

確認 ステージ 1 認のワーク

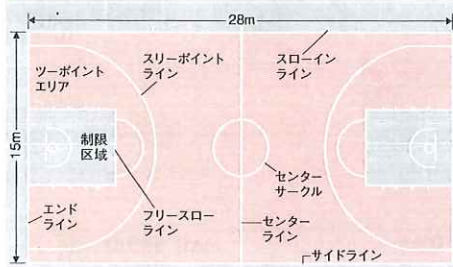
1 バスケットボール

教科書の要点 ()に当てはまる語句を答えよう。

1 基本の知識

- (1) バスケットボールは、1891年に(①)で、YMCAの体育教師であった(②)によって考え出された。
- (2) バスケットボールは、1チーム(③)人の2チームが得点を競い合うスポーツであり、シュートしたボールがゴールを通過すると得点となる。スリーポイントエリアから入れば(④)点、ツーポイントエリアから入れば(⑤)点、フリースローでは(⑥)点得点できる。
- (3) ツーポイントエリアを除いた部分がスリーポイントエリアとなる。

競技場(コート)



バスケットの後ろにはバックボードがあるね。

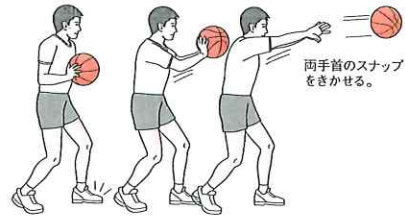


2 基本の用語

- ⑦ ...ゴール(バスケット)にボールを投げ入れること。
- ⑧ ...ボールをバウンドさせながら移動すること。
- ⑨ ...ボールを味方のプレイヤーに渡すこと。
- ⑩ ...シュートが外れたボールを取ること。
- ⑪ ...ゴール(バスケット)に向かってドリブルしていくこと。
- ⑫ ...ゴール付近に味方のプレイヤーを置いて攻撃するプレイ。
- スクリーンプレイ...味方のプレイヤーを壁のように利用して相手の防衛者の動きを封じるプレイ。
- ⑬ ...3歩以上、ボールを持って歩く違反。
- ⑭ ...両手で連続してドリブルしたり、ドリブル中に両手でボールに触れた後、再びドリブルしたりする違反。ダブルドリブルともいう。

5 基本の技術

① チェストパス



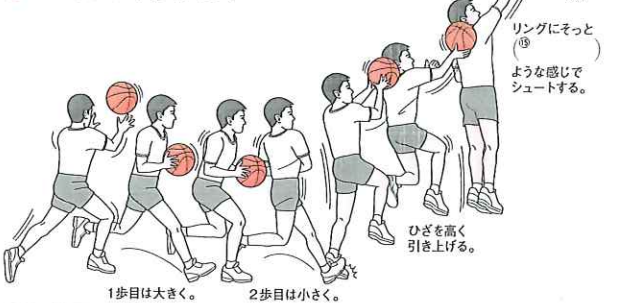
② ショルダーパス



③ ピボットターン(フロントターン)



④ ランニングシュート(レイアップ)



- おさえるポイント
- ドリブル リバウンド トラベリング イリーガルドリブル
 - チェストパス ランニングシュート(レイアップ)

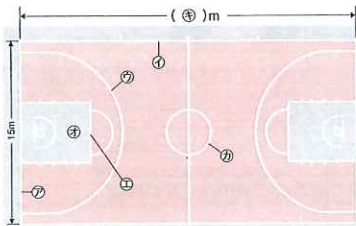
定ステージ 2 着のワーク

1 バスケットボール①

解答 p.16

1/100

1 競技場 下の図は、バスケットボールの競技場を表している。これについて、あとの問いに答えなさい。



- 図の⑦~⑩を何というか。
⑦() ⑧() ⑨() ⑩()
- 図の④に当てはまる数字を答えなさい。()
- 次の文の()に当てはまる数字や言葉を答えなさい。
①() ②() ③()

