

令3 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 次の表は、中学校第3学年、及び高等学校入学年次の年間指導計画表です。保健体育科の学習指導要領（中学校平成29年3月、高等学校平成30年3月告示）に基づき、あとの問いに答えなさい。なお、表中の丸数字は時間数を表します。

学 期		1 学期													2 学期												3 学期																												
		4 月			5 月				6 月			7 月			9 月			10 月			11 月			12 月			1 月		2 月		3 月																								
週		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																			
中学校 第3学年 週3時間	集団 行動 ④	選択1⑭ 器械運動、陸上競技 から選択						選択2⑮ 水泳、ダンス から選択						体づくり運動 ④						選択3⑯ 球技						選択4⑰ 器械運動、ダンス から選択						体づくり運動 ④						選択5⑱ 球技、武道から選択																	
		【保健】 健康と環境⑥												体育理論③						【保健】 健康な生活と 疾病の予防④												【保健】 健康な生活と疾病の予防⑦																							
高等学 校入 学年次	体育 3単位	集団 行動⑥						選択1⑮ 器械運動、陸上競技 から選択						選択2⑮ 水泳、ダンス から選択						体づくり運動 ④						集団 行動⑤						選択3⑰ 球技、武道 から選択						選択4⑰ 陸上競技、ダンス から選択						体づくり運動 ④						選択⑱ 球技					
	保健 1単位	現代社会と健康⑳																																																					

- 上記の年間指導計画表には、中学校、高等学校ともに共通した誤りがあります。誤っている内容を書きなさい。
- 次の表は、上記の年間指導計画表に基づいた選択パターンの例です。受験する校種に応じて、AパターンとBパターンのそれぞれ誤っている内容を具体的に書きなさい。なお、地域の実態については考えないこととします。

パターン		選 択 1	選 択 2	選 択 3	選 択 4	選 択 5
中学 第3学年	A	陸上競技（走り高跳び）	水泳（複数の泳法で泳ぐ）	球技（ハンドボール）	器械運動（跳び箱運動）	球技（サッカー）
	B	器械運動（平均台運動）	ダンス（フォークダンス）	球技（ラグビー）	ダンス（創作ダンス）	武道（相撲）
高校 入学年次	A	陸上競技（ハードル走）	水泳（バタフライ）	球技（バレーボール）	ダンス（現代的なリズムダンス）	球技（テニス）
	B	器械運動（鉄棒運動）	ダンス（創作ダンス）	武道（柔道）	陸上競技（長距離走）	球技（ゴルフ）

3 次の文は、「体づくり運動」の内容について示したものです。

A 体づくり運動

(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（①）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（②）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。

(2) 自己や仲間の課題を発見し、（③）な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを（④）に伝えること。

(3) 体づくり運動に（②）に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた（⑤）などを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。

- 文中の（①）～（⑤）に入る最も適した語句を書きなさい。ただし同じ数字には同じ語句が入ります。
- 次の文は、文中の下線部に関して、学習指導要領解説の一部です。（a）～（d）に入る語句の組み合わせとして正しいものをあとの語群ア～カから1つ選び、その符号を書きなさい。

指導に際しては、（a）は何か、いつ、どこで運動するのか、どのような運動を選ぶのか、どの程度の運動（b）、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。

また、一部の能力のみの向上を図るのではなく、（c）に体の動きを高めることで（d）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。

【語群】	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
a	資質	ねらい	資質	ねらい	資質	ねらい
b	効果	強度	強度	強度	効果	効果
c	総合的	総合的	全体的	全体的	全体的	総合的
d	均整	調和	調和	均整	均整	調和

- II 次の文を読んで、あとの問いに答えなさい。
- A** 病原体がほかの人や動物などからその人の体のなかに入り、それが体内で増えることで起こる病気を**B** 感染症といいます。感染症を予防するためには、**C** 3つの対策を立てることが有効です。
- 文中の下線部Aに関して、医薬品に対して抵抗力をもつ菌のことを何というか漢字で書きなさい。
 - 文中の下線部Bに関して、発生が一時期は減少し、問題がみられない程度になっていたものが、再び増加し注目されるようになった感染症の総称を書きなさい。また、その代表的な感染症を次の語群ア～オから2つ選び、その符号を書きなさい。

【語群】	ア	イ	ウ	エ	オ
SARS	マラリア	腸管出血性大腸菌感染症	鳥インフルエンザ	結核	

令3 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)

