

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち1)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

1 平成 29 年 3 月告示の中学校学習指導要領 保健体育 について、あとの 1～3 に答えなさい。

- 1 次の文章は、目標 を示したものです。文章中の (a)～(g) に当てはまる言葉は何ですか。それぞれ書きなさい。なお、同じ記号には同じ言葉が入ります。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、(a) を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し (b) を実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた (c) 等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な (c) を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての (d) の課題を発見し、合理的な解決に向けて (e) し (f) するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む (g) を養う。

- 2 次の表は、各学年の目標及び内容 【体育分野 第3学年】 内容 の一部を領域ごとに示したものです。表中の (a)～(f) に当てはまる言葉は何ですか。それぞれ書きなさい。

領域	内容
A 体づくり運動	(1) 次の運動を通して、(a) 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。
D 水泳	(1) 次の運動について、(b) や (c) の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、効率的に泳ぐこと。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。
F 武道	(1) 次の運動について、技を高め (d) を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方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攻防を展開すること。 ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすること。 イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。 ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすること。
G ダンス	(1) 次の運動について、(e) 踊ったり、(f) 踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方によって変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。 イ フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。 ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち2)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

- 3 次の文は、各学年の目標及び内容 [体育分野 第1学年及び第2学年] 内容 H 体育理論 (1) ア の一部を示したものです。文中の (a) に当てはまる内容は何ですか。書きなさい。

(イ) 運動やスポーツには、(a) などの多様な関わり方があること。

- 2 次の文章は、「欲求やストレスへの対処と心の健康」に関する記述です。下の1～4に答えなさい。

①精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っている。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのには、②神経などの働きによるものである。

心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要である。対処については、③リラクゼーションの方法を身に付けることで、ストレスによる心身の負担を軽くすることが期待できる。個人にとって適度なストレスは精神発達上必要なものであるが、過度なストレスは④心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合がある。

- 1 下線部 ① について、このことを何とといいますか。漢字4字で書きなさい。
2 下線部 ② について、次の文章はある神経の働きを説明しています。この神経を何とといいますか。書きなさい。

内臓などの働きを自動的に調節する神経で、交感神経と副交感神経に分けられる。これらが互いにバランスを取りながら体の状態を調節している。

- 3 下線部 ③ について、次の (1)・(2) の方法を、それぞれ簡潔に説明しなさい。
(1) 腹式呼吸法
(2) 漸進的筋弛緩法
4 下線部 ④ について、災害や事故で経験した恐怖や悲しみなどの過度なストレスにより、情緒不安定や睡眠障害などの深刻な影響が1ヶ月以上続く精神疾患を何とといいますか。疾患名を書きなさい。

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち3)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

3 体育分野の領域「体育理論」について、次の1～3に答えなさい。

- スポーツ基本法の規定に基づき、文部科学大臣が定めるスポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための重要な指針として、令和4年3月に第3期「スポーツ基本計画」が策定されました。この計画で示された新たな視点として正しいものはどれですか。次の(ア)～(カ)の中から3つ選び、その記号を書きなさい。
 (ア) コンプライアンスの徹底やスポーツ団体のガバナンス強化、ドーピング防止など、クリーンでフェアなスポーツの推進を目指すという視点
 (イ) 社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に対応するというスポーツを「つくる／はぐくむ」という視点
 (ウ) スポーツ実施率やスポーツに関わる人材の確保・育成などスポーツ参画人口の拡大を目指すという視点
 (エ) 様々な立場・背景・特性を有した人・組織が「あつまり」、「ともに」活動し、「つながり」を感じながらスポーツに取り組める社会の実現を目指すという視点
 (オ) 性別、年齢、障害の有無、経済的事情、地域事情等にかかわらず、全ての人がスポーツにアクセスできるような社会の実現・機運の醸成を目指すという視点
 (カ) 地域におけるスポーツを推進する中から優れたスポーツ選手が生まれ、そのスポーツ選手が地域におけるスポーツの推進に寄与するというスポーツ界の好循環を創出するという視点
- 次の文章は、令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和6年11月 スポーツ庁)の結果を示したものです。文章中の(a)・(b)に当てはまる数字や語の組合せとして正しいものはどれですか。下のア～カの中から選び、その記号を書きなさい。