バスケットボールは、1チーム(①)人で、2チームがボールを奪い合い、パスや(②)などでボールを進め、相手のゴールに(③)して得点を競い合うスポーツである。

2 ルール 次の文は、それぞれバイオレーションとプレイヤーファウルのどちらか。バイオレーションはア、プレイヤーファウルはイと答えなさい。 4点×5(20点)

- 攻撃側が相手の制限区域内に3秒以上とどまっている。()
- 手で相手を押す。()
- 相手に突き当たる。()
- ボールを持ったまま3歩以上歩く。()
- ドリブル中に両手でボールを持ち、再びドリブルする。()

3 ルール ②のバイオレーションやプレイヤーファウルをそれぞれ何というか。 4点×5(20点)

- () (2) ()
- () (4) ()
- () ()

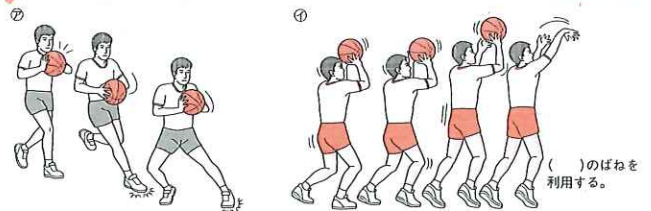
保体 ④ファウルを除く全ての違反をバイオレーションというよ。この他にどんなものがあるか、確認しよう。

4 審判の合図 下の図は、バスケットボールの審判の合図を表したものである。これについて、あとの問いに答えなさい。 3点×6(18点)



- 図の⑦~⑨は何を表しているか。[]から選んで答えなさい。
⑦() ⑧() ⑨()
[チャージング イリーガルユースオブハンズ イリーガルドリブル
フリースロー トラベリング プッシング ブロッキング]
- 次のバイオレーションやプレイヤーファウルに当てはまる合図を、図の⑦~⑨から選びなさい。
① 相手の進路を妨げた。()
② ボールを持ったまま4歩進んだ。()
③ ボールをたたくつもりだったが、相手の手をたたいてしまった。()

5 技術 下の図の技術について、あとの問いに答えなさい。 2点×6(12点)



- 次の文の()に当てはまる数字や言葉を、[]から選んで答えなさい。
①() ②() ③()
④() ⑤()

図の⑦は、ボールをキャッチした後(①)歩でストップする(②)という技術である。⑧は、ボールを(③)の近くに構えて(④)せずに行う(⑤)という技術である。

- 図の④の()に当てはまる体の部位を答えなさい。()

保体 ④これらの合図は、笛をふいて、バイオレーションやファウルの合図をしてから行うよ。

定着 ステージ2 着のフック

1 バasketボール②

解答 p.16

/100

① ルール バasketボールのルールについて、次の問いに答えなさい。 5点×9(45点)

- (1) ボールを境界線の外に出したり、ボールを持って境界線を踏んだり踏み越えたりすることを何というか。カタカナ9文字で答えなさい。 ()
- (2) 次の文の()に当てはまる言葉や数字を答えなさい。
- ①() ②() ③()
④() ⑤() ⑥()

両チームのプレイヤーがボールに片手または両手をかけてはなさないときは、ヘルドボールとなり、(①)によってゲームを再開する。

攻撃側が相手の(②)内に(③)秒以上とどまると、違反となる。

フリースローやスローインは、(④)秒以内に行わなければならない。

バックコート内でボールをライブでコントロールしたチームは、(⑤)秒以内にボールをフロントコートに進めなければならない。

ボールをライブでコントロールしたチームは(⑥)秒以内にシュートしなければならない。

- (3) 相手を押さえるファウルを何というか。 ()
- (4) シュートをしようとしているプレイヤーに(3)のファウルをしてしまったが、シュートは成功した。この場合、どのような罰則となるか。次のア〜ウから選びなさい。 ()

