

令和8年度

保健体育

(解答はすべて保健体育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「傷害の防止」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〔保健分野〕2 内容 (3) 傷害の防止 ア 知識及び技能 (エ) 応急手当の意義と実際 ㊦ 応急手当の意義 に即して、次の枠内の (a) ～ (c) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。その際、応急手当の方法として、止血や患部の保護や (a) を取り上げ、理解できるようにする。

また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、(b), 人工呼吸、胸骨圧迫、A E D (自動体外式除細動器) 使用の (c) 法を取り上げ、理解できるようにする。

その際、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにする。

- (2) (1)の下線部、「胸骨圧迫」について説明している下の文の (d) ～ (f) に当てはまる語句を下の**選択肢Ⅰ**のあ～くから選び、それぞれ記号で書きなさい。ただし、傷病者が成人である場合とする。

- ・ 胸が約 (d) cm沈む程度の強さで圧迫する。
- ・ 胸骨圧迫は1分間に (e) 回の速さで行う。
- ・ 手のひらの (f) を胸骨の下半分にあて垂直に体重をかける。

選択肢Ⅰ

あ 10	い つけ根	う 100～120	え 130～150
お 全体	か 60～90	き 1	く 5

- (3) 出血が多い場合の応急手当の一つに、直接圧迫止血法があります。その効果を、「圧縮」「出血量」「血液」の3つの語句を用いて40字以内で書きなさい。

〔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 内容の取扱い に即して、次の枠内の (a) ～ (e) に当てはまる語句を**選択肢Ⅱ**のあ～こから選び、それぞれ記号で書きなさい。

(略) (イ) (1)のアの「体ほぐしの運動」については、(a) 学年で取り扱うこととし、さらに、器械運動からダンスまでの運動に関する領域においても関連を図って指導することができることとしている。体ほぐしの運動は、(b) な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや(c) の状態に気付き、仲間と(d) に関わり合うことなどをねらいとしていることから、各運動領域において学習の初めに扱う際は、誰もが取り組めることができ、仲間と関わりながら運動に取り組むことができるよう留意する。また、(e) など保健分野との関連を図ることとしている。(略)

選択肢Ⅱ

あ 第1学年及び第2	い 手軽	う 自主的	え 身体	お 適度
か 運動と健康	き 協力的	く 全ての	け 心の健康	こ 心身

- (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1学年及び第2学年] (1) 知識及び運動 ○ 運動 イ 体の動きを高める運動 に即して、次の枠内の (f) ～ (i) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

イ 体の動きを高める運動

体の動きを高める運動の体の動きとは、体の (f), (g) 動き、力強い動き、動きを (h) する能力の総称を示している。それぞれの動きを高めるための運動を行い、(i) のとれた体力を高めることが大切である。(略)

〔問3〕 器械運動について、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 B 器械運動 内容の取扱い に即して、次の枠内の (a) ～ (c) に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

(略) (イ) 器械運動の運動種目は、第1学年及び第2学年において、(a) 運動、(b) 運動、(c) 運動及び跳び箱運動の中から (a) 運動を含む二種目を選択して履修できるようにすることとしている。(略)

(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 B 器械運動 [第1学年及び第2学年] (1) 知識及び技能 ○ 技能 エ 跳び箱運動 跳び箱運動の主な技の例示 に即して、次の枠内の (d) , (e) に当てはまる技の名称をそれぞれ書きなさい。

跳び箱運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → かかえ込み跳び →	(d) 屈身跳び
回転系	回転跳び	頭はね跳び →	前方屈腕倒立回転跳び → (e)

〔問4〕 陸上競技について、次の各問いに答えなさい。

(1) 下の図は中学校2年生のハードル走の様子である。①～③の技能について、「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 C 陸上競技 [第1学年及び第2学年] (1) 知識及び技能 ○ 技能 ウ ハードル走 の〈例示〉を踏まえて、(a) ～ (d) に当てはまる語句を選択肢Ⅲのあ～けから選び、それぞれ記号で書きなさい。

図



- ① (a) から踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。
- ② (b) 脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。
- ③ インターバルを (c) 歩で (d) 走ること。