20歳以上の週1日以上「運動・スポーツの実施率」は(a)%で、週1日以上「運動・スポーツを実施したいと思う者の割合」は66.6%であった。運動・スポーツの阻害要因としては、(b)が最も多かった。

	(a)	(b)
ア	32.5	面倒だから
イ	32.5	体力が衰えたから
ウ	32.5	仕事が忙しいから
エ	52.5	面倒だから
オ	52.5	体力が衰えたから
カ	52.5	仕事が忙しいから

- 次の文は、平成29年3月告示の中学校学習指導要領 保健体育 [体育分野 第3学年] 内容 H 体育理論 (1) アの一部を示しています。下線部について、下の(1)・(2)に答えなさい。

(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、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。

- 次の各文は、パラリンピックの正式競技を説明しています。(A)・(B)の競技名は何ですか。それぞれ書きなさい。

(A) ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近付けるかを競うスポーツであり、1984年からパラリンピックの正式競技である。

(B) 鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を狙う対戦型競技であり、選手は音を頼りに競技するため、観客は競技の妨げにならないよう、プレー中に声を出して応援することはできない。

- 次の表は、各競技のルールを説明したものです。(a)～(d)に当てはまる語句や数字は何ですか。それぞれ書きなさい。

競技名	ルール
ブラインドフットボール	フィールドプレーヤーは全選手が公平な条件になるよう、(a)が義務付けられている。
柔道	視覚障害の選手同士で行われ、(b)状態で試合を開始する。
車いすバスケットボール	ボールを保持したまま(c)回続けて車いすをこごとトラベリングとなる。
車いすテニス	テニスと異なり、(d)での返球が認められている。

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち4)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

4 体育分野の領域「陸上競技」について、次の1・2に答えなさい。

1 次の文章は、「短距離走」に関する記述です。下の(1)～(3)に答えなさい。

短距離走では、①クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することや、自己に合った一定時間内の歩数と②歩幅で走ることなどでタイムを短縮することができる。また、③トルソーがフィニッシュラインに到達したときフィニッシュとなる。

(1) 下線部 ① について、次の図1～図3は手と足の位置を示したものです。この名称の組合せとして正しいものはどれですか。下のア～カの中から選び、記号で答えなさい。

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図1

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図2

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図3

	図1	図2	図3
ア	バンチスタート	ミディアムスタート	エロンゲーテッドスタート
イ	バンチスタート	エロンゲーテッドスタート	ミディアムスタート
ウ	ミディアムスタート	バンチスタート	エロンゲーテッドスタート
エ	エロンゲーテッドスタート	バンチスタート	ミディアムスタート
オ	ミディアムスタート	エロンゲーテッドスタート	バンチスタート
カ	エロンゲーテッドスタート	ミディアムスタート	バンチスタート

(2) 下線部 ② について、陸上競技では何といいますか。カタカナで書きなさい。

(3) 下線部 ③ について、次のA～Dはその場面を示しています。正しいものはどれですか。A～Dの中から選び、その記号を書きなさい。なお、図中の破線はフィニッシュラインを示しています。

A

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

B

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

C

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

D

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

2 「リレー」について、次の図1～図3はバトンパスの方法を示しています。それぞれのバトンパスには、どのような利点がありますか。簡潔に書きなさい。

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図1

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図2

著作権保護の観点により、掲載いたしません。

図3

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち5)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

