

令4 中学校・高等学校保健体育 (5枚のうち1)

(解答はすべて、解答用紙に記入すること)

I 学習指導要領(中学校平成29年3月、高等学校平成30年3月告示)について、あとの問いに答えなさい。

【中学校：保健分野の目標】

- (1) (①) 生活における健康・(②) について理解するとともに、基本的な (③) を身に付けるようにする。
(2) 健康についての (④) の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に (⑤) 力を養う。
(3) 生涯を通じて心身の健康の (⑥) を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【高等学校：保健の目標】

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- (1) (①) 及び社会生活における健康・(②) について理解を深めるとともに、(③) を身に付けるようにする。
(2) 健康についての (④) や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に (⑤) 力を養う。
(3) 生涯を通じて (④) の健康の (⑥) やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

- 1 受験する校種に応じて (①) ~ (⑥) に当てはまる適語を書きなさい。ただし、同じ数字には同じ語句が入る。
- 2 上記目標の(1)~(3)は、それぞれ育成すべき資質・能力の三つの柱を指している。それぞれ何を指しているか書きなさい。
- 3 次の文は、下線部「保健の見方・考え方」の解説である。(①) ~ (⑥) に入る適語を書きなさい。

保健の見方・考え方については、疾病や (①) を防止するとともに、生活の質や (②) を重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び (③) における課題や情報を、健康や (④) に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等の (⑤) の軽減や生活の質の向上、健康を支える (⑥) と関連付けること」であると考えられる。

II 次の文を読んで、あとの問いに答えなさい。

日々変化する体に向きあう思春期は、自分の容姿や体型が気になり、体の変化に不安や悩みをもつことがあります。また、結果を見通す力が十分育っていないのに、挑戦することをためらわない気持ちが、A 喫煙・飲酒・B 薬物乱用や無理なダイエット、バイクの暴走などの行動を選択させてしまうことがあります。

「異性と親しくになりたい」という気持ちや性に対する関心は、思春期になるにつれ男女ともに高まってきます。しかし、性的欲求の強さやあらわれ方には、男女の違いがはっきりとみられます。また、個人差もみられます。これらのことを理解しないで異性に接すると、さまざまな誤解やトラブルの原因になります。また、C 自分の不用意な発言や行為が、相手に対して精神的苦痛を与えてしまうこともあります。

性的な欲求が高まるにつれて、さまざまな情報源から得られる性情報に関心をもつようになります。誤った情報をもとに、「人より遅れているのではないか」と考えたり、誤った避妊法を信じたりした結果、D 望まない妊娠やE 性感染症などで、自分や相手を大きく傷つけてしまうことがあります。

- 1 下線部Aについて、未成年者をたばこの害から守るために、未成年者喫煙禁止法が制定されているが、2002年に受動喫煙防止等を含む国民の健康づくりや病気予防をさらに積極的に推進することを目的に制定された法律は何か書きなさい。
- 2 下線部Bについて、薬物依存の治療をして薬物使用をやめることができても、強いストレスなどにより幻覚など乱用時と同じ症状が出る現象を何とよいか書きなさい。
- 3 下線部Cについて、ほかの人を不快にする性的な言動などによる嫌がらせのことを何とよいか、正式名称をカタカナで書きなさい。
- 4 下線部Dについて、やむを得ない理由により、手術などによって胎児を母体外に排出することを何とよいか書きなさい。また、関係する現在の法律は何か書きなさい。
- 5 下線部Eをアルファベット3文字で書きなさい。
- 6 下線部Eのひとつであるエイズの病原体をアルファベット3文字で書きなさい。

III 球技「ネット型」の内容について示している。次の問いに答えなさい。

- 1 次の文は、テニス(硬式)のサービスの指導方法について述べたものである。文中の (①) ~ (③) に当てはまる適切な語句の組み合わせとして正しいものを、あとのA~カから1つ選んで、その符号を書きなさい。