選択肢Ⅲ { あ リード い 3又は5 う リズミカルに え 抜き お 遠く
 か 振り上げ き 近く く 4又は6 け ゆっくり }

(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 C 陸上競技 [第3学年] (1) 知識及び技能 ○ 技能 オ 走り高跳び に即して、次の枠内の (e) ～ (g) に当てはまる語句を、それぞれ書きなさい。

走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り、(e) や背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。(中略)

なお、「背面跳び」は競技者の間に広く普及している合理的な跳び方であるが、全ての生徒を対象とした学習では、中学生の (f) レベル、器具や用具等の面から危険な場合もあると考えられる。したがって、指導に際しては、個々の生徒の (f) , 器具や用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が安全を考慮した (g) な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。

〔問5〕 球技について、次の各問いに答えなさい。

(1) 下の①～③の文は、サッカーにおけるボールの蹴り方について説明したものである。それぞれの蹴り方の名称を選択肢Ⅳのあ～かから選び、それぞれ記号で書きなさい。

- ①強いシュートや遠くにボールを蹴るときなどに使う。足の甲でボールを捉えて蹴る。
- ②短い距離で、味方に正確にパスするときなどに使う。足の内側でボールを捉えて蹴る。
- ③ボールを浮かせたりカーブをかけたシュートやパスをしたりするときなどに使う。親指の付け根付近でボールの下部を捉えて蹴る。

選択肢Ⅳ { あ インサイドキック い トウキック う アウトサイドキック
 え インステップキック お インフロントキック か ヒールキック }

- (2) 下の①～③の文は、ソフトボールのルールや用語について説明したものである。()の語句のうち、正しいものを選び、解答欄の語句を○で囲みなさい。
- ①ソフトボールのゲームは、コールドゲームの場合を除き、(7回 ・ 8回 ・ 9回)の攻防が終わり、得点の多いチームの勝ちとなる。
 - ②一塁では一塁手と打者走者との接触を避けるため、白色とオレンジ色のダブルベースが使用される。オレンジ色のベースを(ファウル地域 ・ フェア地域)に設置する。
 - ③ピッチャーの投球法で、肩を軸にして腕を1回転させて投げる投げ方を(ウインドミル ・ スリングショット)投法という。
- (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 E 球技 ベースボール型のバット操作やボール操作とボールを持たないときの動きの例に即して、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。

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ボールを持たないときの動き	・ (a) 化されたゲームにおける全力での塁間の走塁 ・ 打球方向への移動と捕球 ・ 守備の隊形をとって得点を与えないようにすること	〈走塁〉 ・ スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること ・ 打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること 〈連携した守備〉 ・ 決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとること ・ 各ポジションの役割に応じて、(b)やバックアップの基本的な動きをすること	〈走塁〉 ・ スピードを落とさずに(c)を描くように塁間を走ること ・ 打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすること 〈連携した守備〉 ・ 味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くこと ・ 打球や走者の位置に応じて、(d)プレイに備える動きをすること

- 〔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 を踏まえて、次の(a)～(d)のフォークダンスについて説明している文をあ～えから選び、それぞれ記号で書きなさい。

フォークダンス名	フォークダンスの説明
(a) オクラホマ・ミクサー	あ 独特なリズムの踊り。リズムに合わせたスタンプやミクサーして踊る。
(b) リトル・マン・イン・ナ・フィックス	い パートナーチェンジのある踊り。滑らかなパートナーチェンジとともに、軽快なステップで相手と合わせて踊る。
(c) バージニア・リール	う 隊形を組む踊り。列の先頭のカップルに動きを合わせて踊る。
(d) ラ・クカラーチャ	え 隊形が変化する踊り。新しいカップルを見付けるとともに、滑らかなステップやターンなどを軽快に行い踊る。

- (2) 次の文は、「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 内容の取扱い についての文である。文の内容が正しければ○を、間違っていれば×をそれぞれ書きなさい。
- ①ダンスの領域は、第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させることとした。
 - ②第3学年では、器械運動、陸上競技、球技及びダンスのままとりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。
 - ③ダンスの内容は、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」を全て履修できるようにすることとしているため、生徒の発達や学年の段階等に応じた学習指導が必要である。
 - ④学校や地域の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができることとしている。原則として、その他のダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