5 体育分野の領域「器械運動」の「跳び箱運動」について、次の1・2に答えなさい。

1 次の図1～図3は、技の一連の動きを示したものです。それぞれの技を何といいますか。名称を書きなさい。

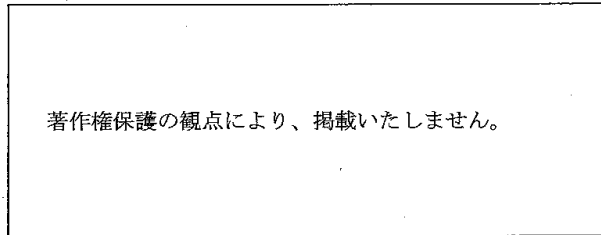


図1

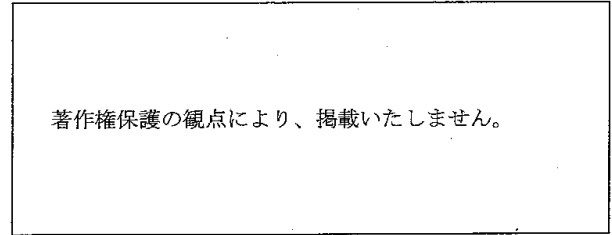


図2

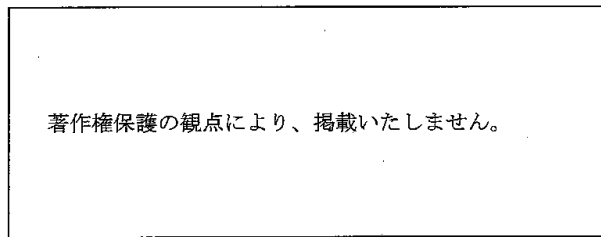


図3

2 跳び箱運動の指導について、次の(1)・(2)に答えなさい。

- (1) 台上前転で、恐怖心や痛さを訴える生徒に指導することとします。この生徒に対し、どのような指導の工夫が考えられますか。簡潔に4つ書きなさい。
- (2) 開脚跳びで、手の突き放しについて、基本となる動きが身に付いていない生徒に指導することとします。この生徒に対し、どのような練習に取り組ませますか。簡潔に4つ書きなさい。

8 中学校 保健体育科 問題用紙

(6枚のうち6)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

(答えは、全て解答用紙に記入すること。)

6 体育分野の領域「球技」について、次の1～3に答えなさい。

1 「ベースボール型 ソフトボール」について、次の(1)・(2)に答えなさい。

(1) フォースアウトとは、走者がアウトになるプレーです。どのような場面が考えられますか。具体的な場面と守備側の選手の動きを簡潔に書きなさい。

(2) 次の表は、選手がボールを持たないときの動きについて、プレーを説明したものです。(a)～(c)に当てはまるプレーの名称は何ですか。それぞれ書きなさい。

プレー	説明
(a)	走者をアウトにするために守備位置の近くの塁に入ったり、打球を捕るために塁から離れたプレーヤーの代わりに塁に入ったりすること。
(b)	打球を捕り損ねたり、送球がそれたりすることを想定して、他のプレーヤーの後方で備えること。
(c)	フライが野手に触れた直後、走者が進塁のためにスタートを起こすこと。

2 公益財団法人日本バレーボール協会の6人制競技規則について、次の(1)・(2)に答えなさい。

(1) サービスの実行に関して、サーバーのルールを、簡潔に3つ書きなさい。

(2) 次の(ア)～(コ)は、ボールインプレーにおけるルールを説明したものです。説明として正しいものはどれですか。5つ選び、その記号を書きなさい。

(ア) 2人又は3人の選手が同時にボールに触れることはできない。

(イ) ボールは身体の中の部分で触れてもよい。

(ウ) ボールがネット上を通過するとき、アンテナに触れてもアウトにはならない。

(エ) ブロックでは、相手チームのアタックヒットの前にそのプレーを妨害しない限り、ブロッカーはネットを越えてボールに触れることができる。

(オ) 相手チームのプレーを妨害しない限り、ネットの下で相手空間に侵入してもよい。

(カ) バックプレーヤーは、フロントゾーン内から相手コートに返球することはできない。

(キ) リベロは、ボール全体がネット上端より高い位置にあるときはアタックヒットを完了することは許されないが、ブロックを完了することはできる。

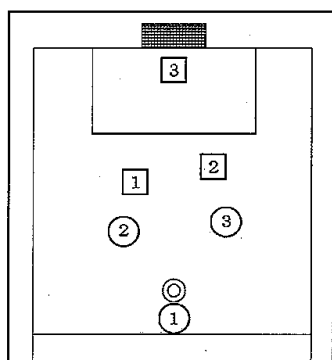
(ク) リベロが自チームのフロントゾーン内で、指を使ったオーバーハンドパスで上げたボールがネット上端より完全に高い位置にあるときに、他の選手がアタックヒットを完了することはできない。

