

中学校 保健体育

解答についての注意点

- 1 解答用紙は、マーク式解答用紙と記述式解答用紙の2種類があります。
- 2 大問 **1** ～大問 **4** については、マーク式解答用紙に、大問 **5** については、記述式解答用紙に記入してください。
- 3 解答用紙が配付されたら、まずマーク式解答用紙に受験番号等を記入し、受験番号に対応する数字を、鉛筆で黒くぬりつぶしてください。
記述式解答用紙は、全ての用紙の上部に受験番号のみを記入してください。
- 4 大問 **1** ～大問 **4** の解答は、選択肢のうちから、**問題で指示された解答番号**の欄にある数字のうち一つを黒くぬりつぶしてください。
例えば、「解答番号は 」と表示のある問題に対して、「**3**」と解答する場合は、解答番号 の欄に並んでいる ① ② ③ ④ ⑤ の中の ③ を黒くぬりつぶしてください。
- 5 間違ってぬりつぶしたときは、消しゴムできれいに消してください。二つ以上ぬりつぶされている場合は、その解答は無効となります。
- 6 その他、係員が注意したことをよく守ってください。

指示があるまで中をあけてはいけません。

I 中学校学習指導要領（平成29年3月告示）「第2章 各教科 第7節 保健体育」に示されている内容について、次の（1）～（3）の問いに答えよ。

（1）「第2 各学年の目標及び内容 内容の取扱い」の記述について、次のA～Eのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。

解答番号は

- A 第3学年においては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、全ての生徒に履修させること。「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはいずれかから二以上を、「E球技」及び「F武道」についてはいずれか一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。
- B 「F武道」については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること。
- C 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までの領域及び運動の選択並びにその指導に当たっては、学校や地域の実態及び生徒の特性等を考慮するものとする。
- D 自然との関わりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。
- E 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、内容の「A体づくり運動」の領域においてのみ適切に行うものとする。

	A	B	C	D	E
1	○	○	×	×	○
2	○	×	○	○	×
3	×	○	×	○	×
4	×	○	○	×	○
5	×	×	×	○	○

(2)「第2 各学年の目標及び内容 体育分野 第3学年 2 内容 A 体づくり運動」の記述について、次のA～Eのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は

- A 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づき、仲間と自主的に関わり合うこと。
- B 自己や仲間の課題を発見し、合理的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他者に伝えること。
- C 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。
- D 体づくり運動に自主的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動きなどを大切にしようとする、話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。
- E 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。