相手に対して体を (①) にして構え、両手をやや下げて大きく上に上げていく。同時に体の (②) にトスを上げる。できるだけ (③) 打点で打ち、フォロースルーは1歩前へ出る。

- | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|------|-----|--------|------|-----|
| ア ①横向き | ②真上 | ③高い | イ ①横向き | ②少し前 | ③高い | ウ ①横向き | ②真上 | ③低い |
| エ ①正面 | ②少し前 | ③低い | オ ①正面 | ②真上 | ③高い | カ ①横向き | ②少し前 | ③低い |

令4 中学校・高等学校保健体育 (5枚のうち2)

(解答はすべて、解答用紙に記入すること)

2 次の文は、テニス(硬式)のバックハンドストローク(片手打ちフラット)を行う生徒への指導方法について述べたものである。文中の(①)～(④)に当てはまる適切な語句の組み合わせとして正しいものを、あとのア～カから1つ選んで、その符号を書きなさい。

右利きの生徒は、まず(①)足の位置を決めたら(②)足に体重をかけ、左手でラケットを引き、体幹・肩を後ろに回し、バックスイングをする。バックスイングが完了すれば、(③)足に体重を移動し、体幹・肩の捻りを戻す。ラケット面とボールのインパクトは体幹よりもネット寄りで、体重は(④)足にかけ、しっかりと打球方向にラケットを振りぬく。

ア ①左 ②右 ③左 ④右	イ ①右 ②左 ③左 ④右	ウ ①左 ②右 ③左 ④左
エ ①右 ②左 ③右 ④右	オ ①右 ②右 ③左 ④右	カ ①左 ②左 ③右 ④右

3 次の文は、ソフトテニスのフォアハンドストロークを行う指導方法について述べたものである。文中の(①)～(④)に当てはまる適切な語句の組み合わせとして正しいものを、あとのア～カから1つ選んで、その符号を書きなさい。

上体を相手に対して(①)に向けラケットを引き、膝を(②)、ボールのやや(③)から振り出し、(④)の高さくらいでボールを打つ。

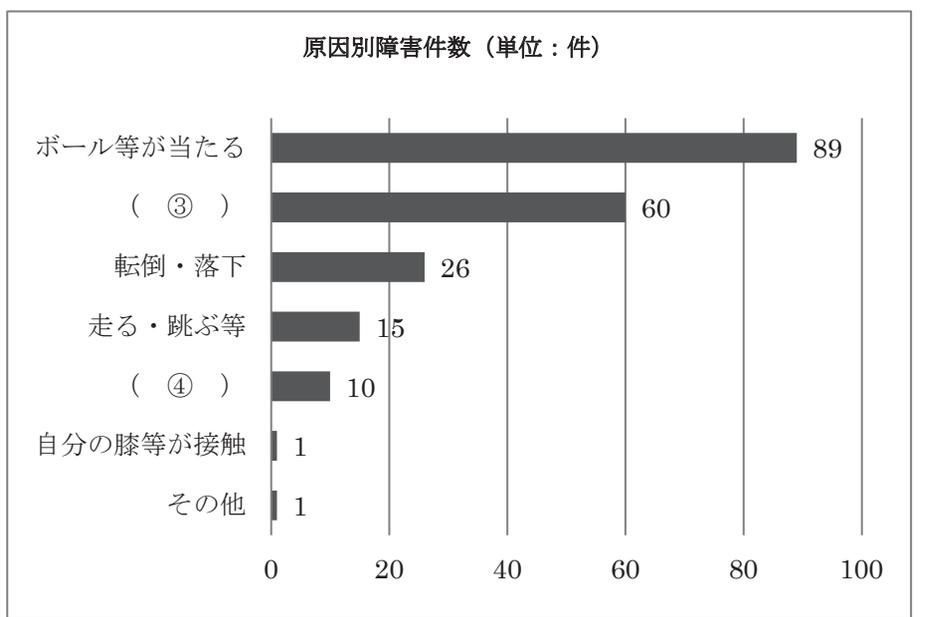
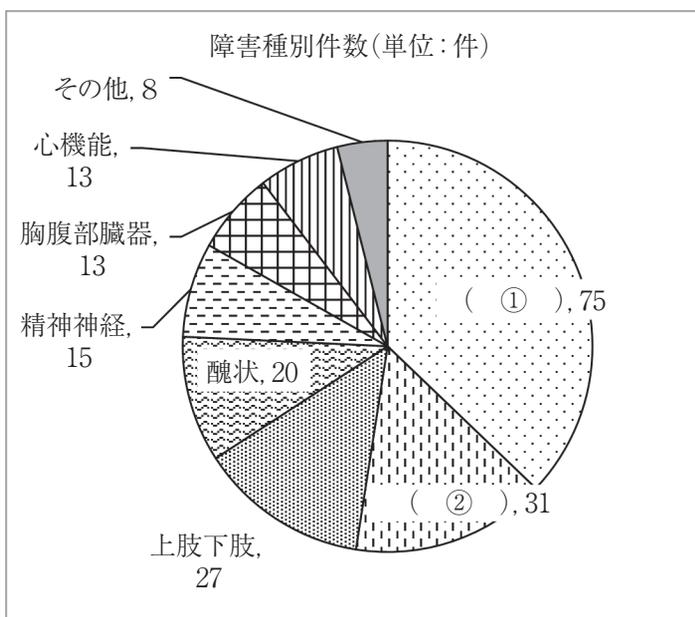
ア ①正面 ②軽く曲げ ③下 ④腰	イ ①正面 ②伸ばし ③上 ④胸
ウ ①横 ②伸ばし ③下 ④胸	エ ①横 ②軽く曲げ ③下 ④腰
オ ①横 ②伸ばし ③上 ④腰	カ ①横 ②軽く曲げ ③下 ④胸

