレーでの成功を味わいやすい。
- ③ (**1922**) [大正11] 年に11人制が (**大谷武一**) により日本に紹介された。世界のハンドボールが、20世紀半ばに (**7人制**) に統一され、日本も国際ハンドボール連盟に加盟することをきっかけとして、1963 [昭和38] 年に7人制とした。

語群 1922, 7, 7人制, おおたに ぶいち 大谷武一, 片手, ゴール型, ボール操作

2 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。

●ラテラルパス

- ① (**近距離**) の相手に (**低い手元**) から素早く出す。肘を (**支点**) にして、(**手首**) を返して素早くパスする。



●プッシュパス

- ②近距離の相手に (**高い手元**) から素早く片手で出す。



●ジャンプシュート

- ③しっかり (**踏み切って**)、ボールを持つ手を素早くテイクバックする。反対の (**肩**) をしっかり前に出して、膝を高く (**振り上げる**)。肘を上げ、(**腰の回転**) を肩-肘-手首-指先へ伝えながら、大きく手を振り上げてシュートし、踏み切った足で着地する。



語群 肩, 近距離, こし 腰の回転, 支点, 高い手元, 手首, 低い手元, 振り上げる, 踏み切って

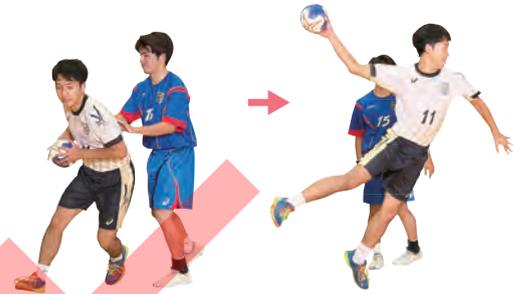
●体重移動のフェイント

- ④片足に（ **体重** ）をかけ、一歩移動する動きをし、相手が動いた際に（ **反対** ）へ動く。



●ポストからの倒れ込みシュート

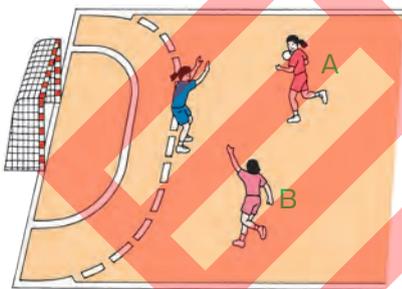
- ⑤（ **6mライン** ）を背に腰を落としてボールをキャッチする。足を横に踏み出し、体を（ **回転** ）させながらしっかりジャンプする。ゴールと（ **キーパー** ）の位置を見て、空いているコースへシュートする。
- ⑥倒れ込みシュートの後は、手や腕を（ **丸めて** ）転がったり、腕立て伏せの姿勢になったりして衝撃を（ **弱める** ）。



語群 6mライン、回転、体重、キーパー、弱める、反対、丸めて

3 **攻防のしかた**

1 AとBがディフェンスをかわして攻めるとき、AとBの動きについて、（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。



- ① Aは、ドリブルからそのまま（ **シュート** ）、またはパスをする。
- ② Bは、（ **外側** ）に開き、Aがゴール方向へ（ **走り込んで** ）シュートをねらう。
- ③ Bは、Aと（ **交差** ）してパスを受け、シュートする。

語群 交差、シュート、外側、走り込んで

2 シュートチャンスをつくる動きについて、ボールを持っている人、持っていない人それぞれの動きを考えて記入しよう。



- ①ボールを持っている人
フェイントをかけてディフェンスを外す。など
- ②ボールを持っていない人
ディフェンスの背後などに動き、スペースをつくる。など

深い学びの記録

考える

自分やチームの課題を見つけるために、ゲームのどのような場面を振り返ったかを記入しよう。

（自由記述）



サッカー

学習日 月 日～

1 特性や成り立ち

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 サッカーは広いコートの中で、（ 11 ）人ずつの敵味方が攻めたり守ったりしながら得点を争う（ **ゴール型** ）〔侵略型〕のゲームである。
- ② チーム間でボールを（ **奪い合い** ）ながら、特定の枠内へボールを蹴り込んだりして勝敗を競うサッカーは、世界中の（ **人々の心** ）を離さないスポーツの一つである。
- ③ イギリスの（ **パブリックスクール** ）を中心に発展してきたものであり、1863年に（ **フットボール協会** ）が設立され、統一ルールが作られてから近代スポーツとしてスタートした。

語群 奪い合い、ゴール型、パブリックスクール、人々の心、フットボール協会、11

2 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。

● アウトサイドを使ったドリブル

- ① 足先を内側に向け、（ **小指** ）の辺りでボールを押し出す。
ボールを体に（ **正対させない** ）で、少し斜めに構えてボールを押し出す。



● インフロントキック

- ② ボールを上げたり（ **カーブ** ）をかけたシュートやパスをしたりするときに使う。ボールに対し（ **斜め後方** ）から入る。蹴り足の（ **親指の付け根** ）付近で、ボールの（ **外側** ）をこすり上げるように振り抜く。



● インサイドキック

- ③ （ **短い** ）距離で、味方に正確にパスするときを使う。
立ち足の爪先は（ **蹴る** ）方向に向けて、ボールの真横に踏み込む。
足の（ **内側** ）でボールを捉え、ボールを（ **押し出す** ）ように蹴る。



語群 内側、押し出す、親指の付け根、カーブ、小指、蹴る、正対させない、外側、斜め後方、短い

●スクリーニング

④ボールを（キープする）技術で、ボールと相手の間に（体を入れる）。

●スローイン

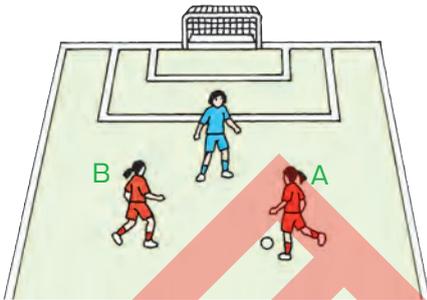
⑤体の（反動）を使い、大きく投げげる。足を浮かさないように（両手）で投げ込まなくてはならない。



語群 体を入れる, 反動, キープする, 両手

3 攻防のしかた

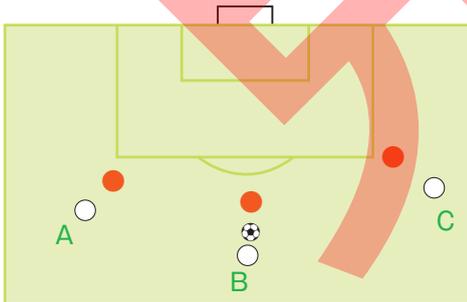
1 AとBがディフェンスをかわして攻めるとき、AとBの動きについて、（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。



- ① Aは、ドリブルからそのまま（シュート）、またはパスをする。
- ② Aは、ディフェンスの（背後）にパスを出し、Bが走り込んでシュートする。
- ③ Bは、（外側）に開きながらディフェンスを引き付け、ゴール前を空ける。
- ④ Bは、Aと（交差）してパスを受け、シュートする。

語群 背後, シュート, 外側, 交差

2 攻撃A, B, Cのそれぞれに対する守備3人のグッドポジショニングはどの位置か、左下の図に「●」を記入しよう。また、その理由を右下に記入しよう。



理由

- ・ボールを持っている相手には、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とシュートコースが防げるから。
- ・ボールを持たない相手には、ボールと相手を同一視野に置くことで、パスを防げるから。 など

深い学びの記録

考える

自分やチームの課題を見つけるために、ゲームのどのような場面を振り返ったかを記入しよう。

（自由記述）



1 特性や成り立ち

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バレーボールは、ネットをはさんで相手からのボールを味方のコートに落とさず、(3) 回以内のボレーを有効に使って、相手のコートに落とすようにする(ネット型) ゲームである。
- ②ラリーをつないだり、(レシーブ) から攻撃^{こうげき}を組み立てて(スパイク) を決めたりすることなどが楽しいゲームである。
- ③日本には、大森兵蔵^{おおもりひょうぞう}によって(1908) [明治41]年に紹介^{しょうかい}された。1964 [昭和39]年の(東京オリンピック) から正式種目となり、日本は女子が最初の金メダル^{かくとく}を獲得した。

語群 1908, 3, ネット型, スパイク, 東京オリンピック, レシーブ

2 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。

●ジャンプサーブ〔スパイクサーブ〕

- ①体の(前方上方) に、安定した(トス) を上げる。
ステップを入れ、高い打点で、(体全体) を使って打つ。



●スパイク

- ②助走からタイミングを合わせて、2歩目を(大きく), 3歩目を(小さく) 踏み出し、真上にジャンプする。
引いた両腕^{りょううで}を大きく(振り上げ), 肘^{ひじ}を高く上げる。手首の(スナップ) をきかせてボールを打つ。



