

令和7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〕 保健分野「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 次の喫煙と健康について説明している文の ( a ) ~ ( c ) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。
- ・たばこの煙の中には、( a )、( b )、一酸化炭素などの有害物質が含まれている。( a ) は、喫煙をやめたくてもやめられない ( c ) を引き起こす。喫煙のきっかけとしては、興味や好奇心、悩みや不安などのストレス、先輩や友人に誘われる等の断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境等があります。
- (2) (1)の下線部、「宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境」について、下記の (あ) ~ (う) の中で、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」(2005年)で示された内容として正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。
- (あ) たばこ製品の包装及びラベルについて、消費者に誤解を与えるおそれのある形容的表示等を用いることによりたばこ製品の販売を促進しないことを確保し、主要な表示面の30%以上を健康警告表示に充てる。
  - (い) たばこの広告、販売促進及び後援(スポンサーシップ)を禁止し又は制限する。
  - (う) たばこの自動販売機を、2025年までにすべて撤廃する。
- (3) 「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〔保健分野〕2 内容 (1) 健康な生活と疾病の予防 ア 知識 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ④飲酒と健康 に即して、次の枠内の ( d ) に当てはまる語句を書きなさい。
- ・飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが ( d ) の働きを低下させ、思考力、自制力、運動機能を低下させたり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあることを理解できるようにする。

〔問2〕 体づくり運動について、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1学年及び第2学年〕(1) 知識及び運動 を踏まえて、a~cの「高めたい体の動き」に対する運動の行い方の例として最も適したものを、あ~うから選び、それぞれ書きなさい。

高めたい体の動き	運動の行い方の例
例 ○ 動きを持続する能力	例 ○ ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行うこと。
a 体の柔らかさ	あ 大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。
b 巧みな動き	い 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。
c 力強い動き	う 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。

- (2) 体の動きを高める運動を指導する際について説明している下の文の ( d ) ~ ( h ) に当てはまる適切な語句を選択肢え~さから選び、それぞれ書きなさい。

- ・動きを持続する能力を高めるための運動の指導に際しては、( d ) や ( e ) などを手掛かりにして、( f ) 運動の ( g ) と時間を選んで行うようにすることが大切である。
- ・力強い動きを高めるための運動の指導に際しては、繰り返すことのできる ( h ) の回数などを手掛かりにして、( f ) 運動の ( g ) と回数を選んで行うようにすることが大切である。

選択肢	え 心拍数	お 負荷の大きい	か 強度	き 最大	く きつい
	け 8割程度	こ 無理のない	さ 疲労感		

- (3) 「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 ○運動 において示されている内容は「ア 体ほぐしの運動」と「イ           」である。          に入る言葉を「中学校学習指導要領解説 保健体育編」に即して書きなさい。

〔問3〕 器械運動について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 中学1年生のマット運動の単元で、系統性を大切に、教材研究を行うこととした。このことについて、「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 B 器械運動〔第1学年及び第2学年〕の内容を踏まえて、下の文の ( a )・( b ) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

・マット運動の主な技の例示の表を確認すると、回転系の技は、接転技群と ( a ) 技群に分けられる。また、伸膝前転は、回転系、接転技群、前転グループの発展技である。伸膝前転につながる同じ前転グループの基本的な技には、前転や ( b ) がある。

- (2) 次の文は、回転力を高めて起き上がる動き方について示された「学校体育実技指導資料 第10集 器械運動指導の手引」(平成27年3月 文部科学省)の一部である。(c)～(e)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

確かに、ボールのように丸くなって転がる動き方は、体をマットに順々に接触することを学習する初期においては有効かもしれませんが、しかし、接転技では回転力を高めて起き上がる動き方が、同じグループの発展技を学習するためには不可欠になります。

前転グループでは、(c)を大きく開いて回転することによって、(d)を前方へ投げ出して勢いをつけます。そして、(d)がマットに触れる直前に(e)をかけ、それに合わせて一気に上体を起こします。

【問4】 水泳について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 次の文は、「学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引(三訂版)」(平成26年3月 文部科学省) 第3章 第3節 泳法指導の要点 1 クロール (3) 呼吸法 の一部である。(a)～(c)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

- ① (a)は、(b)で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。  
 ② (c)は、体の中心を軸にして顔を横に上げ、口で行い、素早く、大きく吸い込む。  
 ③ 一方の腕で、体の下をかか間に(a)し、水面上で抜き上げながら顔をだし、肩の横まで戻す間に(c)する。(a)から(c)は連続させる。

- (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 D 水泳 各泳法の動きの例 に即して、平泳ぎについて、次の枠内の(d)～(g)に当てはまる語句を下の選択肢あ～くから選び、それぞれ書きなさい。