ア 得点となり、ファウルをされたプレイヤーに1個のフリースローが与えられる。

イ 得点となり、ファウルをされたプレイヤーに2個のフリースローが与えられる。

ウ 得点とならず、ファウルをされたプレイヤーに2個のフリースローが与えられる。

② 技術 右の図の技術について、次の問いに答えなさい。 5点×2(10点)

- (1) 右の図の技術を何というか。 ()
- (2) 図の技術はどんなときに用いるときか。次のア〜ウから適切なものを選びなさい。 ()
- ア フリースローなど、相手の防御がないとき。
- イ 相手の防御をかかわして高い位置からシュートするとき。
- ウ ゴール下に走り込んで、リング近くでシュートするとき。



保体 × ②細かいルールをきちんと整理して覚えよう。(4)バイオレーションは記録されないけれど、ファウルは記録されているいろいろな罰則があるよ。

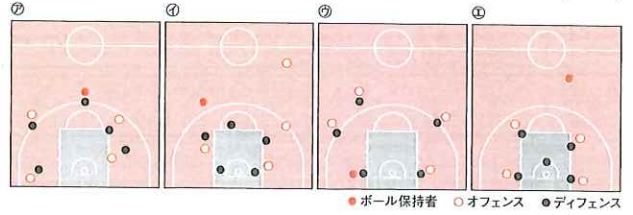
③ 防御の方法 相手の攻撃に対する防御の方法について、次の問いに答えなさい。

5点×3(15点)

- (1) 次の文の()に当てはまる言葉や数字を答えなさい。
- ①() ②()

プレイヤー一人ひとりが決められた相手マークする防御方法を(①)という。この防御方法では、はじめはパスを防ぐためにボール側を守り、パスを通されたら(②)側を守る。

④ (2) 下の図の㉗〜㉚のうち、上の文で表した防御方法として最もよいものはどれか。 ()



④ 総合問題 次の文のうち、正しいものには○、間違っているものには×をつけなさい。

4点×5(20点)

- ①() ドリブルは、ボールだけを見ながら行う。
- ②() シュートは、ボールが速くまっすぐに飛ぶように力強く行う。
- ③() 守備(ディフェンス)の構えは、ひざを曲げて腰を落とし、一方の手を上げ、もう一方の手は前に出す。
- ④() ドリブルをやめて止まったときに相手チームのプレイヤーが近づいてきた場合は、再びドリブルをして引き離すとよい。
- ⑤() 相手チームのプレイヤーが近くにいる場合と離れている場合では、ドリブルの姿勢が違う。

⑤ 総合問題 バasketボールのルールやパスについて、次の問いに答えなさい。

5点×2(10点)

- ⑥ (1) 3秒ルールとはどのようなものか。簡単に説明しなさい。 ()
- (2) ノーマークで走っている味方に長いパスをする場合、どのようなパスを行うのがよいか。 [] から選んで答えなさい。 ()
- [チェストパス バウンスパス(バウンスパス) ショルダーパス]

保体 × ⑥地域を分担して守る方法と、決められた相手を守る方法があるね。守る側をディフェンス、攻める側をオフェンスというよ。

確認のワーク

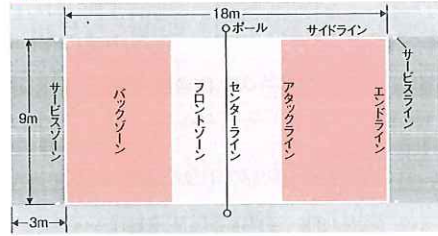
4 バレーボール

教科書の要点 ()に当てはまる語句を答えよう。

1 基本の知識

- (1) バレーボールは、アメリカのW.G.モルガンによって老若男女誰もが気軽に楽しめるスポーツとして考え出されたもので、()をはさんで2チームが得点を競い合うスポーツである。
- (2) 国際的に行われている()人制と東洋で発達した9人制があり、どちらも味方の攻撃が成功した場合や相手側にミスや反則があった場合に()点得点することができる。
- (3) 相手コートに()を打ち入れてプレイ開始となる。