(ケ) バックプレーヤーはフロントゾーンの後方からどの高さでもアタックヒットを完了することができる。

(コ) 相手チームのプレーを妨害しない限り、両アンテナ間のネットに接触することができる。

3 下の図は、「ゴール型 サッカー」のコートの一部を示したものです。自己のチームが攻撃する際、ゴール前へ侵入するために自己のチームのメンバーとどのような連携をすればよいですか。次の(1)・(2)の連携について、自己のチームのメンバー(○)とボール(◎)の動き及び予想される相手チームのメンバー(□)の動きをそれぞれコート図に示し、動きを簡潔に説明しなさい。ただし、動きは資料に示す矢印で表すこととします。なお、図の中の○と□内の数字は背番号を表しています。

(1) 壁パス (2) オーバーラップ



図

資料

ボールを持たないときの動き (○)・(□)	→
ドリブルでの移動による動き (○)	~~~~~→
パスによるボールの動き (◎)	- - - - -→

8 中学校 保健体育科 解答用紙

(4枚のうち1)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

問題番号		解答欄	
1	1	(a)	
		(b)	
		(c)	
		(d)	
		(e)	
		(f)	
		(g)	
	2	(a)	
		(b)	
		(c)	
		(d)	
		(e)	
		(f)	
3			
2	1		
	2		
	3	(1)	
		(2)	
	4		

8 中学校 保健体育科 解答用紙

(4枚のうち2)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

問題番号		解答欄		
3	1			
	2			
	3	(1)	(A)	
			(B)	
		(2)	(a)	
			(b)	
			(c)	
			(d)	
4	1	(1)		
		(2)		
		(3)		
	2	☒ 1		
		☒ 2		
		☒ 3		

8 中学校 保健体育科 解答用紙

(4枚のうち3)

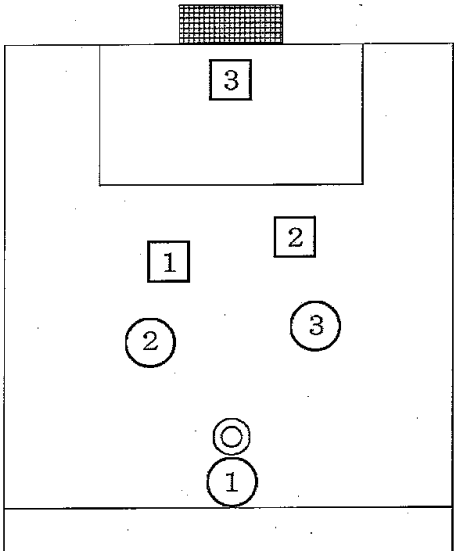
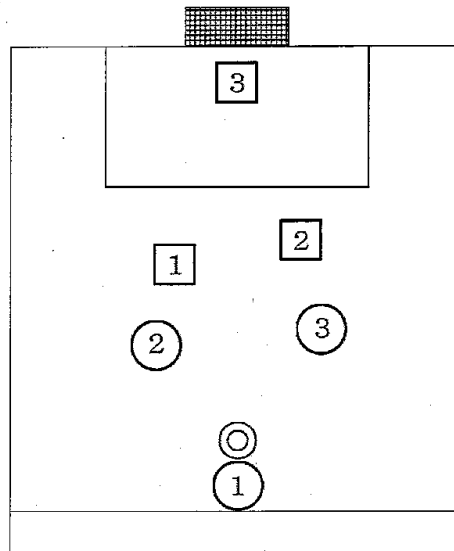
受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

問題番号		解答欄				
5	1	図 1				
		図 2				
		図 3				
	2	(1)				
		(2)				
6	1	(1)				
		(2)	(a)			
			(b)			
			(c)			
	2	(1)				
		(2)				