4 次の文は、卓球の授業における指導方法について述べたものである。文中の(①)～(⑧)に当てはまる最も適した語句を、あとのア～コからそれぞれ1つ選んで、その符号を書きなさい。

空振りをしてしまう生徒には、ボールの飛んでくる(①)とボールの速さ、バウンドをしっかりと見るよう指導する。サービスがうまくできない生徒には、まずはボールに(②)回転をよくかけるために、床の上でバウンドしたボールが自分のところに戻ってくるようにこする練習を行う。次にボールを上げて打つタイミングをつかむ。自分の(③)の高さにボールをほうり上げ、(④)の位置でキャッチする。ボールが(⑤)方向に上がらない場合は、ボールを乗せた手の平が床と(⑥)になるように保ったまま、ほうり上げるように意識する。指先が(⑦)と、ボールが自分の身体に近づき、指先が(⑧)と、ボールが離れてしまい打ちにくくなる。

ア 下	イ 上	ウ 平行	エ 垂直	オ 膝	カ コース	キ 腰	ク 下がる	ケ 上がる	コ 胸
-----	-----	------	------	-----	-------	-----	-------	-------	-----

IV サッカー・フットサルでの学校(中学校・高等学校等)の管理下で障害種別・原因別における10年間(平成21年度～平成30年度)の障害事故件数(総件数:202件)のグラフ、及び事故防止・安全確保に関する文である。あとの問いに答えなさい。



令 4 中学校・高等学校保健体育 (5枚のうち3)

(解答はすべて、解答用紙に記入すること)

サッカー・フットサルでの障害事故発生状況を詳しく分析すると、事故発生の時間帯は (⑤) が最も多く、事故全体の70%を超える。(⑥) の時間では、約20%発生している。サッカーの運動的な特質上、ボールとの衝突や (③) を避けることは難しいが、接触事故が発生しやすい場面が (⑦) であることを事前に生徒が知っておくことは、事故を回避する助けになると考えられる。