●ワンハンドレシーブ

- ③ボールをよく見て、(肩幅) より少し広いスタンスで、(かかと) を上げて構える。
腕を(伸ばして), 手や腕のどの部分に当てても拾い上げる。

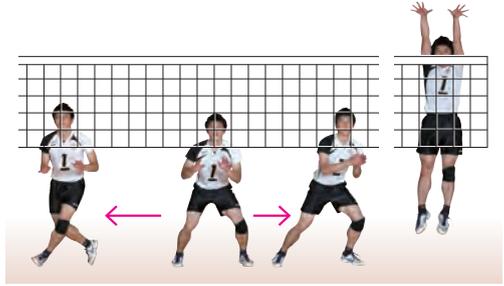


語群

大きく, かかと, 体全体, 肩幅^{かたはば}, 前方上方, スナップ, トス, 小さく, 伸ばして, 振り上げ^{ひらあげ}

●ブロック

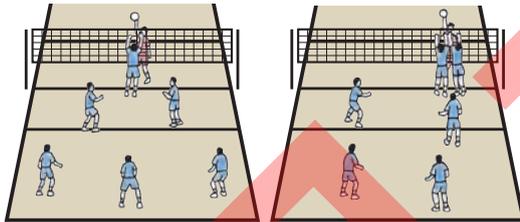
- ④膝を（ **軽く曲げ** ）手を上げて構える。
 ボールに近いときは、（ **サイドステップ** ）
 で移動する。距離があるときは、
 （ **クロスステップ** ）でもよい。
 両腕は広げないで、（ **膝** ）の屈伸を利用してジャンプする。
 体を（ **くの字** ）にして、手を前に突き出し、
 目をつぶらずに、（ **顔の前** ）でブロックする。



語群 顔の前、軽く曲げ、くの字、クロスステップ、サイドステップ、膝

3 攻防のしかた

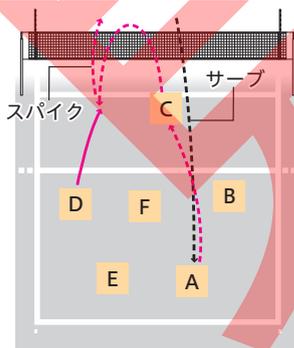
- 1 スパイクに対する動きについて、（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。



- ①相手のスパイクを防御するときは、
 （ **前衛** ）はできるだけブロックに参加し、
 ブロックしない人はネットから素早く離れてレシーブに回る。
 （ **後衛** ）は空いている（ **スペース** ）
 を埋めるように移動する。

語群 後衛、スペース、前衛

- 2 下図のような場面で、三段攻撃を行う際の動きについて、（ ）に当てはまるプレイヤーをA～Fから選び記入しよう。



- ①（ **A** ）がサーブレシーブを正確に行い、Cにパスする。
 ②B、（ **D** ）はスパイクの準備のために助走の位置へ移動する。
 ③（ **C** ）はDに向けて正確にトスを行う。
 E、Fは、ブロックカバーの第一列目をつくる。
 ④（ **D** ）がスパイクを打つ。

深い学びの記録

考える

- ①味方が操作しやすい位置にボールをつなぐために、どのような動きの工夫をしたかを記入しよう。

（自由記述）

- ②相手コートにボールを打ち返した後、どのような動きの工夫をしたかを記入しよう。

（自由記述）



1 特性や成り立ち

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卓球は、ネットを張ったテーブルを（ **はさみ** ）、向かい合ったプレーヤーがラケットでボールを打ち合い、勝敗を競い合う（ **ネット型** ）のゲームである。
- ②ゲームは、1人対1人の（ **シングルス** ）や2人対2人の（ **ダブルス** ）形式で行われる。
- ③日本には、留学していた坪井玄道が（ **1902** ）年の帰国の際に、ルールブック、ラケット、ネット、ボールを持ち帰り紹介した。近年、日本の強化が進み、（ **オリンピック** ）や（ **世界選手権** ）で活躍する選手を多く輩出している。

語群 1902, オリンピック, シングルス, 世界選手権, ダブルス, ネット型, はさみ

2 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【フォアハンド】

- ①ラケット面を（ **下** ）に向け、ボールに上回転をかけるようにする。
腰を（ **ひねって** ）、全身を大きく使い、ラケット側から反対側の足へ（ **重心** ）を移動して打つ。



●ドライブ【バックハンド】

- ②膝を（ **軽く曲げ** ）、腰を落とし、（ **肘** ）を支点に（ **払う** ）ような感じで打つ。



●カット

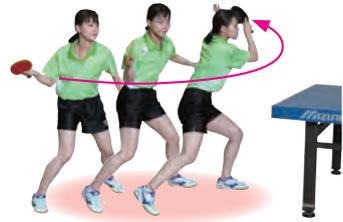
- ③ラケットを（ **上げて** ）構える。
ボールを（ **引き付け** ）、（ **包み込む** ）ように下回転をかけて打つ。



語群 上げて, 軽く曲げ, 下, 重心, 包み込む, 払う, 肘, 引き付け, ひねって

●スマッシュ

④バックイングを高く取り、打球方向に踏み込みながら、高めのボールを高い（打点）で（強く）打つ。



●下回転サービス

⑤ボールをよく見て、（ボールの底）を（切る）ように打つ。

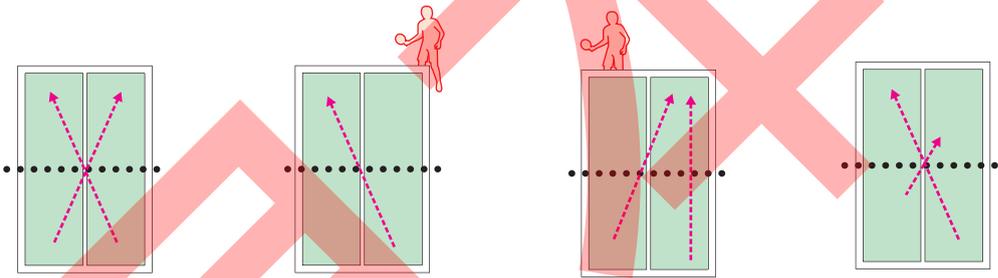


語群 切る, 打点, 強く, ボールの底

3 攻防のしかた

1 下の①～④のストロークの例は、どのような戦術だと考えられるか、選択肢のア～エから選び、（ ）に記入しよう。

- ①（イ） ②（エ） ③（ア） ④（ウ）



選択肢

- ア. 相手の苦手なバックハンド側を突く。
- イ. 長いクロスボールを打って相手をテーブルから遠ざける。
- ウ. 短いボールと長いボールを使い分ける。
- エ. 相手の位置を見て空きスペースをねらう。

2 1対1で打ち合ったとき、①、②それぞれどのような返球をするとよいか記入しよう。

①ラリーを続けたいとき

フォアハンド側に長めの返球をする、打ちやすい速さの返球をする、など

②攻めたいとき

バックハンド側に返球する、返球の長さを変える、など

深い学びの記録

考える

相手にとって捕りにくいボールやコースにするために、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 特性や成り立ち

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 テニスは、ネットをはさんでラケットで、ボールをワンバウンドもしくは (**ノーバウンド**) で打ち合いながら相手を打ち負かしたり、(**ミス**) を誘ったりして勝敗を競うネット型のゲームである。
- ② (**ラリー**) を続けられるようになったり、(**スマッシュ**) やボレーを使ってゲームを楽しむことができたりすると、さらにテニスの魅力^{みりょく}を味わうことができる。
- ③ 日本では、(**ゴムボール**) を使用する機会が多く、その製造が国産化^{なんしき}したことから軟式テニスが普及した。

語群

ゴムボール、スマッシュ、ノーバウンド、ミス、ラリー

2 身に付けたい動き

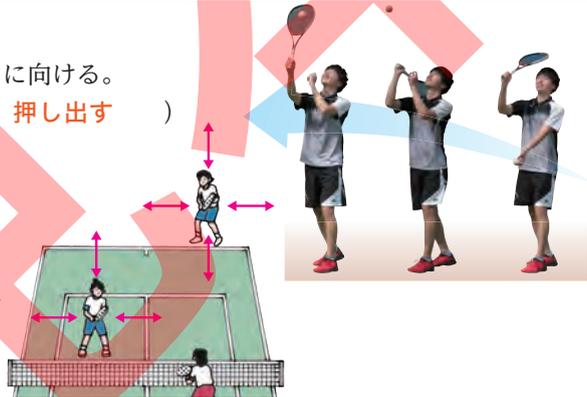
1 次の各文の () に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

● プッシュサービス

- ① ラケットを上げ、面を (**打つ方向**) に向ける。その状態からボールを上げ、斜め上に (**押し出す**) ようにボールを打つ。

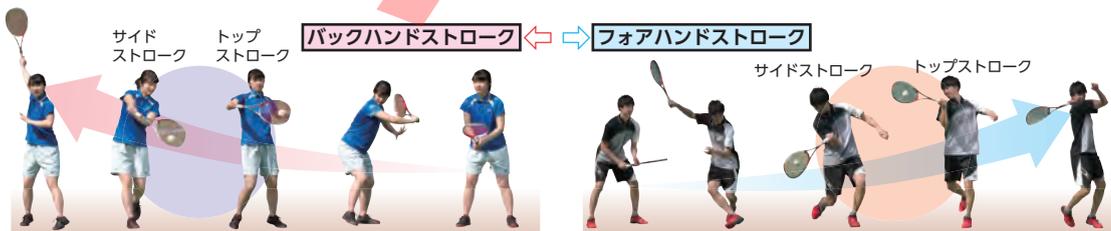
● 返球後の動き

- ② 空いた場所を作らないように (**定位置**) に戻る。返球後に、ボールや相手に対し (**正対**) する。



● サイドストローク、トップストローク

- ③ ラケットの位置を (**高く**) してバックスイングする。地面と水平または上からボールを (**たたき付ける**) ようにスイングする。腰や肩の高さあたり、踏み出した足の膝よりも (**やや前**) でボールを打つ。ラケットを (**肩の上**) まで振り切る。

