

令和5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	
----------	--	--	--	--	--	--------	--

(保体 1)

〔問1〕 保健分野について、次の各問いに答えなさい。

- (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1章 2 保健体育科改訂の趣旨及び要点 (2) 保健体育科改訂の要点 ウ 内容及び内容の取扱いの改善〔保健分野〕に即して、次の文の ( a ) ~ ( d ) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

〔保健分野〕

(ア) 略

(イ) 内容の改訂

㉞ 略

㉟ 心身の機能の発達と心の健康

「心身の機能の発達と心の健康」については、従前の内容の理解を深めることにするとともに、新たに、ストレスへの ( a ) についての ( b ) の内容を示した。また、心身の機能の発達と心の健康についての思考力、判断力、表現力等を育成する視点から、新たに、心身の機能の発達と心の健康について、( c ) を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを示した。

また、保健分野と体育分野の相互の ( d ) を図るため、引き続き、「A体づくり運動」など体育分野の指導との ( d ) を図った指導を行うものとした。

- (2) 「中学校保健教育参考資料 改訂 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引」(令和2年3月 文部科学省)には、以下のようなリラクゼーションの方法が示されている。( e )、( f ) に当てはまる語句を書きなさい。

方法	手順
( e ) を緩める方法	1 椅子に浅く腰かける。 2 ペアの話聞きながら、①~⑤を行う。 ①両手を握り、ひじを曲げる。 ②身体を丸めて、脇をしめる。 ③一気に ( f ) を入れて目を閉じ、そのままペアが15秒数える。 ④一気に ( f ) を抜き、( f ) が抜けるじわーっとした感じを体験する。 ⑤ペアが15秒数える間、背もたれに寄りかかりながら休む。

〔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 各分野の目標及び内容〔体育分野〕 2 内容 A 体づくり運動 [第3学年] (1) 知識及び運動 に即して、次の各問いに答えなさい。

- (1) 次の枠内の下線部を説明している下の文の ( a ) ~ ( e ) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、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、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。  
イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和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。

・ 体の構造では、関節には ( a ) があること、同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること、関節に大きな負荷がかからない姿勢があること、体温が上がると筋肉は伸展しやすくなることなどを理解できるようにする。なお、体の構造とは、体のつくりと ( b ) のことであるが、第3学年では関節や筋肉の ( b ) を中心に取り上げるようにする。

・ などの例には、実生活で運動を継続する方法がある。これは、実生活で運動を継続するためには、行いやすい運動を選ぶこと、自らの実生活を踏まえた ( c ) のない計画を立てることが大切であることを理解できるようにする。

指導に際しては、第1学年及び第2学年に示したことに加え、領域の ( d ) や魅力を一層味わい、( e ) な学習を促すための知識を効果的に理解できるように指導の機会を工夫することが大切である。

- (2) 実生活に生かす運動の計画について説明しているア~エの文で、正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

ア 実生活に生かす運動の計画では、自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、体ほぐしの運動の計画を立てて取り組むことが大切である。

イ ねらいに応じて運動を行うとは、健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなど、自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の目標と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組むことである。

ウ 指導に際しては、①ねらいは何か、②いつ、どこで運動するのか、③どのような運動を選ぶのか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目して運動を組み合わせ、計画を立てて取り組めるようにすることが大切である。

エ 一部の能力のみの向上を図るのではなく、総合的に体の動きを高めることで調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮する必要がある。

〔問3〕 水泳について、次の各問いに答えなさい。

(1) 「中学校学習指導要領」(平成29年3月 文部科学省)第2章 第7節 保健体育 第2 各学年の目標及び内容〔内容の取扱い〕に即して、次の枠内の下線部①～③のそれぞれの文中から誤った語句を選び、正しい語句を書きなさい。

〔内容の取扱い〕

(1) 略

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

ア～ウ 略

エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。① なお、学校や生徒の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること。② また、泳法との関連においてプールサイドからのスタート及びターンを取り上げること。③ なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、できる限り取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

略

(2) 「学校屋外プールにおける熱中症対策」(平成31年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター)を踏まえて、学校屋外プールにおける熱中症予防対策を3つ書きなさい。