8 中学校 保健体育科 解答用紙

(4枚のうち4)

受験番号		氏 名	
------	--	-----	--

問題番号			解答欄
6	3	(1)	(コート図)  (説明)
		(2)	(コート図)  (説明)

中学校保健体育科採点基準

4枚のうち1

【注意】問題によっては、部分点を可とする。

【注意】問題によっては、部活動を可とする。

問題番号			正 答 〔例〕		採 点 上 の 注 意	配 点	
1	1	(a)	心と体			各 3 × 7	4 3
		(b)	豊かなスポーツライフ				
		(c)	技能				
		(d)	自他				
		(e)	思考				
		(f)	判断				
		(g)	態度				
	2	(a)	体を動かす			各 3 × 6	
		(b)	記録の向上				
		(c)	競争				
		(d)	勝敗				
		(e)	感じを込めて				
		(f)	みんなで自由に				
	3	行うこと、見ること、支えること及び知ること			4		
2	1	心身相関			各 3 × 5	1 5	
	2	自律神経					
	3	(1)	背筋を伸ばし、リラックスしながら両手を重ねておなかの 前に当てる。鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり長く息 を吐き出す。息を吸うときにはおなか膨らみ、息を吐くとき にはおなかへこむように意識する。	内容を正しく捉えていれば、 表現は異なってもよい。			
		(2)	体の各部分に思い切り力を入れて、10秒ほど緊張させる。 「ストン」と力を抜き、15～20秒ほど脱力する。	内容を正しく捉えていれば、 表現は異なってもよい。			
	4	心的外傷後ストレス障害		PTSD もよい。			

中学校保健体育科採点基準

4枚のうち2

【注意】問題によっては、部分点を可とする。

【注意】問題によっては、部分点を可とする。

問題番号		正 答 〔例〕		採 点 上 の 注 意	配 点		
3	1	(イ)		順序は問わない。	各 2 × 3	29	
		(エ)					
		(オ)					
	2	カ			5		
	3	(1)	(A)	ボッチャ			各 3 × 2
			(B)	ゴールボール			
		(2)	(a)	アイマスクの着用	内容を正しく捉えていれば、 表現は異なってもよい。		各 3 × 4
			(b)	互いに組んだ			
			(c)	3			
			(d)	ツーバウンド			
4	1	(1)	イ		各 5 × 3	30	
		(2)	ストライド				
		(3)	C				
	2	図1	走者間の距離（利得距離）を長くとることができる。	内容を正しく捉えていれば、 表現は異なってもよい。	各 5 × 3		
		図2	次走者がランニングに近いフォームで受け取るためスピードを上げやすい。				
		図3	バトンを次走者に確実に渡すことができる。				
	5	1	図1	前方屈腕倒立回転跳び			各 3 × 3
図2			屈身跳び				
図3			開脚伸身跳び				
(1)		・跳び箱上にマットをかぶせる。 ・跳び箱の下（横）にマットを敷く。 ・マット上に、50 cm 程度の幅となるよう2本のラインを引いて目印とし、スムーズに前転を行うようにさせる。 ・積み上げたマット上に、助走から両足踏み切りで、スムーズに前転を行うようにさせる。 ・2台跳び箱を連結し、手前の跳び箱から前転を行い、マット上に着地させる。		4つ書かれていればよい。 問いを正しく捉えていれば、 内容は異なってもよい。	各 3 × 4		
		(2)	・腕立て伏臥姿勢でジャンプする（両手両足を同時に地面から離し、同時に着地する）練習をさせる。 ・腕立て伏臥姿勢でジャンプして、前に移動する練習をさせる。 ・腕立て伏臥姿勢でジャンプして、上体を起こし足だけで着地する練習をさせる。 ・ウサギ跳び（両手、両足を交互に着きながら前進する）を練習させる。 ・馬跳びを練習させる。 ・タイヤ跳びを練習させる。			4つ書かれていればよい。 問いを正しく捉えていれば、 内容は異なってもよい。	各 3 × 4