3 文中の下線部Cに関して、以下の(1)~(3)の説明文に最も適した対策名を書きなさい。また、その具体的な対策方法をそれぞれ2つ書きなさい。

- (1) 病原体そのものをなくしてしまう対策
- (2) 病原体が体の中に入らないようにする対策
- (3) 病原体に対する免疫力を高める対策

III 環境と健康に関する内容について、次の問いに答えなさい。

- 1 これまでの汚染防止対策に加えて、環境基本計画の作成、環境影響評価の推進、経済的措置などの新たな汚染を防ぐための対策など、環境に関する国の政策の基本的方向性を示す、1993年に制定された法律を何というか書きなさい。
- 2 イタイイタイ病の原因物質で、腎臓障害を起こし、たんぱく尿や骨が折れやすくなるなどの健康影響をもたらす汚染物質を何というか書きなさい。
- 3 一般家庭や事務所から排出された家電製品（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）から有用な部分や材料を回収し、廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するための法律を何というか書きなさい。
- 4 持続可能な社会とは、3つの社会がそろうことで実現されます。循環型社会、低炭素社会と、あと1つの生物多様性の保存を目指す社会を何というか、漢字で書きなさい。
- 5 国連サミットにおいて、2015年9月に採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されている、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標をアルファベット4文字で大文字と小文字を区別して書きなさい。

IV 中学校の体育分野、及び高等学校の体育における球技領域の「健康・安全を確保する」内容について、あとの問いに答えなさい。

1 次の文は、保健体育科の学習指導要領（中学校平成29年3月、高等学校平成30年3月告示）の中学校第3学年と高等学校入学年次の解説の一部です。文中の（①）～（⑤）に入る最も適したものをあとの語群ア～クから選び、その符号を書きなさい。

健康・安全を確保するとは、仲間や相手チームの技能の程度に応じて力を（①）すること、ゴール、ネット、ボールなどの用具を（②）に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと、（③）の変化に応じて準備運動などを十分行うこと、自己の（④）や技能の程度に応じて練習することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の安全確認の仕方、（⑤）的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

【語群】	ア 目的	イ 総合	ウ 信用	エ 気温	オ 体調	カ 時間	キ 段階	ク 加減
------	------	------	------	------	------	------	------	------

- 2 バレーボールの授業を体育館で実施する際に留意する点について（①）～（④）に入る最も適した語句を書きなさい。
 - ・事前に（①）を確認し、不良箇所があればテープなどで応急処置を行い、なるべく早く修繕を依頼する。
 - ・支柱の運搬は、（②）で行い、必ず防護マットを装着する。
 - ・導入時でのオーバーハンドパスでは、（③）を負傷するケースが多いため、タイミングの取りやすい低い山なりのボールで練習を行う。
 - ・ネットに近い場所でジャンプをしてプレーする際には、防球フェンスなどを活用し、（④）地点にボールが進入しないようにする。
- 3 ソフトボールの授業を実施する際に留意する点について（①）～（③）に入る最も適した語句を書きなさい。
 - ・練習前にグラウンドはよく整備し、使用後には必ず（①）をかけて地面をならすこと。
 - ・バットを振る時には（②）に人がいないか確認すること。
 - ・バッターとキャッチャーは、ヘルメットを装着する。特に、キャッチャーは（③）も装着すること。
- 4 バスケットボールの試合中に起こりやすい重大事故の膝前十字靭帯損傷について（①）～（③）に入る最も適した語句を書きなさい。

女子の発生頻度が高い膝前十字靭帯損傷について、非接触型損傷での危険な場面は、片足のストップ動作や（①）、ジャンプ時にバランスを崩して片足で着地するなどです。股関節が十分に曲げられていない、膝が（②）に入っている、重心が（③）に傾いている等、これらの危険な場面や動きを理解し、正しい動きを習得することが重要です。
- 5 膝の怪我予防に関係する筋肉について、次の語群ア～コから4つ選び、その符号を書きなさい。

【語群】	ア 腹直筋	イ 僧帽筋	ウ 大腿二頭筋	エ 上腕三頭筋	オ 大腿四頭筋
	カ 腓腹筋	キ 大胸筋	ク ヒラメ筋	ケ 上腕二頭筋	コ 三角筋

V スポーツに関する内容について、次の問いに答えなさい。

- 1 2021年に延期された東京2020オリンピック競技大会は、夏・冬を合わせて日本で開催される何度目のオリンピックか書きなさい。
- 2 国際オリンピック委員会（IOC）により採択されたオリンピズムの根本原則、規則および付属細則を成文化したものは何か書きなさい。
- 3 運動やスポーツの技能の上達過程で、意識しなくてもひとりでもできる段階を何というか書きなさい。
- 4 運動やスポーツをやりすぎることによって、突然、精神的に燃えつきたような状態になり運動をする意欲がなくなってしまう状態をカタカナで何というか書きなさい。
- 5 スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為を何というか書きなさい。また、その行為を取り締まるために1999年に設立された世界的な監視機関を何というか書きなさい。