〔問4〕 「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〔体育分野〕 2 内容 G ダンス [第1学年及び第2学年] (3) 学びに向かう力、人間性等 に即して、次の枠内の下線部を説明している下の文の(a)～(e)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

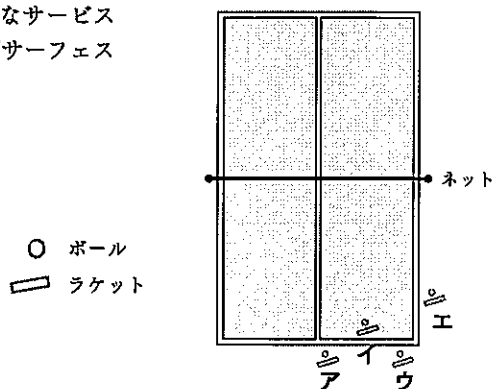
(3) ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとすること、交流などの話合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ること。

- 一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするとは、体力や技能の(a)、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や(b)及び(c)の仕方を認めようとすることを示している。そのため、表現や踊りを行う際には、参加者全員が楽しんだり(d)を味わったりするための工夫や(e)が求められる場合があることなどを理解し、取り組めるようにする。

〔問5〕 球技について、次の各問いに答えなさい。

(1) バasketボールの授業で、経験の浅い中学校1年生でも得点を競い合うことを楽しめるようにルールを工夫した。考えられる工夫を2つ、それぞれ40字以内で書きなさい。

(2) 卓球のサーブの時、右図ア～エのどの位置でボールを打つと不正なサーブとなるか全て選び、記号で書きなさい。ただし、ボールはプレーイングサーフェスよりも高い位置とする。



(保体 3)

(3) 「日本卓球ルールブック 2019」(平成31年版 公益財団法人 日本卓球協会)に即して、下の卓球の基本ルール①～③の文の( a )～( d )に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

- ① サーバーは、フリーハンドの手のひらを開き、その上につかむことなく自由に転がる状態でボールをのせ、( a )させる。この状態からサービスは開始される。
- ② サーバーは、ボールが( b )する途中を打つものとし、そのボールが最初に自領コートに触れた後、レシーバーのコートに直接触れるように打球する。ダブルス競技では、そのボールが最初にサーバーのライトハーフコートに触れ、続いてレシーバーのライトハーフコートに触れなければならない。
- ③ 得点の合計が( c )ポイント増すごとに、それまでレシーブしていた競技者または組がサービスを行い、ゲームが終了するまで続ける。双方の得点が10ポイントになるか、( d )ルールが適用された時は、サービスとレシーブの順序を変えずに、1ポイントごとにサービスを交替する。

[問6] 武道について、次の各問いに答えなさい。

(1) 「学校体育実技指導資料第2集 柔道指導の手引(三訂版)」(平成25年3月 文部科学省)に即して、次の①～③の文の( a )～( d )に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

- ① 指導にあたっては、初歩の段階から、2人1組で投げる、投げられるなど( a )の関係性を学びながら2人の協力で技を身に付けるという発想が大切です。
- ② (後ろ受け身の仰向けの姿勢からの練習では)仰向けの姿勢から、あごを引いて頭をあげ、両腕を胸の前にあげる。( b )を下向きにして両方の腕全体で( c )に畳をたたきます。
- ③ (後ろ受け身の長座の姿勢からの練習では)後頭部を打たないように、あごを引き、帯の( d )を最後まで見るようにします。

(2) 下の写真①～⑤は、「学校体育実技「武道」指導資料 中学校体育 相撲指導の手引き(改訂版)」(平成25年10月 公益財団法人 日本相撲連盟)に示されている基本動作である。①～⑤の基本動作の名称を下の選択肢ア～コから選び、記号で書きなさい。

- |       |              |        |       |               |
|-------|--------------|--------|-------|---------------|
| ア 仕切り | イ 四股         | ウ 前さばき | エ 受け身 | オ 中腰の構え       |
| カ 運び足 | キ 蹲踞(そんきょ)姿勢 | ク 継ぎ足  | ケ 腰割り | コ 塵浄水(ちりちようず) |

