

② 中学校・高等学校 保健体育

(解答は、すべて解答用紙に記入すること)

1 次の(1)～(8)に答えなさい。

- (1) ラグビーの試合において、ペナルティゴールは何点か、書きなさい。
- (2) 「7m スロー」が行われる種目は何か、書きなさい。
- (3) バasketボールの試合において、バックコート内でボールをコントロールしたチームは、何秒以内にフロントコート内にボールを進めなければならないか、書きなさい。
- (4) 跳び箱運動で、足を振り上げながら1/4ひねって横向き倒立になり、横向きで両足をそろえて着地する跳び方を何というか、書きなさい。
- (5) 着衣泳に適した泳ぎ方のうち、上向きで長時間泳いでも疲れにくい泳ぎ方を何というか、書きなさい。
- (6) 学校保健安全法施行規則において、インフルエンザ(H5N1)については、学校において予防すべき感染症の種類として、第何種としているか、書きなさい。また、同じ種類として位置づけられている感染症を2つ書きなさい。
- (7) 出血部位に滅菌ガーゼなどをあて、これを圧迫して止血する方法を何というか、書きなさい。
- (8) 熱中症予防のための運動指針において、運動を原則禁止としているのは、WBGT(湿球黒球温度)が何度以上か、書きなさい。

2 次の(1)～(5)に答えなさい。

- (1) 次の①～③の説明にあてはまる筋肉の名称をそれぞれ書きなさい。
  - ① 消化器、呼吸器、泌尿器、生殖器の壁と血管壁にみられる筋肉
  - ② 自分の意志によって動かすことができる筋肉で、身体の運動を司る筋肉
  - ③ 自分の意志によって動かすことができない筋肉で、横紋筋である筋肉
- (2) 右の図は筋肉系を示したものである。a～eにあてはまるものをそれぞれ次のア～サから選び、その記号を書きなさい。

ア 僧帽筋	イ 三角筋	ウ 広背筋	エ 大胸筋
オ 上腕三頭筋	カ 大腿直筋	キ アキレス腱	ク 大腿二頭筋
ケ 上腕二頭筋	コ 腕頭骨筋	サ 腓腹筋	

- (3) 筋肉を収縮させるための直接のエネルギー源であるATP(アデノシン3リン酸)が、何に分解されることでエネルギーが供給されるのか、書きなさい。
- (4) 400メートル走など、全力で運動を続けていると、途中で足が動かなくなったり、ゴール後に一時的に下半身に痛みを感じたりすることがあるのはなぜか、書きなさい。また、これを回復する方法を書きなさい。
- (5) 次の表は、関節の種類とその説明や部位を示したものである。①、②にあてはまる関節の種類を書きなさい。

関節の種類	関節の説明	関節の部位
( ① )	いろいろな方向に動かせる	肩関節、股関節など
蝶番関節	1つの方向だけに動かせる	膝関節、指関節、肘関節など
橇円関節	曲げ伸ばしや、内外に回転させるように動かせる	手首の関節など
( ② )	2つの方向に動かせる	親指の付け根の関節など

② 中学校・高等学校 保健体育

(解答は、すべて解答用紙に記入すること)

3 飲酒と健康について、次の(1)～(5)に答えなさい。

- (1) 急性アルコール中毒で、生命に危険を及ぼすのは、血中アルコール濃度が何%を超える場合とされているか、書きなさい。
- (2) アルコールは体内に入ると何という有害物質に変わるか、書きなさい。また、この物質を無害にする酵素の名称を書きなさい。
- (3) 飲酒により、頭痛や吐き気がおこったり、顔が赤くなったりする。このような反応を何というか、書きなさい。
- (4) 大正11年に施行された、飲酒に関する法律の名称を書きなさい。
- (5) 胎児性アルコール症候群について説明しなさい。