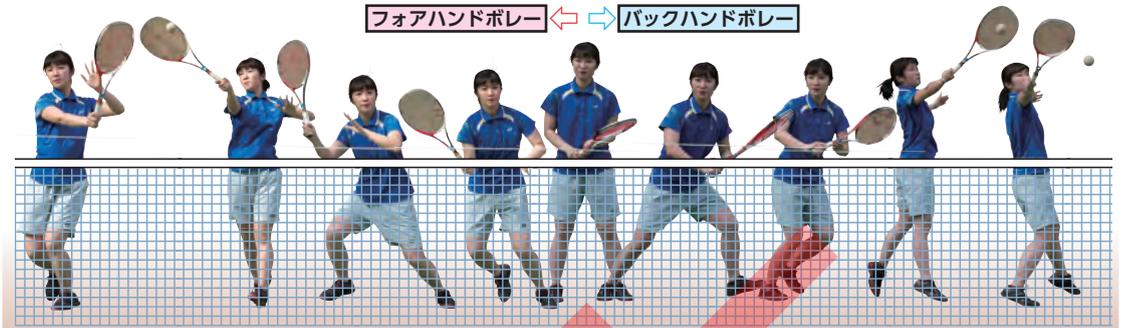


語群

肩の上、打つ方向、押し出す、正対、高く、たたき付ける、定位置、やや前

● ボレー

- ④ボールを（ **ノーバウンド** ）で打つストローク。上体と両足をネットに（ **平行** ）にして立つ。ラケットヘッドは下げず、ラケットは体より後ろに（ **引かない** ）でバックスイングする。前かがみにならないようにし、ボールを（ **押す** ）ような感じで、グリップを強く締めて打つ。



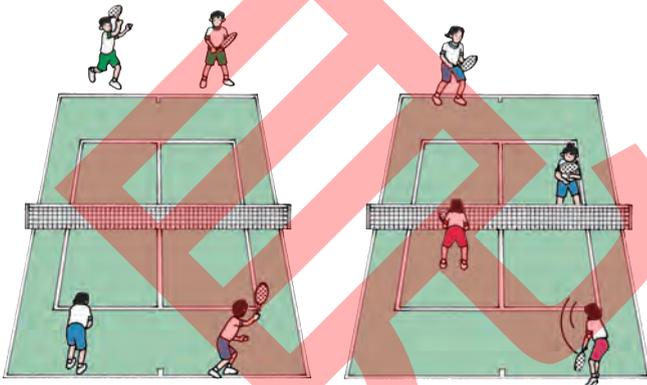
語群 押す, 平行, 引かない, ノーバウンド

3 攻防のしかた

- 1 下図のフォーメーションについて、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。

並行陣〔ベースライン〕

雁行陣



- ①並行陣〔ベースライン〕:

（ **グラウンドストローク** ）が得意なプレイヤー向き。ストロークの（ **粘り** ）が必要。

- ②雁行陣：ベースラインプレイヤーと（ **ネットプレイヤー** ）に分かれてプレーする隊形。初級者から中級者にまで使われる標準的なもの。

- ③雁行陣の前衛：相手レシーバーが返球したボールを（ **積極的** ）に取り、（ **ボレー** ）で得点する。

語群 積極的, グラウンドストローク, ネットプレイヤー, 粘り, ボレー

深い学びの記録

考える

相手にチャンスボールを^{あた}与えないために、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 特性や成り立ち

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バドミントンは、性別や体格に関わりなく、比較的（ **安全** ）に行うことができるスポーツで、（ **シャトル** ）やラケットの特性を生かすことで、緩急をつけた打ち合いが可能である。
- ②初心者でも楽しめるが、（ **スマッシュ** ）などの強打を習得すると、激しい（ **ラリー** ）の応酬となる。
- ③起源に関して最も有力とされているのは、イギリスの（ **バドミントン村** ）で行われていた「バドルドア・アンド・シャトルコック」と呼ばれる（ **羽根突き** ）遊びで、これが後にバドミントンと呼ばれるようになったといわれている。

語群

シャトル, スマッシュ, 安全, バドミントン村, 羽根突き, ラリー

2 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。

●ショートサービス【フォアハンド】

- ①肘と手首は（ **固定** ）しておく。
ラケットを押し出すようにして打つ。



●ショートサービス【バックハンド】

- ②（ **きき手** ）と同じ足を前にし、肘と手首は固定しておく。
肘は（ **高く** ）構え、ラケットを少し引いてから（ **押し出す** ）ように打つ。



●ネットショット【ヘアピン】

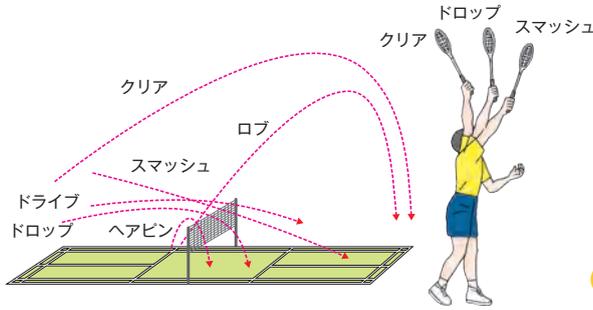
- ③肘を伸ばしながら、できるだけネットの（ **白帯** ）に近い位置で、ラケットを押しするように打つ。



語群

押し出す, きき手, 固定, 白帯, 高く

●フライトの打ち分け

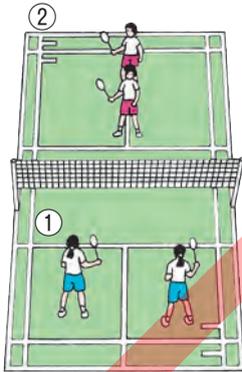


④できるだけ (同じフォーム) から各種のフライトを打ち分けられると有利である。(スマッシュ), ドロップ, クリアは, 打点とラケットを当てる (角度) やスピードによって違いを出すことができる。

語群 角度, スマッシュ, 同じフォーム

3 攻防のしかた

1 下図のフォーメーションについて, 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。

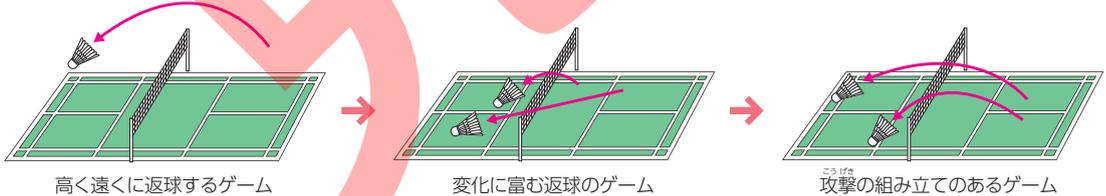


- ① (サイドバイサイド) …^{ぼうぎょ}防衛区分が互いに^{たが}よく分かる守備的なフォーメーション。(前後) のゆさぶりに弱く, 効果的な^{こうげき}攻撃をしにくい。
- ② (トップアンドバック) …攻撃的なフォーメーション。前衛が極端に前に位置すると, 後衛が (左右) にゆさぶられやすい。

語群 前後, トップアンドバック, サイドバイサイド, 左右

2 下の図はゲームの発展段階を表している。どのように発展していくか, () に当てはまる適切な言葉を下から選び, 記入しよう。

- ①シャトルを (つなぐ) 。相手より先にミスをしたくない。
- ② (空いている) ところにスマッシュで決める。
- ③空いているところを (作って) 攻める。ペアと連携した攻守を行う。



語群 空いている, つなぐ, 作って

深い学びの記録

考える

スマッシュを決めるために, 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 特性や成り立ち

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ソフトボールは（ **ベースボール型** ）ゲームの一つである。
- ②ソフトボールは、攻守が分けられることで場面により（ **役割** ）が明確であり、攻守ともに道具を扱うスポーツである。また、攻撃側ではなく、主に守備側にプレーを（ **始める** ）権利が与えられる。
- ③オリンピックには1996〔平成8〕年のアトランタ大会からソフトボールが正式種目に加えられ、2008年の（ **北京** ）大会、2021年の東京大会では女子の日本代表が金メダルを獲得した。

語群 始める、ベースボール型、北京、役割

2 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。

●グリップと素振り

- ①右打席であれば右手が（ **上** ）になり、両手の第二関節が（ **一直線** ）上になるようにそろえてグリップを握る。力は（ **入れず** ）、傘を差すぐらいの力加減で構える。グリップエンドから始動し、体を（ **中心軸** ）として円運動でスイングする。