	A	B	C	D	E
1	○	×	○	○	○
2	○	○	×	○	×
3	×	○	○	×	×
4	○	×	○	×	×
5	×	○	×	○	○

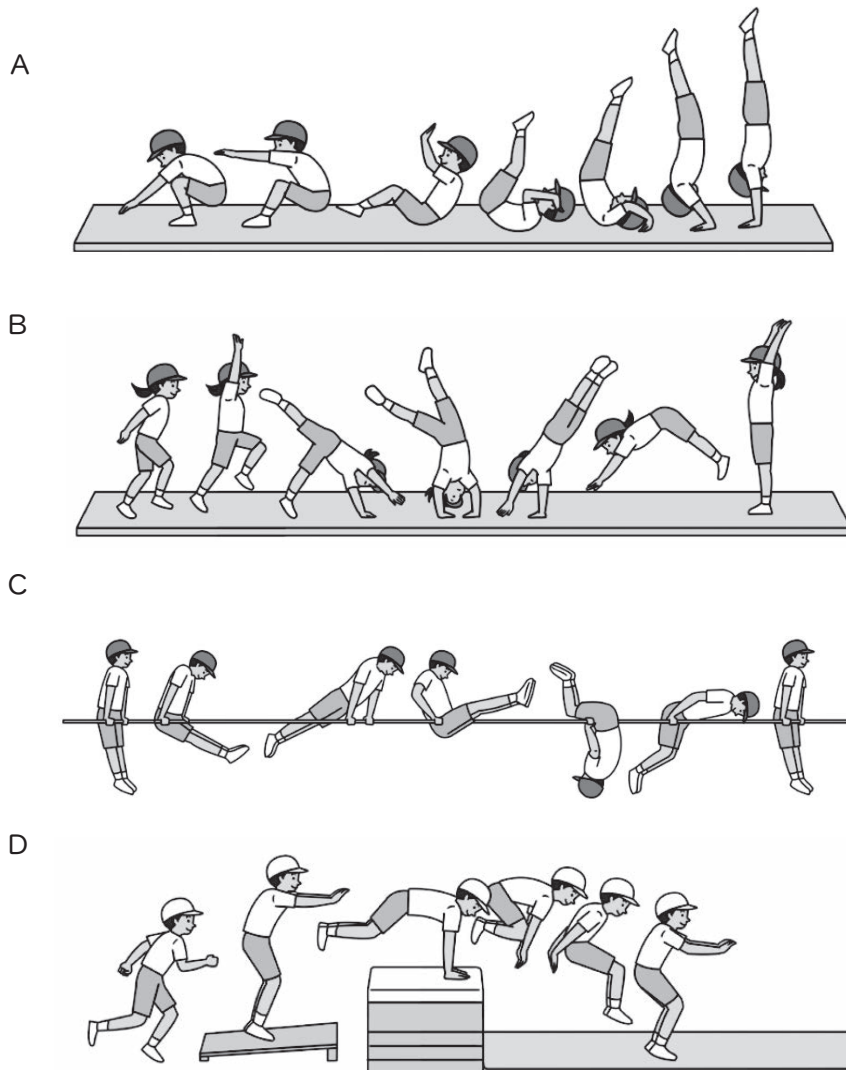
(3)「第3 指導計画の作成と内容の取扱い」の記述について、空欄A～Eに入る語句の正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は 3

- 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・(A)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自他の課題を発見し、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、(B)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。
- 授業時数の配当については、次のとおり扱うこと。
- ア 保健分野の授業時数は、3学年間で48単位時間程度配当すること。
- イ 保健分野の授業時数は、3学年間を通じて適切に配当し、各学年において(C)な学習が行われるよう考慮して配当すること。
- ウ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A体づくり運動」については、各学年で(D)単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で(E)単位時間以上を配当すること。

	A	B	C	D	E
1	対話的	健康	継続的	8	6
2	協働的	健康	継続的	8	3
3	協働的	仲間づくり	効果的	7	3
4	対話的	健康	効果的	7	3
5	対話的	仲間づくり	効果的	8	6

2 教科「保健体育」体育分野に関連する（１）～（２）の問いに答えよ。

（１）次のＡ～Ｄの図は、器械運動における技の図である。それぞれの技の名称の正しい組合せはどれか。１～５から一つ選べ。解答番号は 4



	A	B	C	D
1	倒立後転	ロングアート	後方支持回転	屈身跳び
2	倒立後転	側方倒立回転	逆上がり	かかえ込み跳び
3	後転倒立	側方倒立回転	後方支持回転	屈身跳び
4	後転倒立	ロングアート	逆上がり	屈身跳び
5	後転倒立	ロングアート	後方支持回転	かかえ込み跳び

(2) 学校体育実技指導資料 第1集「剣道指導の手引」参考資料(平成22年3月 文部科学省)に示されている基本動作について、次のA～Dのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は 5

- A 歩み足とは、前後左右に速く移動する場合の足さばきで、遠い間合で打突するときや打ち返しを受けるときに用いる。
- B 送り足とは、練習や試合での一足一刀の間合で、最もよく使われる剣道の基本的な足さばきである。前進、後退、左右、斜めへ素早く移動する場合に用いる。
- C 開き足とは、相手の攻撃に対して、身体をさばきながら打突したり防いだりするときに用いる。
- D 継ぎ足とは、相手との距離が遠くて、打突がとどかないような時に用いる。この足さばきは前後方向だけである。

	A	B	C	D
1	×	○	○	×
2	×	×	○	○
3	○	×	×	×
4	○	○	×	○
5	○	×	○	×

3 各競技ルールに関する（１）～（４）の問いに答えよ。

（１）「日本陸上競技連盟競技規則（2025年４月１日修正）」（（公財）日本陸上競技連盟）に示されている走幅跳における最高記録が同じである競技者の順位決めについて、次のA～Eのうち、正しいものはどれか。１～５から一つ選べ。解答番号は