令3 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)

VI 次の文を読んで、あとの問いに答えなさい。

直射日光下や(①)の環境のもとでは、体温調整機能や(②)循環機能が十分に働かなくなり、**A**さまざまな障害があらわれてくる場合があります。これを熱中症といいます。熱中症では**B**重症度に合わせて手当を考えます。体調への配慮、温度や湿度を考慮した(③)、運動前や運動中の(④)などの予防が重要です。

熱中症予防のための運動指針(公益財団法人日本スポーツ協会)としてWBGTが用いられています。WBGTは、(⑤)とも言われていて、気温、湿度、(⑥)、気流の4要素の組み合わせによる温熱環境を総合的に評価した指標です。

1 文中の(①)～(⑥)に入る最も適したものを次の語群ア～シから選び、その符号を書きなさい。

【語群】	ア 水	イ 不快指標	ウ 血圧	エ 高温多湿	オ 運動計画	カ 輻射熱
	キ 紫外線	ク 気圧	ケ 暑さ指数	コ 血液	サ 水分補給	シ 二酸化炭素

2 文中の下線部Aに関して、以下の(1)～(3)に分類される症状を、あとの語群ア～コからすべて選び、その符号を書きなさい。

- (1) I度(現場での応急手当で対応できる軽症)
- (2) II度(病院への搬送を必要とする中等症)
- (3) III度(入院して集中治療の必要性がある重症)

【語群】	ア けいれん	イ 気分の不快	ウ 筋肉痛・筋肉の硬直	エ 頭痛	オ 意識障害
	カ 吐き気・嘔吐	キ 倦怠感・虚脱感	ク 手足のしびれ	ケ 手足の運動障害	コ めまい・失神

3 文中の下線部Bに関して、軽症の場合は、涼しくて風通しのよい場所に移し、衣服をゆるめ安静を保ち、薄い食塩水やスポーツドリンクを飲ませます。加えて、次の症状が見られた場合における対応について書きなさい。

- (1) 顔色が青白い場合に、傷病者にとらせる体勢
- (2) 体温上昇が激しい場合に、氷やアイスパックを使用して冷やす体の部位

VII 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 次の表の(①)～(④)に入る新体力テストの項目名を書きなさい。また、それぞれの項目を向上させるトレーニング方法として最も適したものを、あとの語群ア～エから選び、その符号を書きなさい。

テスト項目	握力	(①)	(②)	(③)	持久走または20mシャトルラン	50m走	(④)	ハンドボール投げ
体力要素	筋力	筋力 筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	スピード	瞬発力	巧緻性 瞬発力

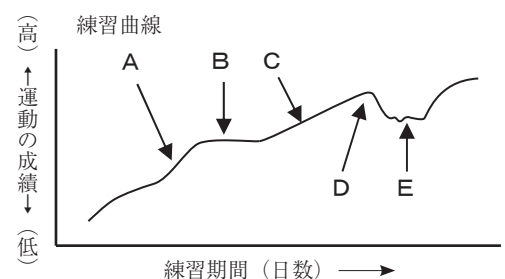
【語群】	ア アジリティートレーニング	イ ストレッチング	ウ プライオメトリックトレーニング	エ 腹筋運動
------	----------------	-----------	-------------------	--------

2 次のトレーニング内容に、最も適したトレーニングの名称を書きなさい。

- (1) 「スクワット20回 → 腕立て伏せ20回 → 縄跳び20回 → 腹筋20回 → 背筋20回」を3セット(種目間はジョギング)
- (2) 「800m走のタイムトライアル → 30分の完全休息」を3セット
- (3) 「200m走 → 200mジョギング」を5セット

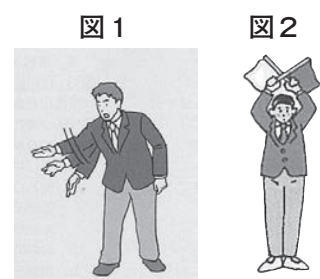
3 右のグラフは、生徒の運動技能上達過程を示した練習曲線の例です。次の状態になっている箇所を、グラフ中のA～Eから選び、その符号を書きなさい。