●1塁ベースでの捕球

- ②ベースにしっかり就き、ボールが来る方向に体を向け、手を（ **伸ばす** ）。

●2塁ベースでの捕球と送球

- ③動きながらベースに入り、（ **胸の前** ）で捕球する。投げる側と反対の足を素早く（ **ステップ** ）して投げる〔併殺などで1塁に送球するとき〕。



語群 一直線、入れず、上、ステップ、中心軸、伸ばす、胸の前

● 1塁駆け抜け

- ④ (オレンジベース) を踏んで、
(ファウル) 方向に駆け抜ける。



● 回り込み

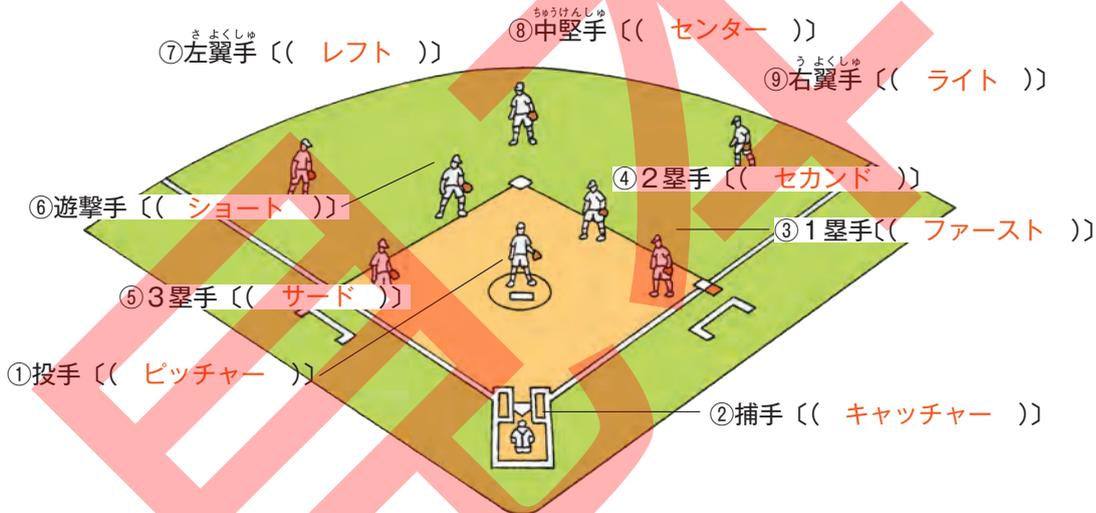
- ⑤ ベースの手前で (膨らみ) を付けて走る。



語群 ファウル, 膨らみ, オレンジベース

3 攻防のしかた

1 下図のフォーメーションについて、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。



語群 サード, キャッチャー, ライト, ピッチャー, ショート, センター, セカンド, ファースト, レフト

2 守備について、味方がゴロやフライを捕ろうとしたとき、どのようなカバーの動きをすればよいか、記入しよう

カバーの動きの例

捕球しようとしている味方が、ボールを後ろにそらしてしまうことを想定して後ろに回る。など

深い学びの記録

考える

フライを捕るために、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 特性や成り立ち

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柔道は、相手と直接組み合わせ、相手の（ **動き** ）に応じて投げたり（ **抑え込んだり** ）しながら、「一本」を目指して勝敗を競うスポーツである。
- ②相手と接触することで、相手の息遣いや力を肌で（ **感じる** ）ことができ、時に繰り広げられる激しい攻防を通して、相手を気遣い、（ **尊重する態度** ）を養うことができる。
- ③1882〔明治15〕年、嘉納治五郎は柔術から危険な技を省き、老若男女が（ **安全に行える** ）稽古方法を開発し、「術は手段で（ **道** ）が根本なのだから」ということで柔道と名付け、創出した。

語群 安全に行える、動き、尊重する態度、抑え込んだり、感じる、道

2 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。

●膝車

- ①「受」の右（ **膝** ）に足裏を押し当てる。左に回すように（ **ひねって** ）投げる。



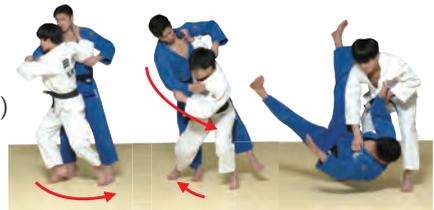
●支え釣り込み足

- ②「受」の（ **くるぶし** ）に足裏を当てる。
左手を大きく引きながら相手の重心を崩し、左（ **後ろ** ）に投げる。



●体落とし

- ③両手で、相手をやや（ **前** ）に「受」の体を浮かすぐらい崩す。
右足を軸に（ **前回り** ）さばきで体を（ **回転** ）させ、左足を右足横に（ **引き寄せ** ）、右足を伸ばして送り込み、相手の重心を崩して投げる。



●大腰

- ④相手の帯よりやや上の（ **腰** ）の部分に右手を回して抱える。（ **前回り** ）さばきで左足を回し込み、両膝を少し曲げる。
膝を少し（ **伸ばして** ）相手を持ち上げて投げる。



語群 後ろ、回転、くるぶし、腰、伸ばして、引き寄せ、膝、ひねって、前回り、前回り、前

●けさ固め

- ⑤「受」の右腕を左脇わきに深く抱え込み、(袖そで)を握にぎる。
右腕を「受」の首の下に入れ、右(胸むね)で「受」を抑える。
足を(開いて)重心を低くし、バランスを取る。
- ⑥返し方…「取」の方向に(エビ)を行い隙間を作る。「取」が隙間を詰めようとした瞬間しんかんにブリッジし、一気に体を(ひねり)、そのまま「取」を斜め上に返す。



●返し方



語群 エビ, 袖そで, ひねり, 開いて, 胸

●横四方固め

- ⑦「受」の足の間に手を(差し入れ), 奥おくのズボンを握にぎる。左上腕じょうわんを(首の下)に入れて襟えりをつかみ、胸で「受」を抑える。腰を(落として)重心を下げる。
- ⑧返し方…「取」の首と肩付近を押して、(上体)を引き離し、うつ伏せに返る。



●返し方



語群 落として, 首の下, 差し入れ, 上体

●上四方固め

- ⑨「受」の(肩の下)から両手を差し入れて(帯)を握にぎる。脇わきを締めて(下腹)を出すようにして抑える。
- ⑩返し方…「取」の両肩を(押しながら)隙間を作り、腰をひねって仰向けあおむけに返る。



●返し方



語群 帯, 押しながら, 肩の下, 下腹

3 攻防のしかた

- 1 相手を崩し、技をかけるために効果的な動きにはどのようなものがあるか、記入しよう。

相手を押す, 引く, 横に引く, 相手の防御に応じて連続して技をかける, など

深い学びの記録

相手の防御ぼうぎよに応じて、崩すために工夫をしたことを記入しよう。

(自由記述)

考える



1 特性や成り立ち

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 剣道は、（ 相手の動き ）に応じて竹刀で面や（ 胴 ）、小手を打ったり受けたりする攻防のなかから有効打突〔（ 一本 ）〕を目指して勝敗を競うスポーツである。
- ② 剣道は、年齢や体力、技能的段階に合わせて行うことで、（ 生涯 ）を通して親しむことができ、その楽しさや奥深さが味わえる。
- ③ 江戸時代初期には、技が精錬された（ 形稽古 ）が中心として行われるようになり、江戸時代中期以降には、直心影流や一刀流で（ 剣道具 ）の原形と竹刀打ちこみ稽古が考案され、他流試合や（ 武者修行 ）が全国的に盛んに行われるようになった。

語群 一本、形稽古、生涯、剣道具、胴、相手の動き、武者修行

2 身に付けたい動き

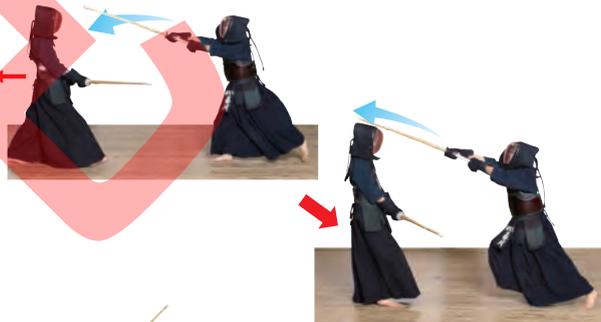
1 次の各文の（ ）に当てはまる適切な言葉を下から選び、記入しよう。

●二段の技

- ① 最初の部位を打ち、これが不十分であったり、相手が（ 防いだり ）したとき、相手の意識をその部位に（ 引き付け ）、そのときにできた隙をすかさず打つ技である。いずれも一本一本を（ 正確 ）に打ち、技が決まるまで連続して打つことが大切である。

●面一面

- ② 自分からしかけて面を打つ。
相手は剣先を（ 下げて ）、一歩引いて余そうとする。面打ちの勢いを（ 保って ）すぐに左足を引き付け、さらに右足を大きく（ 踏み込んで ）面を打つ。



●小手一胴

- ③ 自分からしかけて右小手を打つ。
相手の（ 手元 ）が上がる。小手の打ちから、すぐに左足を引き付け素早く手首を（ 返す ）。右足を踏み込んで、右胴を打つ。



語群 返す、下げて、正確、保って、手元、引き付け、防いだり、踏み込んで

● 払い技

④ (**打ち込む**) 隙が無いとき、相手の竹刀を右または左に払って、構えを (**崩す**) と同時に打突する技。

● 払い面(左側を払う)



⑤ 右足から踏み込んで攻めると (**同時に**), 相手の竹刀を左に払い、直ちに (**正面**) を打つ。

● 払い小手



⑥ 右足から攻めると同時に、相手の竹刀を右上に小さく (**払い上げる**)。直ちに (**右小手**) を打つ。

語群 右小手, 打ち込む, 払い上げる, ^{くず}崩す, 正面, 同時に

● 引き技



⑦ (**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。

⑧ つばぜり合い…^{たが}互いに体が接近して、(**竹刀**) のつばとつばが (**触れ合った**) 状態。右の^{こぶし}拳を合わせて互いに (**押し合う**)。(**積極的**) な攻撃をしかける機会でもある。

語群 ^お押し合う, ^お後退, 竹刀, 接近, 積極的, ^ふつばぜり合い, ^ふ触れ合った

3 攻防のしかた

1 有効打突後の^{ざんしん}残心は、どのように行えばよいか、記入しよう。

打突後に油断をせず、相手の反撃に直ちに対応できるように、気構えと身構えをする。 など

深い学びの記録

考える

隙を作るためにどのように相手を攻めたか、工夫したことを記入しよう。

(自由記述)



相撲

学習日

月

日～

1 特性や成り立ち

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相撲は、円い土俵の中で（ **素手** ）で相手と組み合い、力を出し合いながら技を掛け合って勝敗を競うスポーツである。
- ②格闘形式の競技であることから、（ **礼儀** ）を重んじ、相手を（ **尊重** ）する態度が求められる。
- ③相撲は、江戸時代に入り、寺社の建立や改築などの援助を目的とした「（ **勧進相撲** ）」へと形を変え、（ **土俵** ）が考案され、現在の「大相撲」のルーツが形成された。