- A 追加試技を行い、その記録で順位を決める。決まるまで追加試技を行う。
- B 最高記録時の風速がより無風に近かった競技者を上位とする。決まらない場合は同順位とする。
- C 無効試技数が少なかった競技者を上位とする。決まらない場合は同順位とする。
- D 有効試技の合計距離で決める。決まらない場合は同順位とする。
- E ２番目の記録で決める。それでも決められない時は３番目の記録で、以下同様にして決める。決まらない場合は同順位とする。

- 1 A
- 2 B
- 3 C
- 4 D
- 5 E

(2)「競泳競技規則(2023年4月1日)」((公財)日本水泳連盟)に示されている内容について、次のA～Dのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。

1～5から一つ選べ。解答番号は

7

- A 平泳ぎのスタート後、折り返し後の一かき目は完全に脚のところまで持っていくことができる。
- B 自由形はどのような泳ぎ方で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メドレーにおける自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければならない。
- C バタフライの折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手が同時に、かつ離れた状態で行わなければならない。
- D 個人メドレーでは、競技者は背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎ、自由形の順序によって泳がなければならない。

	A	B	C	D
1	○	×	×	×
2	○	○	○	×
3	×	○	×	○
4	×	×	○	×
5	○	×	○	○

(3) 「サッカー競技規則2024/25」((公財)日本サッカー協会)に示されている内容について、次のA～Dのうち、正しいものを○、誤ったものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は

- A 試合は、11人以下の競技者からなる2つのチームによって行われる。そのうち1人は、ゴールキーパーである。いずれかのチームが8人未満の場合、試合は、開始も続行もされない。
- B グラウンド上または空中で、ボールの一部がゴールラインまたはタッチラインを越えた場合、ボールアウトオブプレーとなる。
- C 競技者がゴールキック、スローイン、コーナーキックからボールを直接受けたとき、オフサイドの反則にはならない。
- D スローインは、どちらかの足の一部が、タッチライン上またはタッチラインの外のグラウンドについていれば反則にはならない。

	A	B	C	D
1	○	×	×	○
2	×	○	○	○
3	○	○	×	×
4	×	×	○	×
5	○	×	○	○

(4) バドミントンの「競技規則(令和6年4月1日一部改訂)」((公財)日本バドミントン協会採択)に示されている内容について、次のA～Dのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は 9

- A シングルのプレーヤーは、サーバーのスコアが、0か偶数のとき、それぞれ、左サービスコートでサーブし、レシーブする。
- B ダブルスではゲームに勝ったサイドは、次のゲームで最初にサービスをする。ただし、そのとき、どちらのプレーヤーがサービスをしてもよく、また負けたサイドのどちらのプレーヤーがレシーブしてもよい。
- C 同じプレーヤーによって、1回のストロークで2回連続して打たれたときは、いかなる場合もフォルトとなる。
- D インプレーのシャトルがプレーヤーの身体または着衣に触れたときはフォルトとなる。

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	×	○	○	×
3	×	○	×	○
4	○	×	×	○
5	×	×	○	○

4 教科「保健体育」保健分野に関連する（１）～（６）の問いに答えよ。

（１）次の各文は、「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」（独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校災害防止調査研究委員会）に示されている内容をまとめたものである。空欄A～Dに入る語句の正しい組合せはどれか。１～５から一つ選べ。解答番号は 10

- 熱中症は、気温が高いと危険が高まるが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生する。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する。暑さに慣れるまでの（ A ）くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていくことが必要である。
- 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。（ B ）等により環境温度の測定を行い、「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。
- 汗には塩分も含まれているので水分補給は（ C ）％程度の食塩水がよい。
- 激しい運動では休憩は（ D ）分に１回はとることが望ましい。

	A	B	C	D
1	1週間	WBGT	0.1～0.2	30
2	1週間	WGBT	1 ～ 2	50
3	1週間	WBGT	1 ～ 2	30
4	1か月	WBGT	1 ～ 2	30
5	1か月	WGBT	0.1～0.2	50

(2) 警察庁ホームページ（令和7年5月時点）に掲載されている「自転車は車のなかま～自転車はルールを守って安全運転～」に示されている内容について、次のA～Eのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。