(⑧) の競り合いは、空中動作でもあり接触時に選手同士が無防備になりやすく、(⑨) がボールに集中し、接触時の体勢の予測が難しく、瞬時の回避行動がとりにくいことから、競り合う時の体の使い方等、練習を十分に積む必要がある。

A ゴール転倒による事故は、(⑩) につながる重大な事故である。また、障害事故ではないが、中学校、高等学校等とも **B** 熱中症も発生している。

- 1 グラフ及び文中の (①) ~ (⑩) に当てはまる適切な語句を、次のア~トからそれぞれ1つ選んで、その符号を書きなさい。ただし、同じ数字には同じ語句が入る。

ア センターサークル	イ 転倒時	ウ 教科体育	エ ボレー	オ 休憩時間
カ 施設・設備との接触	キ 死亡事故	ク 顔部	ケ 視線	コ 他者との接触
サ 腐食等による事故	シ 1対1	ス ヘディング	セ 開始直後	ソ 歯牙
タ 運動部活動中	チ 眼	ツ 脚	テ 点検	ト ゴール前

- 2 下線部 **A** において、ゴール等の転倒による事故防止について指導すべき基本事項を3つ簡潔に書きなさい。
 3 次の文は、下線部 **B** の熱中症に関する内容について示したものである。あとの問いに答えなさい。

熱中症の発症には (①) 等の「**a** 環境」及び (②) 等の「行動」と (③) 等の「からだ」の条件が複雑に関係する。また、熱中症は **b** 病態別には4つに分かれるが、実際の例ではこれらの病態が明確に分かれるわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇等がさまざまな程度に組み合わさっていると考えられる。

- (1) 文中の (①) ~ (③) に当てはまる語句の組み合わせとして正しいものを、次のア~エから1つ選んで、その符号を書きなさい。

ア ① 気温	② 循環不全	③ 暑熱順化
イ ① 気流	② 活動強度	③ 輻射熱
ウ ① 輻射熱	② 持続時間	③ 性別
エ ① 暑熱順化	② 年齢	③ 体調

- (2) 文中の下線部 **a** に関して、下の表は熱中症予防のための運動指針 (日本体育協会, 2013) である。表中の (①) ~ (⑤) に当てはまる最も適した語句を、あとのア~コからそれぞれ1つ選んで、その符号を書きなさい。

(①) (℃)	(②) (℃)	(③) (℃)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。特に、(④) の場合は中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警 戒 積極的に休憩	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、(⑤) おきぐらいに休息。
25	21	28	注 意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。

ア 気温	イ 湿球温度	ウ 60分	エ 子ども	オ 30分
カ 乾球温度	キ 不快指数	ク 湿度	ケ 暑さ指数	コ 体温

- (3) 文中の下線部 **b** に関して、症状から見た4つの診断名を重症度の高い順に書きなさい。
 (4) 環境省と気象庁は、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報発信として、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表している。この情報発信を何というか、正式名称を書きなさい。

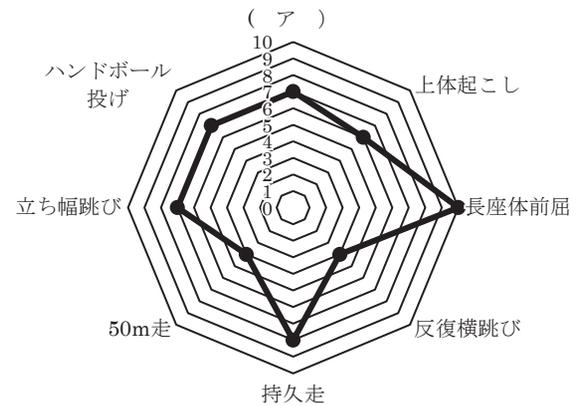
令4 中学校・高等学校保健体育 (5枚のうち4)

(解答はすべて、解答用紙に記入すること)