語群 勧進相撲、素手、尊重、土俵、礼儀

2 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。

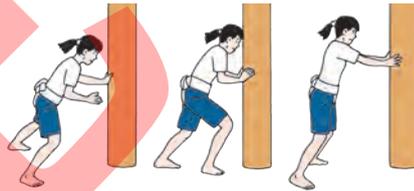
●運び足〔擦り足〕

- ①足の（ **親指** ）を地面から離さないよう、（ **中腰の構え** ）で前後左右に動く。土俵ぎわまで進み、両腕を（ **伸ばす** ）。



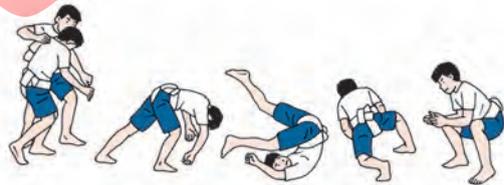
●調体

- ②（ **攻め** ）の基本を養う動作で、片腕を（ **引き** ）、柱に向かって左右同じ側の手足を（ **同時に** ）前へ出す。両手で柱を押しながら、足を戻す。



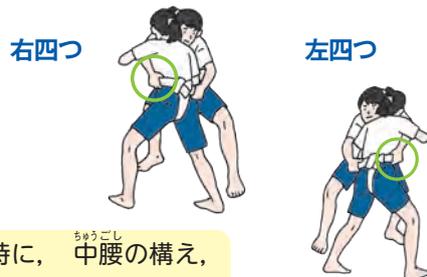
●受け身〔転倒法〕

- ③けがを（ **防止する** ）ための動作で、（ **手** ）・肘・（ **肩** ）・背中の順に着き、（ **頭** ）が地面に触れないように転がる。



●四つ身

- ④互いに右手または左手を（ **差し合って** ）、体を（ **密着** ）させるように組んだ体勢。
- ⑤差す…自分の腕を相手の（ **脇の下** ）に差し入れて組むこと。



語群

頭、親指、肩、差し合って、攻め、同時に、中腰の構え、手、伸ばす、引き、防止する、密着、脇の下

●前さばき

⑥腕を使って相手の力を抑え、自分に有利な（ **攻撃の体勢** ）を作る技能。

●押っつけ〔「押し」に対する前さばき〕

⑦相手の（ **肘** ）に下から（ **手を当て** ），踏み込んで腰を入れて前に出る。



●絞り込み〔「押し」に対する前さばき〕

⑧顎を引いて（ **背中** ）を丸め、相手の肘を内側へ強く（ **押しつけて** ）前に出る。

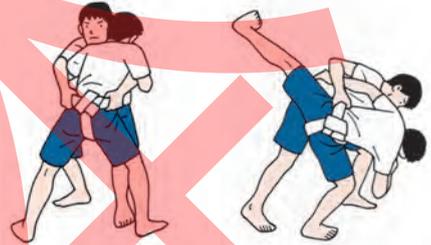


●巻き返し〔「寄り」に対する前さばき〕

⑨自分に有利な差し手〔組み手〕に（ **差し替え** ），前に出る。

●上手投げ

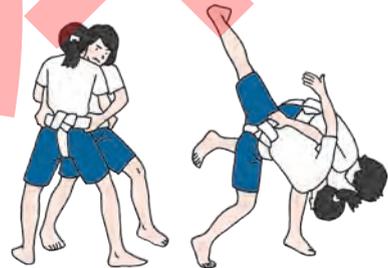
⑩上手〔相手の腕の（ **上側** ）にある腕〕でまわしを取り、体を開き、持ち上げるように（ **引き寄せて** ）投げる。



●下手投げ

⑪下手〔相手の腕の（ **下側** ）にある腕〕でまわしを取り、体を開き、差し手を返すように投げる。

⑫差し手…相手の脇の下に（ **差し入れた** ）手や腕。



語群

上側，押しつけて，**攻撃の体勢**，差し入れた，差し替え，下側，背中，手を当て，引き寄せて，肘

3 攻防のしかた

1 相手に差されて、有利な体勢をとられないようにするにはどのようにすればよいか、記入しよう。

相手を押す，引く，顎を引いて脇を固める，まわしを切る，など

深い学びの記録

考える

相手を押したり重心を崩したりするために、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 特性や成り立ち

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ダンスには、(**リズム**) に乗って踊る楽しさ、何かに (**なりきって**) 動く楽しさ、いろいろ工夫して表現したり創ったりする楽しさ、それを見る人に伝え (**共感**) し合う喜び、踊りを通して他者と交流し合う楽しさがある。
- ②原始時代の人々は、(**狩り**) や戦い、祈りや連帯、^{ごらく} 娯楽などあらゆる場で踊り、踊りは (**生活**) と結び付いていた。この踊りは、世界各地の (**フォークダンス**) や各種民族舞踊 [エスニックダンス] として踊り継がれ、現在も多くの人に親しまれている。
- ③中学校では、主に (**創作ダンス**)、現代的なリズムのダンス、フォークダンスを学習する。

語群 狩り、共感、生活、創作ダンス、なりきって、フォークダンス、リズム

2 創作ダンス

1 次のテーマの例を表現する際の動きの工夫について、表に記入しよう。

	テーマ例	動きの工夫
身近な生活や日常動作からの表現	2人の対決、スポーツ名場面、動く人々 など	① 動きを誇張する、スローモーション、大きく体を使う など
対極の動きの連続からの表現	走る—止まる、走る—跳ぶ—転がる、 ^の 伸びる—縮む など	② 素早く動いてピタッと止まる、跳ぶ—転がるの落差をつける など

2 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。

● 作品創りの手順

- ①これまでの授業で取り扱われた (**テーマ**) の中から、こだわってみたいと思うテーマをクラスで一つ選ぶ。
- ②クラスで決めたテーマから、グループごとに題材を選び、(**表したい感じ**) やイメージを出し合って動きにしていく。
- ③一番 (**強調**) したい場面がはっきりするように、動きや動き方を工夫する。また、強調したい場面を中心に、(**はじめ**) とおわりの場面を工夫する。
- ④見せ合ったり動画で (**撮影**) したりするなどして、イメージを表せているかを確認め合い、(**アドバイス**) をし合う。
- ⑤ (**発表会**) を行う。



語群 アドバイス、表したい感じ、強調、^{きつえい} 撮影、テーマ、はじめ、発表会

3 現代的なリズムのダンス

1 ロックのリズムについて、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。

●ロックのリズムの特徴と選曲

- ① 1950年代アメリカで生まれた若者向けの（ **大衆音楽** ）である。ロックは幅が広く、今日流行している多くの音楽も、ロックから派生したものである。（ **8ビート** ）の解放感と躍動感にあふれたリズムは踊る（ **原点** ）にも通じ、現代的なリズムのダンスの中心である。
- ② ロックの曲は、多種多様にあるが、基本は、やや速め〔（ **140** ）～（ **150** ）拍/分〕の（ **弾んで** ）踊れるような曲がよい。曲調の異なるいくつかの曲を選ぶ。



●ロックのリズムの踊り方

- ③ リズムに合わせて（ **へそ** ）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。
- ④ （ **アフタービート** ）…弱強弱強の2拍目に（ **アクセント** ）をつけるロックのリズムの特徴。弱から始まるので自然にへそがスイングするような（ **柔らかい** ）動きになる。



語群 8ビート, 140, 150, アクセント, アフタービート, 原点, スキップ, 大衆音楽, 弾んで, へそ, 柔らかい

2 ヒップホップのリズムについて、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。

●ヒップホップのリズムの特徴と選曲

- ① 1970年代後半からアメリカの若者たちに広がった（ **文化** ）やダンスの総称で、今日最も（ **流行** ）しているダンスである。（ **ややスロー** ）なテンポで、1拍ごとにリズムを刻むような強い（ **アクセント** ）と細分化されたビートが特徴。
- ② 自分たちの力に合ったテンポで、ややスローで（ **ビート** ）がはっきりしている曲を選ぶとよい。



●ヒップホップのリズムの踊り方

- ③ ヒップホップの特徴である〔（ **縦乗り** ）〕の動きでは、「ウン・タ」の「ウン」で（ **重心** ）を落とし、「タ」でアップする。ロックのように弾まないで、（ **倍速** ）でリズムをとって（ **小刻み** ）に踊るのがポイント。



語群 アクセント, 小刻み, 重心, 縦乗り, 倍速, ビート, 文化, ややスロー, 流行

深い学びの記録

考える

現代的なリズムのダンスでリズムに乗って踊るために、どのように練習を工夫したか記入しよう。

（自由記述）

4 フォークダンス

1 特性や成り立ちについて、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フォークダンスは、世界の国や地域で伝承され、親しまれてきた（ **民族** ）の踊りである。
- ②世界各国で（ **自然** ）に発生した踊りは、それぞれの民族や地域住民の生活習慣や（ **心情** ）が反映されながら、伝承され発展してきた。それらのうち、庶民・大衆など一般の人々によって親しまれてきたものが（ **民俗舞踊** ）〔フォークダンス〕である。
- ③日本では、明治時代に一部の学校に取り入れられたが、普及の始まりは、戦後日本にアメリカ政府から派遣された教育官であるニプロにより紹介されたことで、その後、学校教育や地域の（ **レクリエーション** ）として広まっていった。

語群 自然、心情、民族、民俗舞踊、レクリエーション

2 外国のフォークダンスについて、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。

●オクラホマ・ミクサー

- ①日本で最も（ **親しまれている** ）踊りである。踊り方も簡単なため、大勢で踊ることができる。ダブルサークルになり、LOD〔（ **反時計** ）〕回りで、（ **バルソビアナ** ）・ポジションで組む。