4 次の(1)～(4)に答えなさい。

(1) 食事と健康について、次の①～③に答えなさい。

- ① 5大栄養素を書きなさい。
- ② 次の表は、栄養素のとり方によりどのような健康障害や疾病が生じるかを示したものである。ア、イに適する語句を書きなさい。

栄養素のとり方	健康障害や疾病
脂質のとりすぎ	高脂血症, 高血圧症
鉄の不足	貧血, 顔色不良
カルシウムの不足	ア
ビタミンAの不足	イ

③ 朝食をとることで、私たちの体にどのような効果があるのか、2つ書きなさい。

(2) 次の①～⑨は、「健康日本21」における国民の大きな健康課題となっている9つの分野である。ア～エに適する語句を書きなさい。

- ① 栄養・(ア)      ② 身体活動・運動      ③ 休養・こころの健康づくり      ④ (イ)
- ⑤ アルコール      ⑥ (ウ)の健康      ⑦ 糖尿病      ⑧ 循環器病      ⑨ (エ)

(3) スポーツ選手の栄養処方方の1つであるグリコーゲンローディングについて、説明しなさい。

(4) 次の表は、環境基本法における主な環境の保全に関する対策である。次の①～③にあてはまる語句を書きなさい。

おもな対策	具体的な内容
環境基準	大気汚染, 水質汚濁, 土壌汚染, 騒音について基準が定められている。
(①) 規制	環境基準を達成するため, 各種の汚染物質について規制している。
環境の(②)・測定	環境基準の達成状況などを調査するため行われている。
(③) 防止計画	大都市や大工業団地のある地域には, 年次計画の作成が義務づけられている。

② 中学校・高等学校 保健体育

(解答は、すべて解答用紙に記入すること)

5 陸上競技について、次の(1)、(2)に答えなさい。

(1) ハードル走について、次の①～④に答えなさい。

- ① 陸上競技のハードル走において10台のハードルが設置され、男女でスタートからゴールまでの距離が異なる種目がある。その種目の、男子のスタートからゴールまでの距離を書きなさい。
- ② ハードル走において、フライング以外に走者が失格となる場合を3つ書きなさい。
- ③ ハードルを跳び越すとき、高く跳び上がってしまう生徒に対してどのような指導をしたらよいか、2つ書きなさい。
- ④ ハードルを跳び越すとき、空中でバランスをくずさないためには、どのような指導をしたらよいか、書きなさい。

(2) 砲丸投げについて、次の①～④に答えなさい。

- ① 砲丸投げのラインの角度は何度か、書きなさい。
- ② 砲丸投げの距離の計測方法について、ア～ウに適する語句を書きなさい。  
砲丸の落下によってできた印跡のサークルにもっとも(ア)地点から、サークルの(イ)をつなぐ線上で、(ウ)の内側までを測る。
- ③ 無効試技となる場合の例を3つ書きなさい。
- ④ 下の表は、試合における砲丸投げの記録の途中経過であるが、この試合においては、4回目以降に試技が行える人数に制限がある。4回目以降に試技を行う選手を次のA～Jから選び、試技の順番に書きなさい。また、4回目以降も試技を行う選手は、合計何回まで試技ができるのか、書きなさい。

選手 回数	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	12	13	11	20	22	—	—	11	14	—
2	21	15	14	21	13	12	20	9	19	18
3	—	—	19	—	12	17	—	—	—	14
4										

※ 記録はメートル  
—は無効試技

6 バレーボールについて、次の(1)～(3)に答えなさい。

- (1) バレーボールは、オープン・スキルとクローズド・スキルが混在している。それぞれの例を1つ書きなさい。
- (2) サービスの練習について、次の①、②に答えなさい。
  - ① サービスをねらって打つべき所を3つ書きなさい。
  - ② サービスの際にフットフォルトとなる場合を2つ書きなさい。
- (3) リベロプレーヤーに関する特別のルール・規制について、3つ書きなさい。

② 中学校・高等学校 保健体育

(解答は、すべて解答用紙に記入すること)

7 次の(1)～(4)に答えなさい。

(1) 柔道について、次の①～③に答えなさい。

- ① 両足を横一線上にそろえて約一足長に開き、体重を両足に均等にかけて、膝を曲げることなく弾力をもたせ、背筋を伸ばし、下腹部に力をこめて口を閉じ、目は前方を見て、両足を逆ハの字の型に開いて立った姿勢を何というか、書きなさい。
- ② 進退動作において、摺り足で行う基本的な歩き方を2つ書きなさい。
- ③ 同じ技を繰り返し練習し、崩し、体さばき、かけ方、力の用い方などを身に付ける練習方法を何というか、書きなさい。