〔問7〕 武道について、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〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容 F 武道 に即して、次の文の(a), (b)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて(a)を展開すること。
 ア 柔道では、(略)
 イ 剣道では、(略)
 ウ 相撲では、(略)
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、(b)な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

- (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 F 武道 の内容に即して、次の①～③の文章に当てはまる剣道の技の名称をそれぞれ書きなさい。

- ①相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。
 ②相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つこと。
 ③相手が面を打つとき、体をかわして隙ができた胴を打つこと。

- (3) 「剣道試合・審判規則」(平成31年4月1日 全日本剣道連盟)の内容を踏まえ、剣道の「有効打突(一本)」はどのような打突のことか、40字以上60字以内で説明しなさい。

〔問8〕 体育理論について、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 H 体育理論〔第1学年及び第2学年〕 ○運動やスポーツの多様性 ア 知識 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。

ア 運動やスポーツが多様であることについて理解すること。

- (ア) 運動やスポーツは、体を動かしたり(a)を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや(b)を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。
 (イ) 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な(c)があること。
 (ウ) 世代や(d)に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること。

- 〔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2章 第2節 各分野の目標及び内容〔体育分野〕 1 目標 に即して、次の文の(a)～(e)に当てはまる語句をそれぞれ書きなさい。また、この目標はどの学年のものか、下の選択肢Ⅴのあ～おから選び、記号で書きなさい。

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を(a)に実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
 (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを(b)に伝える力を養う。
 (3) 運動における競争や(c)の経験を通して、(d)に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、(e)する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

選択肢Ⅴ { あ 第1学年 い 第2学年 う 第3学年 え 第1学年及び第2学年 }
 { お 第2学年及び第3学年 }

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

解答例	
-----	--

令和8年度

保健体育解答用紙

得 点	
--------	--

【問1】 12点 (1)2点×3問 (2)1点×3問 (3)3点×1問

(1)	a	固定				b	気道確保				c	心肺蘇生					
(2)	d	く	e	う	f	い											
(3)	圧迫	に	よ	っ	て	血管	が	圧縮	され	、	出	血	量	が	減	り	
(例)	、	血	液	が	固	ま	り	や	す	く	な	る	。				

【問2】 13点 (1)1点×5問 (2)2点×4問

(1)	a	く	b	い	c	こ	d	う	e	け						
(2)	f	柔らかさ				g	巧みな				h	持続		i	調和	

【問3】 10点 (1)2点×3問 (2)2点×2問

(1)	a	マット				b	鉄棒				c	平均台			
(2)	d	開脚伸身跳び						e	前方倒立回転跳び						

【問4】 10点 (1)1点×4問 (2)2点×3問

(1)	a	お	b	え	c	い	d	う								
(2)	e	はさみ跳び				f	技能				g	段階的				

【問5】 14点 (1)1点×3問 (2)1点×3問 (3)2点×4問

(1)	①	え	②	あ	③	お											
(2)	①	7回	・	8回	・	9回	②	ファウル地域	・	フェア地域	③	ウインドミル	・	スリングショット			
(3)	a	簡易				b	ベースカバー				c	円		d	中継		

【問6】 8点 (1)1点×4問 (2)1点×4問

(1)	a	い	b	え	c	う	d	あ
(2)	①	○	②	×	③	×	④	○

【問7】 13点 (1)2点×2問 (2)2点×3問 (3)3点×1問

(1)	a	簡易な攻防				b	伝統的																							
(2)	①	引き胴				②	出ばな面				③	面抜き胴																		
(3)	充	実	し	た	気	勢	、	適	正	な	姿	勢	を	も	っ	て	、	竹	刀	の	打	突	部	を	打	突	部	位	に	刃
(例)	筋	正	し	く	打	突	し	、	残	心	の	あ	る	も	の	。														

【問8】 8点 2点×4問

a	健康				b	課題				c	関わり方				d	機会			
---	----	--	--	--	---	----	--	--	--	---	------	--	--	--	---	----	--	--	--

【問9】 12点 2点×6問

a	豊か				b	他者				c	協働				d	公正				
e	参画				学 年	う														