●バージニア・リール

- ②（ **イギリス** ）移民によってアメリカに伝わった古い踊り。男女6組の12人で踊る、変化に富んだ楽しい踊りである。3つのパートからなり、「あいさつ・（ **回転** ）とドー・シー・ドー」「スライドと（ **リール** ）」「マーチと（ **アーチ** ）くぐり」があり、これを繰り返す。



語群 アーチ、イギリス、回転、親しまれている、バルソビアナ、反時計、リール

3 日本の民踊について、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日本の民踊は、次の特徴がある。
- 低く踏み締めるような（ **足どり** ）と、手振りが多い。
 - 男女混合の（ **1人踊り** ）が多い〔外国のようなカップルダンスはほとんどない〕。
 - 歌詞や（ **はやし** ）をともなって踊ることが多い。

語群 1人踊り、はやし、足どり

深い学びの記録

考える

フォークダンスで選んだ踊りについて、どのような踊り方の特徴があったか記入しよう。

（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.44)



倒立前転

鉄棒運動 (p.45)



前方膝掛け回転

平均台運動 (p.46)



後方歩

跳び箱運動 (p.47)



第一空中局面を大きくした、
切り返しの鋭い開脚跳び

陸上競技

短距離・リレー (p.48)



短距離走で身に付けたい動き

長距離走 (p.49)



長距離走で身に付けたい動き

ハードル走 (p.50)



1 台目までの走り方

走り幅跳び (p.50)



走り幅跳びで身に付けたい動き

走り高跳び (p.51)



はさみ跳び

水泳

クロール (p.52)



クロールで身に付けたい動き

平泳ぎ (p.53)



平泳ぎで身に付けたい動き

背泳ぎ (p.53)



背泳ぎで身に付けたい動き

バタフライ (p.54)



バタフライで身に付けたい動き

水の中からのスタート (p.54)



水平ターン (p.55)



球技 1

バスケットボール (p.56)



クローズアップシュート

ハンドボール (p.58)



ラテラルパス

サッカー (p.60)



アウトサイドを使ったドリブル

バレーボール (p.62)



ジャンプサービス
(スパイクサービス)

球技 2

卓球 (p.64)



ドライブ (フォアハンド)

ソフトテニス (p.66)



プッシュサービス

バドミントン (p.68)



ショートサービス
(フォアハンド)

ソフトボール (p.70)



素振り

武道

柔道 (p.72)



膝車

剣道 (p.74)



面 - 面

相撲 (p.76)



運び足 (擦り足)

ダンス

創作ダンス (p.78)



サッカー～感動のゴール～

現代的なリズムのダンス (p.79)



アフタービートの乗り方で踊る

フォークダンス (p.80)

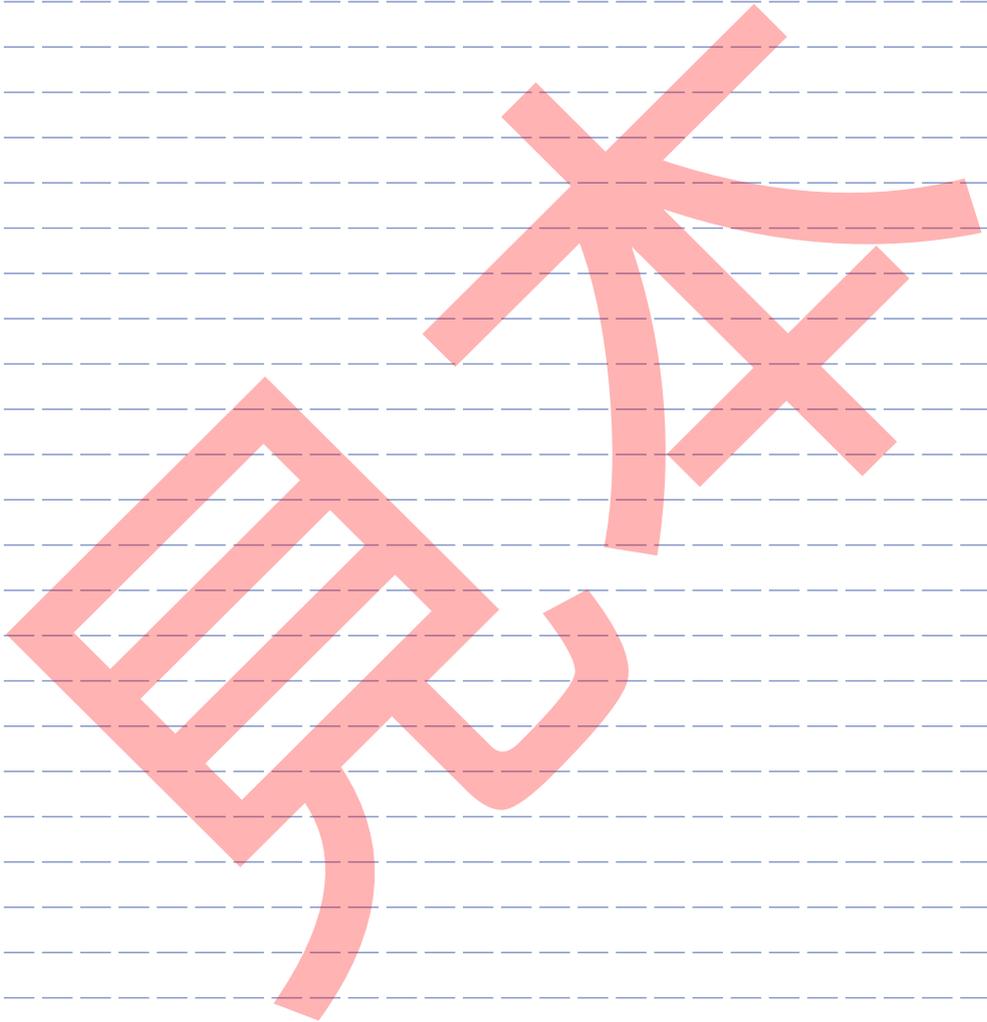


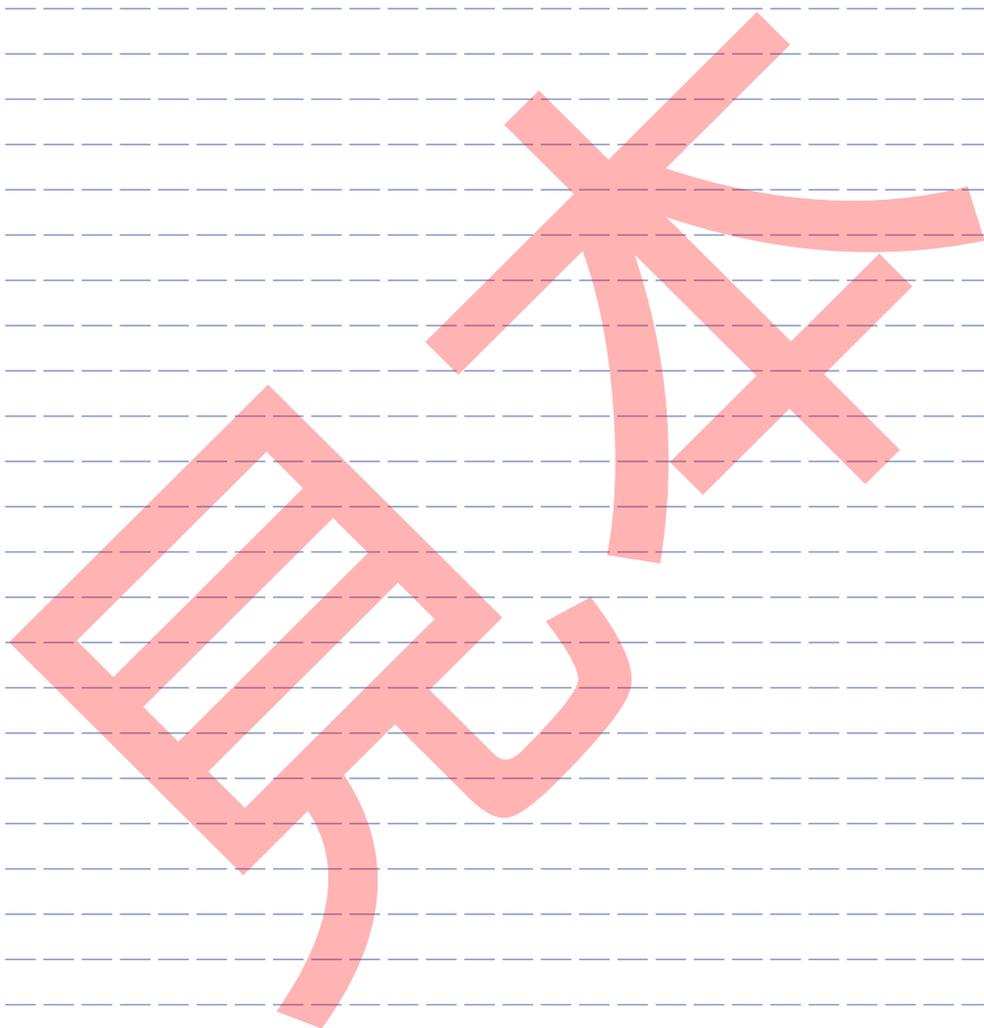
オクラホマ・ミクサー



NOTE





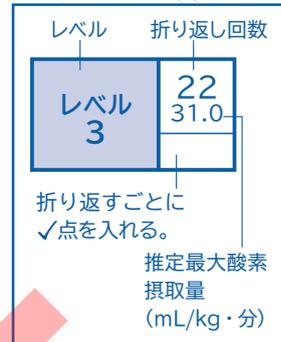




新体カテスト

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

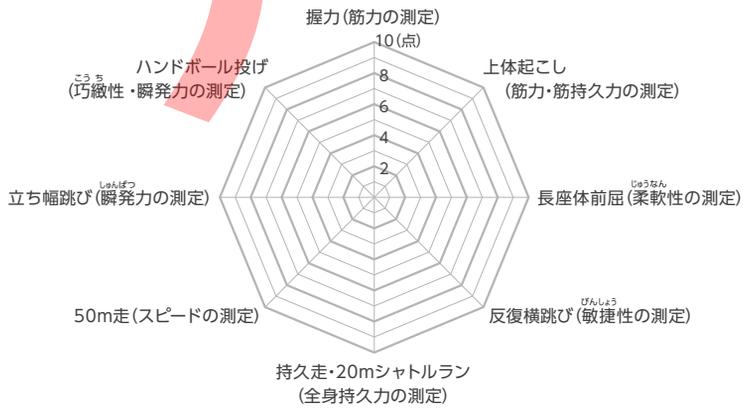
年 組 番 氏名 男 女

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	点
	20mシャトルラン	折り返し数	回 (最大酸素摂取量)		mL/kg・分	
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②