(2) 相撲について、相手より先に足裏以外の体の一部が土俵につくと負けとなるが、負けとならない場合を1つ書きなさい。

(3) 剣道について、次の①、②に答えなさい。

- ① 一歩踏み出せば打つことができる間合いを何というか、書きなさい。
- ② 相手が正面を打ってくるのに対して斜め右前に大きく踏み出し、相手に空間を打たせ、すれ違いながら胴を打つ技を何というか、書きなさい。

(4) 次の①～⑥は、ダンスにおける作品創作の手順である。ア～ウに適切な語句を書きなさい。

- ① ( ア ) を選択する。
- ② 表現の中心を定めて作品全体の見通しを立てる。
- ③ ( ア ) にふさわしい特徴のある動きを工夫し、選曲する。
- ④ 群(集団)の動き方、( イ ) の使い方、作品のはこびを工夫する。
- ⑤ 踊り込んで仕上げる。
- ⑥ 発表し( ウ )する。

② 中学校・高等学校 保健体育

(解答は、すべて解答用紙に記入すること)

(中学校受験者のみ解答すること)

8

現行の中学校学習指導要領解説「保健体育編」の「保健体育科の目標及び内容」の「各分野の目標及び内容」について、次の(1)～(3)に答えなさい。

(1) 「体育分野」の「目標」について、次の①～⑤にあてはまる語句を書きなさい。

各種の運動を通して生徒が身に付けたルールや(①)を守ること、勝敗に対する(②)な態度などは、単に運動の場面だけでなく、社会生活における望ましい態度や行動にもつながり、人間形成に役立つものであることを示している。

(中略)

運動は、事故などを伴うこともあるので、練習や試合をするに当たっては、自己の(③)や体力を十分に理解し、(④)・用具等の安全を確かめるとともに、運動の(⑤)や自己の技能の程度を知って行う必要がある。

(2) 「体育分野」の「内容」の「体育に関する知識」について、次の①～③にあてはまる語句を書きなさい。

体育に関する知識では、運動の特性と(①)、(②)の意義と行い方、体力の意義と体力の高め方、そして運動の心身にわたる効果について学習する。実践に生かすには、実技と関連させながら、(③)、話し合う、確かめるなどの活動を中心に据えて授業を構成することが大切である。

(3) 「保健分野」には4つの内容があるが、第2学年で取り扱うものとされている内容を2つ書きなさい。

(高等学校受験者のみ解答すること)

9

現行の高等学校学習指導要領解説「保健体育編 体育編」について、次の(1)～(4)に答えなさい。

(1) 「保健体育」の「各科目」の「保健」の「目標」の中に、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」とある。このことについて、次の①～③にあてはまる語句を書きなさい。

個人生活及び社会生活における健康・安全についての総合的な理解を深める中で、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な(①)・判断に基づいて適切な(②)を行い、自らの健康の管理や健康的な生活行動の選択及び健康的な社会環境づくりが(③)できるような資質や能力、即ち(③)力の基礎を育成することを目指している。

(2) 次の文は、「保健体育」の「各科目」の「体育」の「内容の取扱い」の一部である。次の①、②にあてはまる語句を書きなさい。

自然とのかかわりの深いスキー、スケートや(①)などの指導については、地域や学校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。また、(②)についても履修させることができるものとする。

(3) 陸上競技の投てきには、投げ方の異なる3つの種目がある。危険防止の立場から、どのような投げ方の種目を中心的に取り上げているか、投げ方を2つ書きなさい。

(4) 「保健体育」の「各科目」の「体育」の「各領域別の内容」の「球技」について、次の①、②に答えなさい。

① ゲームの構造的な特性からゴール型、ネット型、野球型の3つに大別される。学習指導要領に示されている野球型の種目名を書きなさい。

② 学習指導要領に示されている種目から、蹴球系球技と投捕系球技の種目名をそれぞれ1つずつ書きなさい。