解答番号は

- A 令和6年中の自転車関連事故（自転車が第1当事者又は第2当事者となった交通事故をいう。）の件数は、10年前に比べ増加している。
- B 自転車関連の死亡・重傷事故の相手当事者は、自動車が最も多くなっている。
- C 自転車と自動車の事故のうち、右左折時による事故が最も多く発生している。
- D 自転車乗用中の死者の人身損傷主部位（致命傷の部位）は、令和2年から令和6年の合計では胸部が最も多くなっている。
- E 自転車で歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならない、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければならない。

	A	B	C	D	E
1	○	×	×	○	×
2	×	○	×	×	○
3	○	○	○	×	×
4	○	×	×	○	○
5	×	×	○	×	○

(3) 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(令和6年2月 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会) に示されている内容について、次のA～Dのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。

解答番号は

12

- A 身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすとな眠りの質が低下する。
- B 平均睡眠時間は季節によって変動し、冬季に比べて夏季の方が長くなるとされている。
- C 夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、中学・高校生は7時間の睡眠時間の確保を推奨している。
- D 中学・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など)は2時間以下にすることが推奨されている。

	A	B	C	D
1	○	×	○	×
2	○	○	×	×
3	○	×	×	○
4	×	○	○	○
5	×	×	○	○

(4) 次の各文は、「がん情報サービス」(令和7年5月時点 国立研究開発法人 国立がん研究センター)に掲載されている内容をまとめたものである。空欄A～Eに入る語句の正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は

13

- 日本人が一生のうちにがんと診断される確率(2020年データに基づく)は、男性で(A)%、女性で(B)%である。
- 部位別のがん罹患数(2020年)は、男性で(C)、女性で(D)が最も多い。
- 日本人のがんの予防にとって重要な「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣に関わる要因に「(E)」を加えた6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法(5+1)」を定めた。

	A	B	C	D	E
1	62.1	48.9	肺	大腸	感染
2	48.9	62.1	前立腺	乳房	性別
3	48.9	62.1	肺	大腸	感染
4	62.1	48.9	前立腺	大腸	性別
5	62.1	48.9	前立腺	乳房	感染

(5) 「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」(令和7年5月時点 厚生労働省)に掲載されている平均寿命と健康寿命の内容について、次のA～Eのうち、誤っているものはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は

- A 平均寿命とは「0歳における平均余命」のことをいう。
- B 令和4年における我が国の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳である。
- C 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいう。
- D 平成13年から令和4年まで平均寿命と健康寿命は男女ともに延び続けている。
- E 平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味するが、令和4年では男性より女性の方が差は大きい。

- 1 A
- 2 B
- 3 C
- 4 D
- 5 E

(6)「健康日本21（第三次）の概要」（令和5年10月 厚生労働省）の内容について、次のA～Eのうち、正しいものを○、誤っているものを×とした場合、正しい組合せはどれか。1～5から一つ選べ。解答番号は

15

- A 健康日本21（第三次）のビジョンとして、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を掲げている。
- B これまで性差に着目した取組が少なかったが、女性の健康について新規に項目を立て、子宮頸がん検診受診率を新たに目標に設定している。
- C 健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進している。
- D 野菜摂取量の増加を目標とし、1日あたりの野菜摂取量の平均値として350gを目標値に設定している。
- E 日常生活における歩数の増加を目標とし、1日あたりの歩数の平均値（年齢調整値）として7,100歩を目標値に設定している。

	A	B	C	D	E
1	○	×	○	○	○
2	×	○	○	×	○
3	○	×	×	○	×
4	×	×	×	×	○
5	○	○	○	×	×

5 次の（１）～（６）の問いに答えよ。

（１）次の各文は、体育・スポーツに関する用語の説明である。それぞれの名称をカタカナで答えよ。

- A バレーボール６人制競技において、サーブ権を持たないチームがラリーを制した場合に、１得点とサーブ権を得て、そのチームの競技者が時計回りに一つずつポジションを移動すること。
- B ソフトボールの試合において、規定回数で勝負が決まらず延長戦になった場合、延長戦最初の回の表の攻撃は、前回最後に打撃を完了した選手を二塁走者とし、無死二塁の状況を設定して、打者は前回から引き続く打順の者が打席に入る。その裏の攻撃も同様に継続し、勝負が決するまでこれを続けていく試合方式のこと。
- C バスケットボールにおいて、両チームの１人あるいはそれ以上のプレーヤーがボールに片手または両手をしっかりとかけて、どちらのプレーヤーも乱暴にしなければそのボールのコントロールを得られない状態のこと。
- D ラグビーにおいて、プレーヤーが前方にボールを投げる、または、パスする反則の名称。
- E 創作ダンスにおける、集団の動きにおいて、一斉に同じ動きをする動きの名称。

