

2020年度

# 保健体育

(解答はすべて解答用紙に記入すること)

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

(長野県教育委員会)

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

〔問1〕 「中学校学習指導要領」(平成29年3月)第2章 第7節 保健体育「第1 目標」に即して、次の( a )～( f )に当てはまる語句を書きなさい。

**第1 目標**

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、( a )な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための( b )を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の( c )に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、( d )な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、( a )な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に( e )力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく( f )な生活を営む態度を養う。

〔問2〕 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 第2節 {保健分野}に即して、以下の問いに答えなさい。

**2 内容**

(1) 健康な生活と疾病の予防

ア 知識

(ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因

健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することを理解できるようにする。

その際、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあることを理解できるようにする。環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの( ① )環境、ウイルスや細菌などの( ② )環境及び人間関係や保健・医療機関などの( ③ )環境などがあることを理解できるようにする。

(イ) (略)

(ウ) 生活習慣病などの予防

① 生活習慣病の予防

生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。

その際、( a )、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの( b )な生活行動を( c )年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で( d )が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。(以下略)

② ( e )の予防

( e )は、異常な細胞である( e )細胞が増殖する疾病であり、その要因には( b )な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。(以下略)

(1) ( ① )～( ③ )に当てはまる語句を下のア～カの中から選び、記号で書きなさい。

[ ア 物理的・化学的      イ 行動的      ウ 生物学的      エ 地理的      オ 社会的      カ 時間的 ]

(2) ( a )～( e )に当てはまる語句を書きなさい。

〔問3〕 体づくり運動について、次の問いに答えなさい。

「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 第2節〔体育分野〕に即して、次の(a)～(k)に当てはまる語句を書きなさい。

A 体づくり運動	
〔第1学年及び第2学年〕	〔第3学年〕
<p>(1) 知識及び運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや(a)を味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。 ア 体ほぐしの運動では、(b)な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と(c)に関わり合うこと。 イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、(d)、(e)、(f)、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。</p>	<p>(1) 知識及び運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや(a)を味わい、運動を(g)する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。 ア 体ほぐしの運動では、(b)な運動を行い、心と体は互いに影響し(h)することや心身の状態に気付き、仲間と(i)に関わり合うこと。 イ (j)に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や(k)のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。</p>

〔問4〕 陸上競技について、以下の問いに答えなさい。

(1) 「中学校学習指導要領」(平成29年3月)及び「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)を踏まえ、下線部①～④を説明したア～エの内容が適切な場合は○、不適切な場合は×を書きなさい。

<p>走り幅跳びでは、①スピードに乗った助走から②素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から③力強く踏み切って④大きな動作で跳ぶこと。</p>
---

- ア ①スピードに乗った助走とは、最大スピードでの助走であり、できるだけスピードを上げて走ることである。
- イ ②素早く踏み切ってとは、助走のスピードを上げながら、走り抜けるように踏み切ることである。
- ウ ③力強く踏み切ってとは、助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押すようにキックすることである。
- エ ④大きな動作とは、背面跳びでバーを越える際の背中での大きなアーチ動作のことである。

(2) 「日本陸上競技連盟競技規則 2019 4月修改正」(公益財団法人 日本陸上競技連盟)を踏まえて、次の規則の中で正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

〔問5〕 水泳について、次の問いに答えなさい。

- (1) 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 第2節「各分野の目標及び内容」に即して、次の(a)～(d)に当てはまる語句を書きなさい。

D 水泳

[泳法]

ア クロール

速く泳ぐとは、一定の距離を、(a)推進力を得るための力強い手の動きと、(b)推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した(c)で、速度を速めて泳ぐことである。

イ 平泳ぎ(略)

ウ 背泳ぎ(略)

エ バタフライ

バランスをとり泳ぐとは、(d)した伏し浮きの姿勢で、手と足の動作と、(c)のタイミングを合わせて泳ぐことである。

- (2) 「競泳競技規則 2018」(公益財団法人 日本水泳連盟)を踏まえて、次のア～エの規則の中で正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

[平泳ぎ]

〔問6〕 球技について、次の問いに答えなさい。

- (1) 「日本卓球ルールブック 2019」(公益財団法人 日本卓球協会)を踏まえて、卓球で1ポイントを得ることができる場合について、次の(a)～(f)に正しい語句を書きなさい。

- (2) 「2019 バスケットボール競技規則」(公益財団法人 日本バスケットボール協会)を踏まえて、次の①～⑥の文で正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

【問7】 武道について、次の問いに答えなさい。

- (1) 「中学校学習指導要領」(平成29年3月)第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」に示されている第1学年及び第2学年〔体育分野〕に即して、次の( a )、( b )に当てはまる語句を書きなさい。

2 内容

F 武道

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、( a )な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。

ア 柔道では、( b )に応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。

イ 剣道では、( b )に応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。

ウ 相撲では、( b )に応じた基本動作や基本となる技を用いて、押ししたり寄ったりするなどの簡易な攻防をすること。

- (2) 「2018年～2020年 国際柔道連盟試合審判規定」を踏まえて、固め技では、相手を何秒抑え込むと「一本」となるか書きなさい。

- (3) 「全日本剣道連盟 剣道試合・審判規則」(平成31年4月)を踏まえて、剣道の試合における有効打突となる条件について、次の( c )～( g )にあてはまる言葉を語群ア～チの中から選び、記号で書きなさい。

【有効打突】

【問8】 体育理論について、次の問いに答えなさい。

「中学校学習指導要領」(平成29年3月)第2章 第7節 保健体育「第2 各分野の目標及び内容」に即して、次の( a )～( f )に当てはまる語句を、語群ア～シの中から選び、記号で書きなさい。

2 内容

H 体育理論

- (1) 文化としてのスポーツの意義について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 文化としてのスポーツの意義について理解すること。

(ア) スポーツは、文化的な( a )を営みよりよく生きていくために重要であること。

(イ) ( b )及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や( c )に大きな役割を果たしていること。

(ウ) スポーツは、民族や( d )、( e )、( f )の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

イ (略)

ウ (略)

〔 ア 年齢 イ 障害 ウ 環境 エ ワールドカップや世界選手権 オ 生活 カ 集団  
キ 男女 ク 世界平和 ケ 人種や性 コ 国 サ 明日 シ オリンピックやパラリンピック 〕