V 生徒の体力や技能の向上について、あとの問いに答えなさい。

1 右のグラフ(レーダーチャート)は、生徒の新体力テストの得点を表したものである。

- (1) グラフの(ア)に入るの種目を書きなさい。
- (2) 選択で実施するためグラフには示されていない種目を正確に書きなさい。
- (3) 反復横跳びを計測する際に使用する3本ラインの中央から左右のライン内側までの幅は何cmか書きなさい。
- (4) この生徒の最も優れていると評価できる体力要素を書きなさい。
- (5) この生徒の低い点数種目の体力要素を高めるトレーニングである「SAQトレーニング」のアルファベット3文字がそれぞれ表している要素をカタカナで書きなさい。



2 筋力を高めたり、筋を肥大させる目的でおこなう筋力トレーニングは、筋活動の様式にもとづいて4つに分類される。次の文に該当する筋力トレーニングをカタカナで書きなさい。

- (1) 筋が一定の張力を発揮しながら短縮したり、伸張されたりする筋活動のトレーニング
- (2) 筋が短縮したり、伸張されたりする速度が一定になるようにコントロールした筋活動のトレーニング

3 練習とトレーニングの基本原則で、難度や強度の高い運動をおこなうと、疲労によって体の機能は一時的に低下しますが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルにまで回復することを何というか書きなさい。

VI スポーツの始まりと変遷について、あとの問いに答えなさい。

スポーツは、スポーツの始まりとして有力視されている **A** 動物の約束行動に根ざし、人類が文化として多様な種目をつくりだしました。古代文明が始まると、それぞれの **B** 文明に特徴的なスポーツがあらわれました。

世界のなかでもイギリスでおこなわれたスポーツは、19世紀に形を整えて近代スポーツとなり、その後の **C** オリンピックをきっかけに国際スポーツになりました。

- 1 下線部 **A** を何というか、カタカナで書きなさい。
- 2 下線部 **B** について、なかでも注目される古代オリンピックが行われていた国を書きなさい。
- 3 下線部 **C** について、次の問いに当てはまる適語を書きなさい。
 - (1) 第1回アテネオリンピックが開催された年
 - (2) 1916年のベルリンオリンピックが中止となった理由
 - (3) 近代オリンピックの創始者
- 4 オリンピック・シンボル(図1)の、五つの輪は何を表現しているか書きなさい。

図1



VII 各運動種目における現行ルールや用語について、次の問いに答えなさい。

- 1 バスケットボールにおいて、ボールのコントロールにかかわらず、無理に進行して突きあたる反則を何というか書きなさい。
- 2 ハンドボールにおいて、相手をつまづかせる反則を何というか書きなさい。
- 3 剣道において、充実した氣勢と正しい竹刀操作と体さばきが一致することを何というか書きなさい。
- 4 柔道の国際柔道連盟試合審判規定において、すでに「技あり」がある選手が固め技を行い審判の「抑え込み」の宣告から何秒で合わせて一本になるか書きなさい。
- 5 水泳のバタフライにおいて、スタート及びターン後、水没可能な距離は何mまでか書きなさい。
- 6 ソフトボールにおいて、腕を風車のように1回転させて投げる投法を何というか書きなさい。
- 7 ラグビーにおいて、ノックオンを故意に行った際の、相手ボールでの再開方法を書きなさい。
- 8 器械運動の跳び箱運動において、回転系の技の導入として練習する下の図2の基本的な動きを何というか書きなさい。
- 9 陸上競技の走り高跳びにおいて、下の図3の跳び方の名称を書きなさい。