（２）次の各文は、保健に関する用語の説明である。それぞれの名称をカタカナで答えよ。

- A あらかじめ、障がいの有無、年齢、性別、人種等にかかわらず、多様な人々が利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方。
- B 自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図。
- C 運動器の障がいのために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のこと。運動器症候群とも呼ばれる。
- D 患者・家族が病状や治療について十分に理解し、また、医療職も患者・家族の意向や様々な状況や説明内容をどのように受け止めたか、どのような医療を選択するか、患者・家族、医療職、ソーシャルワーカーやケアマネジャーなど関係者と互いに情報共有し、皆で合意するプロセスのこと。

(3) 心停止の直後にみられる、しゃくりあげるようなゆっくりとした不規則な呼吸のことを何というか答えよ。

(4) 次の各文は、食中毒を引き起こす原因物質に関する説明文である。それぞれの原因物質を語群ア～ケから選び、記号で答えよ。

A 食べ物とともに人の腸に達し、腸で毒素を作り、食中毒を引き起こす。100℃で1時間の加熱にも耐える熱に強い芽胞を作るため、加熱調理の際に死滅しない。さらに12～50℃で増殖するため、加熱調理した後、室温で冷まして放置し、再び加熱した食品が原因となりやすい。

B 毒力の強いペロ毒素を出し、溶血性尿毒症症候群等の合併症を引き起こす。この毒素が身体の中で様々な障害を起こすことによって、全身性の重篤な症状を出すとされている。

C サバ、アジなどの魚介類に寄生しており、長さ2～3cmくらいの白色の少し太い糸のように見える。寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含む。）で食べることで、胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こす。

<語群>

ア：カンピロバクター

イ：腸管出血性大腸菌

ウ：黄色ブドウ球菌

エ：ボツリヌス菌

オ：ノロウイルス

カ：クドア

キ：サルモネラ属菌

ク：アニサキス幼虫

ケ：ウェルシュ菌

(5) 2025年に東京で開催される夏季デフリンピック競技大会は、日本では初めての開催であり、また1924年にパリで第1回デフリンピックが開催されてから、100周年の記念となる大会になる。このデフリンピックとはどのような人が参加する大会か説明せよ。

(6) 令和7年6月4日に厚生労働省が我が国における令和6年の合計特殊出生率を発表した。合計特殊出生率について説明するとともに、我が国における令和6年の合計特殊出生率の数値と人口置換水準の数値とを比較し、今後人口がどのように変化することが予測されるかについて述べよ。

令和8年度大阪府・大阪市・堺市・豊能地区公立学校教員採用選考テスト

第二次選考択一問題の正答について

校種	中学校	教科・科目	保健体育
----	-----	-------	------

大問番号	1			2		3				4					
解答番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
正答番号	3	2	4	5	1	5	2	4	3	1	2	3	5	4	1

受験番号

令和 8 年度大阪府・大阪市・堺市・豊能地区公立学校教員採用選考テスト

中学校 保健体育 解答用紙 (1枚のうち1)

5

得点

(1)	A ローテーション	/	B タイブレーク (タイブレーカー)	/		
	C ヘルドボール	/	D スローフォワード	/		
	E ユニゾン	/				
(2)	A ユニバーサルデザイン	/	B ハザードマップ (アボイドマップ、リスクマップ)	/		
	C ロコモティブシンドローム	/	D インフォームドコンセント	/		
(3)	死戦期呼吸	/				
(4)	A ケ	/	B イ	/	C ク	/
(5)	耳がきこえない・きこえにくい人が参加する大会				/	
(6)	合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、我が国における令和6年の数値は 1.15 となり、人口置換水準の 2.07 を下回っていることから長期的にみて人口が減ることが予測される。				/	