- (1) スランプ
- (2) プラトー



VIII 各運動種目における用語や現行ルール等について、次の問いに答えなさい。

- 1 陸上競技のハードル走において、スタートから1台目の踏切までの区間を何というか書きなさい。
- 2 器械運動の鉄棒において、鉄棒と腹が離れないように引きつけ、後ろ回りをする技の正式名称を何というか書きなさい。
- 3 水泳において、腕のかきに合わせて、体の中心線を軸に上半身を回転させて、ひねるような動作のことを何というか書きなさい。
- 4 サッカーにおいて、身体的接触を伴わずに相手プレイヤーの進行を妨げる反則をした場合の相手ボールでの再開方法を書きなさい。
- 5 ラグビーにおいて、故意でないスローフォワードの反則をした場合の相手ボールでの再開方法を書きなさい。
- 6 バドミントンにおいて、ネットすれすれに床面と平行に打つ打球を何というか書きなさい。
- 7 テニスのサービスにおいて、ボールがネットに触れて相手方のサービスコートに正しく入った場合を何というか書きなさい。
- 8 柔道において、**図1**のように、主審が片手を伸ばし、体の前で左右2～3回振る行為の場合の判定を書きなさい。
- 9 剣道において、**図2**のように、主審が両旗を前上で交差させた場合の判定を書きなさい。
- 10 ダンスにおいて、「高い・低い」「前・後ろ」「直線・曲線」などの互いに引き立て合って表現効果を引き出す方法を何というか書きなさい。



令3 中学校・高等学校保健体育解答用紙 (5枚のうち4)

総計		

保
体

I	1						
	2	A					
		B					
	3	(1)	①		②		③
			④		⑤		
		(2)					

I		

II	1		2		
	3	(1)	対策		
		(2)	対策		
		(3)	対策		

II		

III	1		2	
	3		4	社会
	5			

III		

IV	1	①		②		③		④		⑤
	2	①		②		③				
		④								
	3	①		②		③				
	4	①		②		③				
	5									

IV		

令3 中学校・高等学校保健体育解答用紙 (5枚のうち5)

V	1	度目		2
	3	の段階		4
	5	行為		監視 機関

V

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

VI

VII	1	①				②				
		③				④				
	2	(1)					(2)			
(3)										
3	(1)			(2)						

VII

VIII	1				2			
	3				4			
	5				6			
	7				8			
	9				10			

VIII

令 3 中学校・高等学校保健体育 模範解答

総計
200

I	1	学習指導要領の領域にない集団行動が記載されている。						
	2	A	【中・高】球技の種目選択において、1つの型しか選択していない。					
		B	【中】ラグビーは選択できない。 【高】ゴルフは選択できない。					
3	(1)	①	原則	②	自主的	③	合理的	
		④	他者	⑤	動き	/		
	(2)	イ	/					

30

II	1	薬剤耐性菌	2	再興感染症	イ	オ
	3	(1)	感染源	対策	消毒、殺菌、滅菌、患者の早期発見・早期治療、感染者の隔離などから2つ	
		(2)	感染経路	対策	手洗い、うがい、マスク、換気、学級閉鎖、人ごみを避ける、咳エチケットなどから2つ	
		(3)	感受性者	対策	食事、運動、休養、睡眠、予防接種などから2つ	

21

III	1	環境基本法	2	カドミウム
	3	家電リサイクル法 or 特定家庭用機器再商品化法	4	自然共生 社会
	5	SDGs	/	

20

IV	1	①	ク	②	ア	③	エ	④	オ	⑤	キ
	2	①	床面	②	複数人、2人以上	③	手指、指など				
		④	着地	/							
	3	①	トンボ、レーキ	②	周辺、回り	③	マスク				
	4	①	方向転換	②	内側	③	後ろ				
	5	ウ	オ	カ	ク						

33

令 3 中学校・高等学校保健体育 模範解答

V	1	4	度目	2	オリンピック憲章
	3	自動化	の段階	4	バーンアウト
	5	行為	ドーピング	監視 機関	WADA or 世界アンチ・ドーピング機構

18		

VI	1	①	エ	②	コ	③	オ	④	サ	⑤	ケ	⑥	カ
	2	(1)	イ・ウ・ク・コ			(2)	エ・カ・キ			(3)	ア・オ・ケ		
	3	(1)	頭部を低くし、足部を高くした体位をとる										
		(2)	脇の下、首、脚のつけ根等										

24		

VII	1	①	上体起こし	エ	②	長座体前屈	イ	
		③	反復横とび	ア	④	立ち幅とび	ウ	
	2	(1)	サーキットトレーニング			(2)	レペティショントレーニング	
		(3)	インターバルトレーニング			/		
	3	(1)	E	(2)	B	/		

24		

VIII	1	アプローチ	2	後方支持回転
	3	ローリング	4	間接フリーキック
	5	スクラム	6	ドライブ
	7	レット	8	(抑え込み) 解けた
	9	引き分け	10	コントラスト

30		