競技場(6人制)



2 基本の用語

- ()…サーブゾーンから相手コートにボールを打ち入れること。これによってプレイ開始となる。
- ()…サーブやスパイクなど、相手からのボールを受けること。
- ()…ネット際でスパイクを打つ人にボールを上げること。
- ()…ジャンプして相手コートにボールを強く打ち返す攻撃方法。
- ()…相手が打ち込んでくるボールをネット上でジャンプして止めること。
- ()…トスを上げるプレイヤー。
- ()…守備専門のプレイヤー。
- ラリー…互いにボールを落とさず、打ち合いを続けること。
- 三段攻撃…パス(レシーブ)からトスを上げて、3打目でスパイクなどを打ち、相手に攻撃する方法。

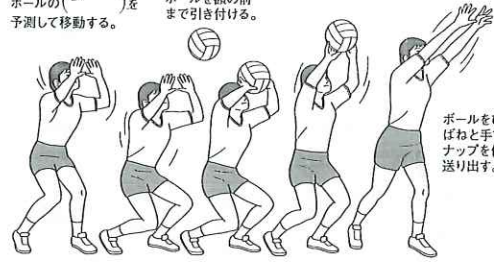
バレーボールでは3打目で相手コートにボールを返すプレイが基本となるよ。



基本の技術

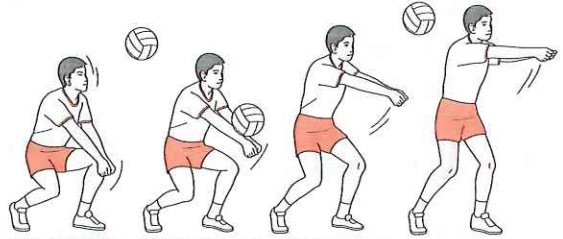
オーバーハンドパス

ボールの()を()を顔の前まで引き付ける。予測して移動する。



ボールをひざのばねと手首のスナップを使って送り出す。

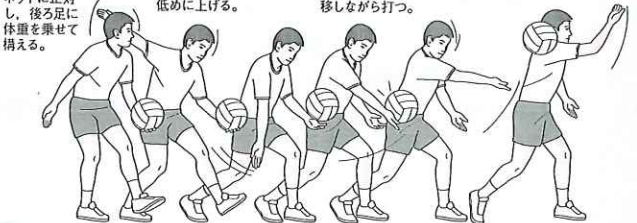
アンダーハンドパス



手首とひじを伸ばす。ひざを曲げてボールをひざのばねを使って手もとに引き付ける。ボールを送り出す。

アンダーハンドサーブ

バックスイングで後ろ足に体重を移し、トスを低めに上げる。体重を()に移しながら打つ。



おさえるポイント

- サーブ
- レシーブ
- トス
- スパイク
- ブロック
- セッター
- リベロ

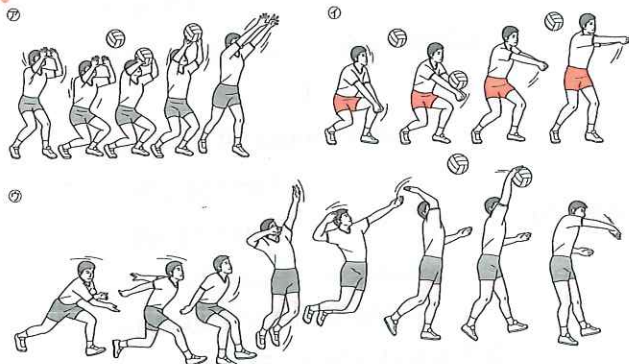
定着のワーク

4 バレーボール①

解答 p.18

3点×11(33点)