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

032403

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

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

- p.3 ①健康に生活するための体力, 運動やスポーツを行うための体力(順不同)
②肥満
③達成感 自信
ストレスを解消, リラックス(順不同)
④ルール, マナー(順不同) 人間関係 社会性
- p.5 ①技 スタート ボール操作 技術 技能
②体力 戦術, 作戦(順不同)
③領域, 種目(順不同) 表現のしかた 学び方
動き方 計画 技術, 戦術(順不同) 課題
振り返り 課題
- p.7 ①体調管理 時間 準備運動 自然環境
水分 熱中症 整理運動
②増水 知識 危険を回避 ルール

体育編2章 まとめめのテスト

- p.8, p.9
- ①①○ ②○ ③低下 ④○
②①エ ②ウ ③ア ④イ
③①エ ②イ(順不同) ③ウ ④ア
④①戦術 ②技術 ③作戦 ④技能
⑤①動き方 ②計画 ③確認 ④課題
⑥①キ ②オ ③イ ④ク ⑤カ ⑥ア ⑦エ ⑧ウ

保健編

3. 健康な生活と病気の予防

- p.11 ①運動, 食事, 休養(順不同) 生活習慣病
がん, 心臓病, 脳卒中(順不同) 肥満
高血圧症, 糖尿病(順不同) 動脈硬化
②歯周病
③運動 食事 栄養素 飲酒 清潔
④健康診断 早期発見 定期的
- 学習を深めよう 60点。夜更かしが多い。→テレビやスマホを見る時間を決める。運動不足。→週に3回ジョギングをする。など
- p.13 ①2人に1人 がん細胞
②部位 自覚
③喫煙 感染 運動 食塩 生活習慣
ワクチン接種 がんを予防 がん検診
④治療法を選択 質
- 学習を深めよう 定期的にジョギングやストレッチを行うなど, 無理のない範囲で継続して運動する習慣を身に付けておく。好き嫌いをせずにバランスの良い食生活を心掛ける。 など
- p.15 ①たばこの煙
ニコチン, タール, 一酸化炭素(順不同)

収縮 運動能力 ニコチン 依存症
呼吸器官

- ②受動喫煙 発育
③依存症 悪影響 害

学習を深めよう 大人になってから吸い始めるよりも, 身体におよぼす影響が大きい。体の中に酸素が行き渡らず, 集中力やスタミナが低下する。 など

- p.17 ①エチルアルコール 脳 中枢神経系 思考力
②短時間 急性中毒
③過度 消化器官 循環器官
アルコール依存症
④害 健全 依存症 飲酒

学習を深めよう ・興味本位で, 飲酒をしない。ノンアルコール飲料でも飲まない。 ・20歳未満の飲酒の害として, アルコールの害を受けやすいという飲酒の危険性を正しく理解する。 ・成長過程にある20歳未満では, 健全な発育・発達を妨げ, 依存症になりやすいことを理解する。

- p.19 ①薬物乱用, 治療 化学物質
②覚醒剤, 大麻(順不同) 幻覚, 妄想(順不同)
錯乱 急性症状
③身体的 精神的苦痛 薬物依存症
④発育 適応能力

暴力行為, 性的な非行, 犯罪(順不同)

学習を深めよう 家庭へ…家庭内暴力, 家庭崩壊など
地域へ…恐喝, 窃盗, 殺人, 放火など 仲間へ…他の人への薬物の広がり, 校内暴力など

- p.21 ①きっかけ 好奇心 投げやりな気持ち
ストレス インターネット
断りにくい人間関係 宣伝 社会環境
②危険 強い意志 行動選択
③やらない 明確な断り方 知識

学習を深めよう その人のことを考え, 直接伝えることができるなら, 薬物は「絶対だめ!」ということを伝える。直接伝えられない場合は, 信頼できる大人に相談する。

保健編3章 まとめめのテスト

- p.22, p.23
- ①定期的にある程度の運動をしている。
朝食を毎日とる。
睡眠を十分にとる(7~8時間)。
適度な体重を保つ。 など
- ②がん, 心臓病, 脳卒中 など
- ③①予防 ②がん検診 ③発見
- ④①エ ②イ(順不同) ③ウ ④キ ⑤オ ⑥ア ⑦カ
- ⑤(1)○ (2)低下 (3)短時間 (4)○
(5)アルコール依存症 (6)受けやすく
- ⑥(1)× (2)× (3)○ (4)○ (5)× (6)○ (7)× (8)○
- ⑦迷わず「やらない」と言い切り, 再び誘われないように行動する。 など

4. 傷害の防止

- p.25 ①骨折 衝突 転落
 ②心身 道路 気象 交通事故
 ③危険を予測 人的要因 心身 適切な判断
 危険を避ける行動 環境要因 整備

学習を深めよう 中学校では部活動の時間が増えることでけがも増える。専門的な技能を習得したり、運動強度が上がったりすることでけがが増える。

- p.27 ①自転車 傷害 加害者
 ②交通事故 人的要因
 車両の状態、道路環境、気象の条件(順不同)
 環境要因
 ③交通規則 自転車 特性
 道路、気象条件(順不同)
 ④交通環境

学習を深めよう 【原因】急いで登校しようとしていたり、頭がハッキリと起きておらず、ぼんやりとしたまま自転車に乗車したりして事故にあってしまう。

【対策】時間に余裕をもって家を出る。前の日に準備、支度しておく。

- p.29 ①不審者 巻き込まれて
 ②危険 不安定 近づかない 出歩かない
 会わない 危険を予測 判断 犯罪を避ける
 ③見えにくい 環境要因 関心を高める
 防犯ボランティア

学習を深めよう ・自分の情報を教えない。 ・インターネットで知り合った人とは会わない。 ・人のパスワードなどを勝手に使わない。 ・困ったことが起きたときは大人に相談する。

- p.31 ①家屋 落下 津波、火災(順不同)
 二次災害 傷害
 ②ハザードマップ 非常用持出袋 備えておく
 ③緊急地震速報 周りの状況を的確
 落ちていて

学習を深めよう 水、段ボールベッド、眼鏡、簡易トイレ、マスクなど

- p.33 ①傷害 一時的 応急手当 応急手当
 生命を救う けがや病気の悪化防止
 苦痛を和らげ 励ます
 ②反応 連絡 状態
 ③回復 命を守る

学習を深めよう 学校の体育館後方、公民館の入り口など

- p.35 ①反応の確認 反応
 ②119番通報 AED 協力者
 ③呼吸を観察 腹部 心肺が停止 心肺蘇生
 ④脳 胸骨圧迫 人工呼吸

学習を深めよう (1) プールでおぼれた人…水分を軽くふき取ってからAEDを使用する (2) 顔に切り傷があり、出血している人…人工呼吸はせずに、胸骨圧迫のみ行う

- p.37 ①応急手当 切り傷 擦り傷
 ②刺し傷 清潔 感染
 ③止血 固定 保護
 ④出血 危険 止血
 ⑤直接圧迫止血法

学習を深めよう 安全な場所に移動する、救急車と警察を呼ぶ、止血する など

- p.39 ①打撲傷 頭
 ②脱臼 捻挫 患部 固定

- ③骨折 疲労骨折
 ④安静 固定 ライス法

学習を深めよう クラゲに刺される…氷など冷やすもの 漂流物を踏んで切り傷を負う…きれいな水、タオル、ハンカチ 転んで足を捻挫する…固定するための副木など

保健編4章 まとめのテスト

p.40, p.41

- ①①サ ②イ ③ア ④カ ⑤キ ⑥エ ⑦シ ⑧ス
 ⑨ケ ⑩オ ⑪コ ⑫ク ⑬ウ
 ②ウ→オ→イ→エ→ア
 ③①応急手当 ②救う ③悪化防止 ④和らげ
 ⑤励ます ⑥反応 ⑦肩 ⑧AED ⑨止血 ⑩固定
 ⑪保護 ⑫動かない ⑬感染 ⑭圧迫 ⑮副木
 ④(1)カ (2)イ (3)エ (4)ア (5)キ (6)オ (7)ク (8)ウ

実技編

体づくり運動

- p.42 ①①① ①体ほぐし 心身 関わり合う
 ②体の動き 向上
 ③実生活に生かす 健康 体力
 ②①① ①操作 合わせて ②全身 感じて
 ③抜いて ④時間 変化
 ⑤間合い ほぐれる ⑥助け合おう