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・円を描くように左右に開き水をかく</li> <li>・足の裏や脚の(d)で水を挟み出すかえる足をする</li> <li>・水をかきながら、顔を前に上げて呼吸をする</li> <li>・キックの後に顎を引いた(e)の姿勢を保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蹴り終わりで長く伸びるキック</li> <li>・逆ハート型を描くような(f)</li> <li>・かき終わりに合わせた呼吸</li> <li>・蹴り終わりに合わせたグライド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・逆ハート型を描くような強い(f)</li> <li>・かき終わりに合わせた呼吸</li> <li>・1回の(g)で大きく進むこと</li> </ul>

選択肢 { あ ストローク      い くるぶし      う プル      え ローリング }  
 { お 伏し浮き      か 内側      き ストリームライン      く リカバリー }

【問5】 球技について、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2章 第2節 各分野の目標及び内容〔体育分野〕 2 内容 E 球技 [第1学年及び第2学年] (1) 知識及び技能 ○技能 ア ゴール型 に挙げられている「ボール操作」と「空間に走り込むなどの動き」の例示に即して、次の枠内の(a)～(d)に当てはまる適切な語句を下の選択肢あ～くから選び、それぞれ記号で書きなさい。

ボール操作の例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(a)方向に守備者がいない位置でシュートをすること。</li> <li>・(b)されていない味方にパスを出すこと。</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。</li> <li>・パスや(c)などでボールを(d)すること。</li> </ul>
空間に走り込むなどの動きの例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールと(a)が同時に見える場所に立つこと。</li> <li>・パスを受けるために、(a)前の空いている場所に動くこと。</li> <li>・ボールを持っている相手を(b)すること。</li> </ul>

選択肢 { あ マーク      い ゴール      う ペナルティーエリア      え ヘディング }  
 { お ドリブル      か キープ      き 阻止      く クリア }

(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 E 球技〔第3学年〕(1) 知識及び技能 ○技能 イ ネット型 の内容を踏まえて、「役割に応じたボール操作」にはどのようなものがあるか、バレーボールを例に40字以内で書きなさい。その際、サーブ・レシーブ・トス・アタックのいずれかの場面を選んで○で囲み、その場面について記述すること。

(3) 第1・2学年の球技(ベースボール型)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 に即して、以下の問いに答えなさい。

ベースボール型とは、身体やバットの操作と( g )での攻撃、ボール操作と( h )での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。ベースボール型の学習においては、ベースボール型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。

第1学年及び第2学年では( i )を重視し、易しい( j )を打ち返したり、( h )で守ったりする攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、易しい( j )を打ち返したり、( h )で守ったりする攻防を中心とした学習課題を追究しやすいようにプレーヤーの人数、グラウンドの広さ、用具、プレイ上の( k )を工夫したゲームを取り入れ、バット操作やボール操作とボールを持たないときの( l )に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。

① 下線部「ベースボール型の種目に共通する動き」について、( g ) ( h )に当てはまる言葉をそれぞれ書きなさい。

② ( i ) ~ ( l )に当てはまる語句を下の選択肢あ~こから選び、記号で書きなさい。

選択肢	あ 作戦	い コート	う 制限	え 攻撃	お ルール
	か 投球	き ボール	く 守備	け 動き	こ 連携

〔問6〕 ダンスについて、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 リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例 に即して、次の枠内の( a ) ~ ( e )に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

	小学校3・4年	中学校1・2年	中学校3年
リズムに乗って( a )で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>おへそ(体幹部)を中心にリズムに乗って( a )で即興的に踊る</li> <li>友達と関わり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を捉え、軽快なリズムに乗って体幹部を中心に( a )で自由に弾んで踊る</li> <li>ロックはシンプルなビートを強調して踊る</li> <li>( d )は一拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調して踊る</li> <li>簡単な繰り返しのリズムで踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を捉え、リズムに乗って体幹部を中心に( a )で自由に弾んで踊る</li> <li>ロックは( a )でビートに合わせて弾んで踊る</li> <li>( d )は膝の上下に合わせて腕を動かしたりして踊る</li> <li>仲間と関わって踊る</li> </ul>
( b )を付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きに変化をつけて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムに変化を付けて踊る</li> <li>仲間と動きを合わせたりずらしたりして踊る</li> <li>変化のある動きを組み合わせて続けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>踊りたいリズムや音楽の特徴を捉えて踊る</li> <li>動きの変化や、個と群の動きを協調して( b )を付けて( e )して踊る</li> </ul>
発表や( c )	<ul style="list-style-type: none"> <li>踊りで( c )する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きを見せ合って( c )する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な作品を見せ合う</li> </ul>