1 技術 下の図について、あとの問いに答えなさい。



- (1) 上の①-⑧の技術をそれぞれ何というか。①() ②() ③() ④() ⑤() ⑥() ⑦() ⑧()
- (2) 次の文の()に当てはまる言葉を答えなさい。①() ②() ③() ④() ⑤() ⑥() ⑦() ⑧()

⑦では、ボールの(1)に移動し、(2)を十分に曲げてひじと手首をやわらかくし、両手を顔の前で(3)をつくるようにして構える。ボールに触れたら、(4)のスナップとひざのばねを使って斜め前にボールを送り出す。

⑥では、ボールの(5)に移動し、(6)を曲げて両腕をそろえて(7)を伸ばし、ひざのばねを使ってボールを送り出す。

⑧では、足を蹴り上げ、上体を反らして、打つ瞬間は手のひら全体で(8)をきかせ、体側に沿って振り下ろす。

2 ルール 6人制バレーボールについて、次の問いに答えなさい。

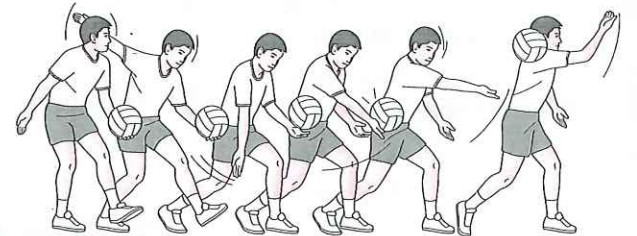
3点×2(6点)

- (1) 同じプレイヤーが2回続けてボールに触れることを何というか。()
- (2) 新たにサーブを得たとき、各プレイヤーが時計回りにポジションを1つずつ移動することを何というか。()

保体 ①②は高いボールを受けるとき、③は低いボールを受けるときに向いている技術だよ。メモ ④各ポジションの名称も覚えておこう。

3 技術 下の図について、あとの問いに答えなさい。

5点×8(40点)



- (1) 図のようなサーブを何というか。()
- (2) 次の文は、図のサーブについて述べたものである。()に当てはまる言葉を、()から選んで答えなさい。①() ②() ③() ④() ⑤() ⑥() ⑦()

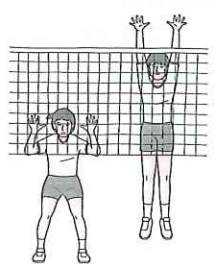
両足を(1)に開いて(2)に正対して構え、体重は(3)に乗せる。バックスイングをして(4)を上げたら体重を(5)に移しながら(6)を伸ばし腕を(7)にスイングする。

- 足首 ひざ 前足 後ろ足 左右 前後
- パス ネット 前 後ろ トス 上

4 総合問題 バレーボールについて、次の問いに答えなさい。

3点×7(21点)

- (1) 守備専門のプレイヤーを何というか。()
- (2) 右の図のように、相手のスパイクをジャンプしてネット上で止めることを何というか。()
- (3) ネットの上部の白帯に触れた場合、何という反則になるか。()
- (4) チームが相手コートにボールを返す前に4回触れた場合、何という反則になるか。()
- (5) サーブをするときにエンドラインを踏んだり踏み越したりした場合、何という反則になるか。()
- (6) ラリーに勝ったとき、何点得点できるか。()
- (7) 相手チームに反則があったとき、何点得点できるか。()



保体 ③サーブでは、体重をしっかりと移動させることがポイントだよ。④(1)他のプレイヤーとは違う色のユニフォームを着ているよ。

定ステージ2 着のワーク

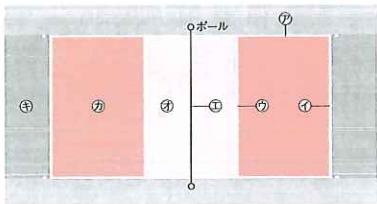
4 バレーボール②

解答 B.18

/100

1 競技場 右の図は、バレーボールの競技場を表している。㉗～㉙のラインと㉚～㉜のゾーンの名称を答えなさい。 4点×7(28点)