中学校保健体育科採点基準

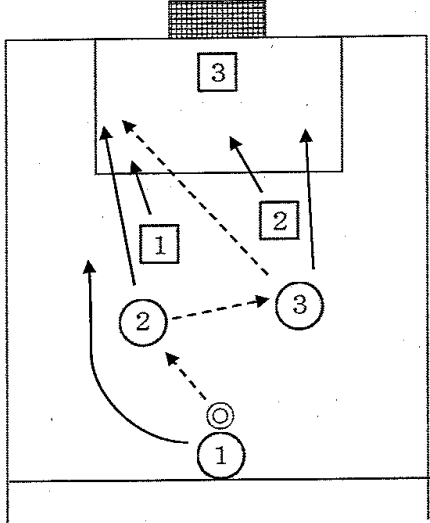
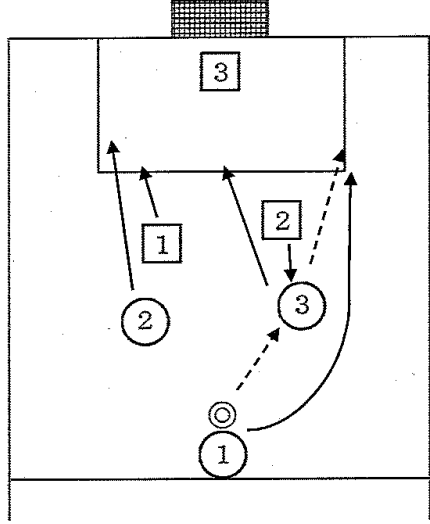
4枚のうち3

【注意】問題によっては、部分点を可とする。

【注意】問題によっては、部分点を与える。

問題番号		正 答 【例】						採 点 上 の 注 意	配 点	
6	1	(1)	満塁の場面において、打者が打って走者となったとき、3塁走者が本塁に着く前に捕手がボールを持ち本塁に触れる。						間いを正しく捉えていれば、内容は異なっていてよい。	5
		(2)	(a)	ベースカバー					タッキングアップ もよい。	各 3 × 3
			(b)	バックアップ						
			(c)	タッチアップ						
	2	(1)	・ボールがトスされたか手から放たれた後、片方の手又は腕のいずれかの部分でヒットしなければならない。 ・トスを上げるかボールを放つ動作は1回だけ許される。ボールをフロアでドリブルしても両手の中で動かしてもよい。 ・サービスヒット又はジャンプサービスの踏み切りの瞬間、サーパーは（エンドラインを含む。）コートやサービスゾーン外のフロアに触れてはならない。 ・サーパーはヒットの後、サービスゾーン外やコート内に踏み込んで着地してもよい。 ・サーパーは、ファーストレフェリーがサービスのホイッスルをした後、8秒以内にボールをヒットしなくてはならない。 ・ファーストレフェリーのホイッスル前に行われたサービスは無効となりやり直される。						3つ書かれていればよい。 順序は問わない。 内容を正しく捉えていれば、表現は異なっていてよい。	各 4 × 3
		(2)	(イ)	(エ)	(オ)	(ク)	(ケ)	順序は問わない。	各 2 × 5	

【注意】問題によっては、部分点を可とする。

問題番号			正 答 [例]	採 点 上 の 注 意	配 点	
6	3	(1)	(コート図)  (説明) ①からパスを受けた②は、③へのパスと同時にゴール前の空いているスペースに走り込み、③からのパスを受ける。②からのパスを受けるため、③はゴール前の空いている場所に動く。①は②からパスを受けることができるよう、②の後方の空いている場所へ動く。	問いを正しく捉えていれば、内容は異なっていてよい。	7	
		(2)	(コート図)  (説明) ①は③にパスをした後、ボールの後方から③の背後を通過し、ゴール前の空いているスペースに動く。③はゴール前に動いた①にパスをし、次のパスを受けるためにすぐにゴール前の空いているスペースに動く。同様に②も①からのパスを受けるためにゴール前の空いている場所に動く。	問いを正しく捉えていれば、内容は異なっていてよい。	7	