- p.43 ③①① ①少ない 大きい 呼吸 約10秒
 ②フープ ポーズ リズミカル ステップ
 ③体重 仲間 物 ④サーキット
 ③②① ①何を高めたいのか ②負担
 ③続ける 持続する ④体の部位

器械運動

- p.44 ①①① ①回転 腕 日常生活 ②技
 ③訓練 ドイツ
 ②①① ①倒立 倒れながら 背中
 ②広げながら 振り出す 前屈
 伸ばしたまま
 ③尻 素早く 下ろしながら
 ④ハの字 横向き 体重移動
 伸ばしながら
 ⑤肩幅 曲げて 三角形

- p.45 ③①① ①伸ばし 前方 ②腹 曲げて
 ③高く 遠く くの字
 ④伸ばした ひねり
 ⑤振り上げて 押しながら
 ④①① ①背筋 下ろして
 ②伸び上がる 柔らかく
 ③支え 前方 足 ④振り上げる 爪先

- p.47 ⑤①① ①助走 踏み切り 突き放す
 ②斜め下前 曲げない
 ③支え 前に出し
 ④振り上げ 前 押して

陸上競技

- p.48 ①①① ①1人 記録
 ②近代オリンピック スtockホルム
 ②①① ①クラウチング・スタート ②ミディアム
 ③パンチ ④エロンゲータッド
 ⑤前走者 腕 手 固定

- p.49 ⑥伸ばす 押し出す 斜め上
⑦近づける 手のひら V字
③① ①スタンディング リラックス 腕 かかと 少ない
③② ①ペースの変化 繰り返す
②ラストスパート 無理のない
③無酸素 速い
- p.50 ④① ①直線的 下ろす
②乗り込む 引き上げて 胸 ③落ちない
④前 後ろ
- ⑤① ①爪先 地面 跳び出す 腕 振り上げ脚
②前傾 そろえる ③開く
- p.51 ④踏み切り 0 直角
⑥① ①抜いて タイミング
②高く上げて 開く ③振り上げ脚
④腕の長さ ⑤かかと ⑥助走方向

水泳

- p.52 ①① ①浮く 呼吸 長く 記録
②タイムを競う 近代泳法
②① ①鼻と口 ②吐き切る
③乗せる 吸って 最小限
②② ①前に伸ばす ②つかむ ③引いてくる
④抜く ⑤肘 ⑥肩幅 ⑦かき入れる
⑧中心線
- p.53 ③① ①伸ばす ②開き始める ③内側
④脇を締め 膝 ⑤外側
④① ①入水 ②つかむ ③引いてくる
④尻 ⑤抜いて
④② ①動かさず ばた足 肩
- p.54 ⑤① ①肩幅 キーホール
②抜き上げ リラックス
⑤② ①かく ②キック ③2 上げて
⑥① ①底 ②壁 尻 両足
③曲げて ④頭の先 伸ばし
- p.55 ⑦① ①タッチする 足 ②横向き
③片手 胸 ④そろえ ⑤両手
⑥体全体 伸ばす

バスケットボール

- p.56 ①① ①5 パス 頭上
②時間 歩数 スピーディー
③アメリカ 1891
②① ①遠方 引かない 目標を指す
②相手の間 ゴールライン
③2 ステップ 大腿 指先 スピン
ゴール下
- p.57 ④ステップフェイク シュートフェイク
⑤ハンズアップ 乗らない
③① ①シュート ②背後 ③外側 ④交差
③② ①ドリブル ②入らせない ③パス
④ヘルプ

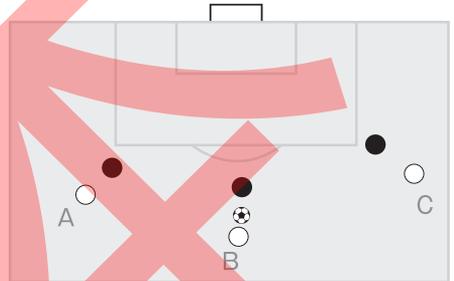
ハンドボール

- p.58 ①① ①7 ゴール型 ②片手 ボール操作
③1922 大谷武一 7人制
②① ①近距離 低い手元 支点 手首
②高い手元
③踏み切って 肩 振り上げる 腰の回転

- p.59 ④体重 反対
⑤6mライン 回転 キーパー
⑥丸めて 弱める
③① ①シュート ②外側 走り込んで ③交差
③② ①フェイントをかけてディフェンスを外す。
など
②ディフェンスの背後などに動き、スペース
をつくる。など

サッカー

- p.60 ①① ①11 ゴール型 ②奪い合い 人々の心
③パブリックスクール フットボール協会
②① ①小指 正対させない
②カーブ 斜め後方 親指の付け根 外側
③短い 蹴る 内側 押し出す
- p.61 ④キープする 体を入れる ⑤反動 両手
③① ①シュート ②背後 ③外側 ④交差
③② 図:



理由:

- ・ボールを持っている相手には、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とシュートコースが防げるから。
- ・ボールを持たない相手には、ボールと相手を同一視野に置くことで、パスを防げるから。など

バレーボール

- p.62 ①① ①3 ネット型 ②レシーブ スパイク
③1908 東京オリンピック
②① ①前方上方 トス 体全体
②大きく 小さく 振り上げ スナップ
③肩幅 かかと 伸ばして
④軽く曲げ サイドステップ
クロスステップ 膝 くの字 顔の前
- p.63 ③① ①前衛 後衛 スペース
③② ①A ②D ③C ④D

卓球

- p.64 ①① ①はさみ ネット型
②シングルス ダブルス
③1902 オリンピック 世界選手権
②① ①下 ひねって 重心
②軽く曲げ 肘 払う
③上げて 引き付け 包み込む
④打点 強く ⑤ボールの底 切る
- p.65 ③① ①イ ②エ ③ア ④ウ
③② ①フォアハンド側に長めの返球をする、
打ちやすい速さの返球をする、など

- ②バックハンド側に返球する、返球の長さを変える、など

ソフトテニス

- p.66 ①① ①ノーバウンド ミス
②ラリー スマッシュ ③ゴムボール
- ②① ①打つ方向 押し出す ②定位置 正対
③高く たたき付ける やや前 肩の上
- p.67 ④ノーバウンド 平行 引かない 押す
- ③① ①グラウンドストローク 粘り
②ネットプレーヤー ③積極的 ポレー

バドミントン

- p.68 ①① ①安全 シャトル ②スマッシュ ラリー
③バドミントン村 羽根突き
- ②① ①固定 ②きき手 高く 押し出す
③白帯
- p.69 ④同じフォーム スマッシュ 角度
- ③① ①サイドバイサイド 前後
②トップアンドバック 左右
- ③② ①つなぐ ②空いている ③作って

ソフトボール

- p.70 ①① ①ベースボール型 ②役割 始める
③北京
- ②① ①上 一直線 入れず 中心軸
②伸ばす ③胸の前 ステップ
- p.71 ④オレンジベース ファウル ⑤膨らみ
- ③① ①ピッチャー ②キャッチャー
③ファースト ④セカンド ⑤サード
⑥ショート ⑦レフト ⑧センター
⑨ライト
- ③② 捕球しようとしている味方が、ボールを後ろにそらしてしまうことを想定して後ろに回る。など

柔道

- p.72 ①① ①動き 抑え込んだり
②感じる 尊重する態度
③安全に行える 道
- ②① ①膝 ひねって ②くるぶし 後ろ
③前 前回り 回転 引き寄せ
④腰 前回り 伸ばして
⑤袖 胸 開いて ⑥エビ ひねり
⑦差し入れ 首の下 落として ⑧上体
⑨肩の下 帯 下腹 ⑩押しながら
- ③① 相手を押す、引く、横に引く、相手の防御に応じて連続して技をかける。 など

剣道

- p.74 ①① ①相手の動き 胴 一本 ②生涯
③形稽古 剣道具 武者修行
- ②① ①防いだり 引き付け 正確
②下げて 保って 踏み込んで
③手元 返す
- p.75 ④打ち込む 崩す ⑤同時に 正面
⑥払い上げる 右小手
⑦つばぜり合い 接近 後退
⑧竹刀 触れ合った 押し合う 積極的

- ③① 打突後に油断をせず、相手の反撃に直に対応できるように、気構えと身構えをする。 など

相撲

- p.76 ①① ①素手 ②礼儀 尊重 ③勸進相撲 土俵
- ②① ①親指 中腰の構え 伸ばす
②攻め 引き 同時に
③防止する 手 肩 頭
④差し合って 密着 ⑤脇の下
⑥攻撃の体勢 ⑦肘 手を当て
⑧背中 押しつけて ⑨差し替え
⑩上側 引き寄せて ⑪下側
⑫差し入れた
- ③① 相手を押す、引く、顎を引いて脇を固める、まわしを切る。 など

ダンス

- p.78 ①① ①リズム なりきって 共感
②狩り 生活 フォークダンス
③創作ダンス
- ②① ①動きを誇張する、スローモーション、大きく体を使う など
②素早く動いてピタッと止まる、跳ぶ一転がの落差をつける など
- ②② ①テーマ ②表したい感じ
③強調 はじめ ④撮影 アドバイス
⑤発表会
- p.79 ③① ①大衆音楽 8ビート 原点
②140 150 弾んで ③へそ スキップ
④アフタービート アクセント 柔らかい
- ③② ①文化 流行 ややスロー アクセント
②ビート ③縦乗り 重心 倍速 小刻み
- p.80 ④① ①民族 ②自然 心情 民俗舞踊
③レクリエーション
- ④② ①親しまれている 反時計 バルソビアナ
②イギリス 回転 リール アーチ
- ④③ ①足どり 1人踊り はやし