- ㉗()
- ㉘()
- ㉙()
- ㉚()
- ㉛()
- ㉜()
- ㉝()



2 ルール 6人制バレーボールのルールについて、次の問いに答えなさい。 4点×2(8点)

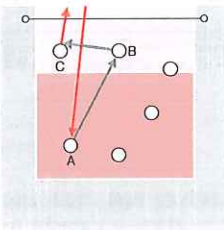
- (1) サービスのときの足の位置が右の図のようであるとき、フットフォールトに当たるものはどれか。㉖～㉘から全て選びなさい。()
- (2) 次のア～オの文のうち、間違っているものを全て選びなさい。()
- ア リベロプレイヤーは、サービスやブロックはできない。
- イ ボールを明らかに静止させた場合、ダブルコンタクトとなる。
- ウ ローテーションとは、反時計回りにポジションを1つずつ移動することである。
- エ スパイクを打つプレイヤーにトスを上げるプレイヤーを、セッターという。
- オ 1チームは1セットにつき6回までプレイヤーを交代できる。



3 ゲーム 右の図について、次の文の()に当てはまる言葉や記号を答えなさい。 4点×3(12点)

- ①() ②()
- ③()

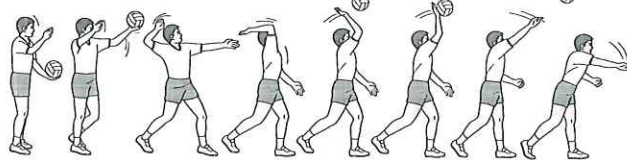
相手からの(①)を受けたAが(②)を行ってBにボールを渡した。Bは(③)にトスし、(③)がジャンプしてスパイクを打った。



保体 × ㉑ ラインの名称だけでなく、ゾーンの名称も覚えておこう。㉒(1)サービスのときの足の位置だよ。㉓ 三段攻撃の動きだね。

4 技術 下の図について、あとの問いに答えなさい。 4点×3(12点)

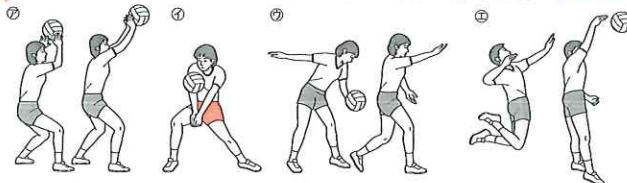
4点×3(12点)



- (1) 図の技術を何というか。()
- (2) 次の文は、図の技術について述べたものである。()に当てはまる言葉を答えなさい。 ①() ②()

腕は(①)から振り上げ、トスを上げて後ろ足から前足に(②)を移動させながらボールを打つ。

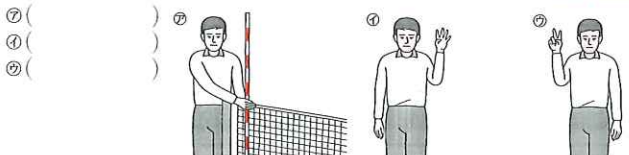
5 技術 下の図のバレーボールの技術について、あとの問いに答えなさい。 5点×5(25点)



- (1) 図の㉖～㉙の技術を何というか。 ㉖() ㉗() ㉘() ㉙()

㉚ 図の㉚の技術では、ボールを受ける前、手をどの位置でどのようにするか。

6 審判の合図 右の図は、バレーボールの審判の合図について表したものである。それぞれの図が表す合図は何か。 5点×3(15点)