〔問7〕 運動やスポーツの多様性について、「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月 文部科学省)第2章 第2節 各分野の目標及び内容 [体育分野] 2 内容 H 体育理論 [第1学年及び第2学年] を踏まえて、「する、見る、支える、知る」の多様な関わり方について、それぞれ具体例を書きなさい。

〔問8〕 「中学校学習指導要領」(平成29年3月 文部科学省)第2章 第7節 保健体育 第3 指導計画の作成と内容の取扱い に即して、次の枠内の文の(a)～(d)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

**第3 指導計画の作成と内容の取扱い**

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 単元など内容や時間の(a)を見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、運動や健康についての(b)の課題を発見し、その合理的な解決のための活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。

(2) 略

(3) (c)のある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、(d)に行うこと。

(4) 略

令和5年度

**保健体育解答用紙**

得 点	
--------	--

〔問1〕 12点 2点×6問

(1)	a	<b>対処</b>	b	<b>技能</b>	c	<b>課題</b>	d	<b>関連</b>
(2)	e	<b>筋肉</b>	f	<b>力</b>				

〔問2〕 14点 (1) 2点×5問 (2) 1点×4問

(1)	a	<b>可動範囲</b>	b	<b>働き</b>	c	<b>無理</b>	d	<b>特性</b>	e	<b>自主的</b>
(2)	ア	<b>×</b>	イ	<b>×</b>	ウ	<b>○</b>	エ	<b>○</b>		

〔問3〕 15点 (1) 2点×3問 (2) 3点×3問

(1)	①	誤った語句	正しい語句	②	誤った語句	正しい語句	③	誤った語句	正しい語句
		<b>生徒</b>	<b>地域</b>		<b>プールサイド</b>	<b>水中</b>		<b>できる限り</b>	<b>必ず</b>
<p>(例) 散水によりプールサイドを冷却する。</p>									
<p>(2) (例) 発汗量に応じた水分補給を欠かさない。</p>									
<p>(例) プールサイドでの活動はできるだけ短時間とする。</p>									

〔問4〕 10点 2点×5問

a	<b>程度</b>	b	<b>挑戦</b>	c	<b>交流</b>	d	<b>達成感</b>	e	<b>調整</b>
---	-----------	---	-----------	---	-----------	---	------------	---	-----------

〔問5〕 16点 (1) 3点×2問 (2) 2点×1問 (3) 2点×4問

(1)	(例)	攻 撃 側 に 人 数 的 な 優 位 性 を 持 た せ る た め に 、						
	(例)	守 備 側 は 1 名 コ ー ト の 外 に 出 る 。						
(2)	(例)	シ ュ ー ト 機 会 の 保 障 や 、 得 点 を 入 り や す く す						
	(例)	る た め に 、 守 備 側 が 入 れ な い ゾ ー ン を 設 け る 。						
(3)	① a	<b>静止</b>	② b	<b>落下</b>	③ c	<b>2</b>	d	<b>促進</b>

〔問6〕 13点 (1) 2点×4問 (2) 1点×5問

(1)	① a	<b>取と受</b>	② b	<b>手のひら</b>	c	<b>同時</b>	③ d	<b>結び目</b>		
(2)	①	<b>イ</b>	②	<b>力</b>	③	<b>コ</b>	④	<b>キ</b>	⑤	<b>オ</b>

〔問7〕 12点 (1) 3点×4問

する	(例) ジョギングなどの運動を直接行う。
見る	(例) テレビなどのメディアや競技場等での観戦を通して一体感を味わう。
支える	(例) 体育の授業で仲間の学習を支援したり、大会や競技会の企画をしたりする。
知る	(例) 運動やスポーツの歴史や記録などを書物やインターネットなどを通して調べる。

〔問8〕 8点 (1) 2点×4問

a	<b>まとめり</b>	b	<b>自他</b>	c	<b>障害</b>	d	<b>組織的</b>
---	-------------	---	-----------	---	-----------	---	------------