(2) 現代的なリズムのダンスの指導に際して、説明しているあ~うの文で、正しいものには○、正しくないものには×を書きなさい。

- あ 現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点がある。
- い 現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション(拍子の強弱を逆転させる)やアフタービート(後拍を強調した弱起のリズムで、後打ちともいう)のリズムの特徴を生かし、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。
- う リズム系ダンスの見せ合いは、踊る側と見る側が分かれている発表形式だけではなく、一曲の中で各グループが工夫した動きをメドレー形式で踊って見せ合う活動を取り入れることが効果的である。

【問7】 武道について、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 各分野の目標及び内容〔体育分野〕2 内容 F 武道 [第1学年及び第2学年] に即して、次の枠内の( a )～( d )に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

武道は、武技、武術などから発生した( a )の文化であり、( b )に応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の( c )な考え方を理解し、相手を( d )して練習や試合ができるようにすることを重視する対人的な技能を基にした運動である。

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、( b )の変化に対応した攻防を展開することができるようにすることが求められる。

【問8】 体育理論について、次の問いに答えなさい。

「文化としてのスポーツの意義」について、「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〔体育分野 第3学年〕2 内容 H 体育理論 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。

(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) オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や( b )に大きな役割を果たしていること。

(ウ) スポーツは、( c )や国、( d )や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

【問9】 「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3章 指導計画の作成と内容の取扱い 1 指導計画の作成 に即して、次の文の( a )～( g )に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができるよう留意すること。

生涯にわたって豊かな( a )を実現する資質・能力の育成に向けては、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるようにすることが重要である。

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かな( a )の実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として( b )で学習を行うことが求められる。その際、心身ともに発達著しい時期であることを踏まえ、運動種目によってはペアやグループの編成時に配慮したり、( c )・安全に関する指導の充実を図ったりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

また、障害の有無等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かな( a )の実現とともに、スポーツを通じた( d )の実現につながる重要な学習の機会であることから、本解説第3章の1の1(3)に示された内容等を参考に、指導の充実を図ることが大切である。

これらの指導に際しては、内容として、(1)知識及び技能、(2)思考力、判断力、表現力等、(3)学びに向かう力、人間性等を示していることから、仲間とともに楽しむための活動の方法や修正の仕方を( e )たり、違いに配慮して状況に応じた( f )をしたりしようとするなど、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容との( g )を図ることが大切である。例えば、練習やゲーム、競技会や発表会などの場面において、一人一人の違いを大切にしようとしたり、参加する仲間の状況に応じて楽しむ方法を学んだりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

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

令和7年度

**保健体育解答用紙**

得 点	
--------	--

〔問1〕 11点 (1)2点×3問 (2)1点×3問 (3)2点×1問

(1)	a	ニコチン			b	タール		c	依存症	
(2)	(あ)	○	(い)	○	(う)	×				
(3)	d	中枢神経								

〔問2〕 11点 (1)1点×3問 (2)1点×5問 (3)3点×1問

(1)	a	う		b	あ		c	い							
(2)	d	え(さ)		e	さ(え)		f	こ		g	か		h	き	
(3)	実生活に生かす運動の計画														

〔問3〕 10点 (1)2点×2問 (2)2点×3問

(1)	a	ほん転		b	開脚前転				
(2)	c	腰		d	足		e	ブレーキ	

〔問4〕 10点 (1)2点×3問 (2)1点×4問

(1)	a	呼気		b	水中		c	吸気				
(2)	d	か		e	お		f	う		g	あ	

〔問5〕 15点 (1)1点×4問 (2)3点 (3)①2点×2問 ②1点×4問

(1)	a	い		b	あ		c	お		d	か									
(2) (例)	選んだ場面		サーブ		レシーブ		トス		アタック											
	ア	タ	ツ	ク	が	打	ち	や	す	い	高	さ	と	位	置	に	、	ボ	ー	ル
	を	上	げ	る	こ	と	。	等												
(3)	①	g	走塁				h	定位置												
	②	i	え	j	か	k	う	l	け											

〔問6〕 13点 (1)2点×5問 (2)1点×3問

(1)	a	全身		b	まとまり		c	交流		d	ヒップホップ		e	連続	
(2)	あ	×		い	○		う	○							

〔問7〕 8点 2点×4問

a	我が国固有		b	相手の動き		c	伝統的		d	尊重	
---	-------	--	---	-------	--	---	-----	--	---	----	--

〔問8〕 8点 2点×4問

a	生活		b	世界平和		c	民族		d	人種	
---	----	--	---	------	--	---	----	--	---	----	--

〔問9〕 14点 2点×7問

a	スポーツライフ		b	男女共習		c	健康		d	共生社会	
e	見付け		f	行動		g	関連				