図2

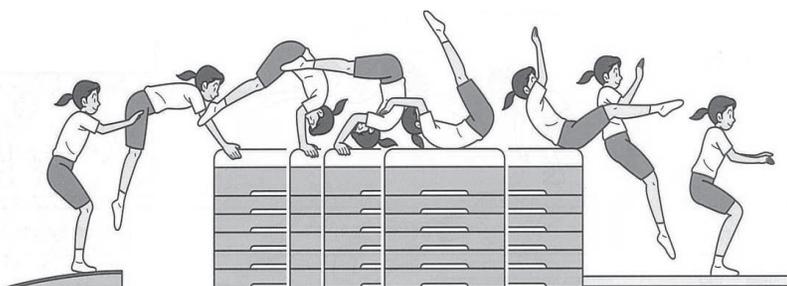
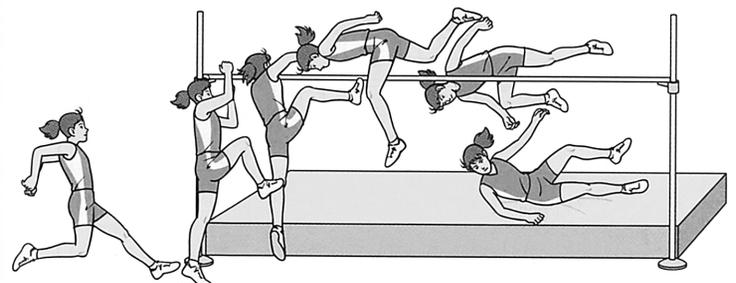


図3



令4 中学校・高等学校保健体育解答用紙 (5枚のうち5)

総計		

保体

I	1	①		②		③	
		④		⑤		⑥	
	2	(1)		(2)		(3)	
		①		②		③	
3	④		⑤		⑥		

I

II	1		2		3	
	4	名称		法律		
	5		6			

II

III	1		2		3				
	4	①		②		③		④	
		⑤		⑥		⑦		⑧	

III

IV	1	①		②		③		④		⑤		
		⑥		⑦		⑧		⑨		⑩		
	2											
	3	(1)										
		(2)	①		②		③		④		⑤	
		(3)	高い									低い
(4)												

IV

V	1	(1)		(2)			
		(3)		c m	(4)		
		(5)	S		A		Q
	2	(1)		(2)			
	3						

V

VI	1		2		3	(1)		年
	3	(2)		3	(3)		4	

VI

VII	1		2		3			
	4		秒	5		m	6	
	7			8			9	

VII

令4 中学校・高等学校保健体育 模範解答

総計
200

I	1	①	個人	②	安全	③	技能
		④	自他	⑤	伝える	⑥	保持増進
	3	(1)	知識・技能	(2)	思考力・判断力・表現力等	(3)	学びに向かう力・人間性等
		①	傷害	②	生きがい	③	社会生活
		④	安全	⑤	リスク	⑥	環境づくり

45

II	1	健康増進法		2	フラッシュバック		3	セクシュアルハラスメント		
	4	名称	人工妊娠中絶			法律	母体保護法			
	5	STD			6	HIV				

35

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

IV	1	①	チ	②	ソ	③	コ	④	カ	⑤	タ	
		⑥	ウ	⑦	ト	⑧	ス	⑨	ケ	⑩	キ	
	2	重り（杭）などで固定			十分な人数で運搬			ぶらさがりなどの禁止事項の徹底				
	3	(1)	ウ									
		(2)	①	ケ	②	イ	③	カ	④	エ	⑤	オ
(3)		高い	熱射病		熱疲労		熱けいれん		熱失神		低い	
(4)	熱中症警戒アラート											

45

V	1	(1)	握力			(2)	20mシャトルラン					
		(3)	100			cm	(4)	柔軟性				
		(5)	S	スピード		A	アジリティ		Q	クイックネス		
	2	(1)	アイソトニックトレーニング				(2)	アイソキネティックトレーニング				
	3	超回復										

30

VI	1	メタ・コミュニケーション		2	ギリシャ		3	(1)	1896 年	
	3	(2)	第1次世界大戦		3	(3)	クーベルタン		4	大陸（五大陸）

45

VII	1	チャージング		2	トリッピング		3	気剣体の一致				
	4	10		秒	5	15		m	6	ウインドミル投法		
	7	ペナルティキック		8	台上前転		9	ベリーロール				