保体 × ㉑ 腕だけでなく、体重の移動を利用して打とう。㉒ 手の形をどのようにすればよかったかな? ㉓ それぞれの反則の内容を確認しておこう。

実技編 3章

1 バスケットボール

p.108~109 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①アメリカ ②(ジェイムス・)ネイスミス ③5 ④3 ⑤2 ⑥1
 - ⑦シュート ⑧ドリブル ⑨パス ⑩リバウンド(リバウンディング)
 - ⑪ドライブイン ⑫ポストプレイ ⑬トラベリング ⑭イリーガルドリブル ⑮置く

⑫相手ゴールに向かってボールを速く進めるときは高い位置で、防御者が近くにいるときは低い位置でドリブルを行う。

p.110~111 ステージ 2

- ①②エンドライン
- ③サイドライン
- ④スリーポイントライン
- ⑤フリースローライン
- ⑥制限区域
- ⑦センターサークル
- (2)28
- (3)①5 ②ドリブル ③シュート
- (4)①ア ②イ ③イ ④ア (5)ア
- (1)①3秒ルール
- (2)プッシング
- (3)チャージング
- (4)トラベリング
- (5)イリーガルドリブル(ダブルドリブル)
- (1)⑦ブロック
- ④トラベリング
- ⑩イリーガルユースオブハンズ
- (2)①② ②④ ③②
- (1)①② ②ストライドストップ ③目
- ④ジャンプ ⑤セットシュート
- (2)ひざ

⑤(1)セットシュートは、片手でシュートする場合と両手でシュートする場合がある。

p.112~113 ステージ 2

- (1)アウトオブバウンズ
- (2)①スローイン ②制限区域 ③3 ④5 ⑤8 ⑥24
- (3)ホールディング
- (4)ア
- (1)ジャンプシュート
- (2)イ
- (1)①マンツーマンディフェンス ②ゴール
- (2)②
- (1)①× ②× ③○ ④× ⑤○
- (1)①攻撃側が相手の制限区域内に3秒以上とどまっている違反。
- (2)①ジョルダバース

⑤ ディフェンスには、プレイヤー一人ひとりが決められた相手マークして守るマンツーマンディフェンスと、それぞれのプレイヤーが守る地域を決め、ボールの移動に対して5人が協力して守るゾーンディフェンスがある。

⑥ ②ランニングシュート(レイアップ)のように、そっと置くようにシュートする場合もある。

④ ドリブルをしてしまった後に再びドリブルを行うと、違反(イリーガルドリブル)となる。

⑤ 漢字で書く競技名

野球のように、籠球(バスケットボール)、蹴球(サッカー)、送球(ハンドボール)、排球(バレーボール)、庭球(テニス)、羽球(バドミントン)など、いろいろなスポーツを漢字で表すことができる。

2 サッカー

p.114~115 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①イギリス ②11 ③手 ④ゴール
 - ⑤シュート ⑥ドリブル ⑦パス
 - ⑧フェイント ⑨オフサイド
 - ⑩アウトサイド ⑪インサイド
 - ⑫インステップ

⑤違反すると、違反があった場所から相手チームの間接フリーキックとなる。

p.116~117 ステージ 2

- (1)①ゴールライン
- ④タッチライン
- ⑥コーナーアーク
- ⑤ペナルティアーク
- ⑦センターサークル
- ⑧ハーフウェーライン(ハーフウェイライン)
- (2)⑧ペナルティエリア ⑩ゴールエリア
- (3)①センターサークル ②キックオフ
- (1)②、④ (2)イ (3)イ
- (1)①アウトサイドキック (2)②
- ③インサイドキック
- (4)②
- (5)①インステップキック
- (6)②
- (7)トラッピング
- (8)ヘディング
- (1)⑦ ②スローイン
- ③② ④コーナーキック
- ⑤④ ⑥ペナルティキック
- ⑦⑤ ⑧直接フリーキック
- (1)① ② ③×

④(1)ボール全体が両ゴールポストの間とクロスバーの下でゴールラインを完全に越えているものを選ぶ。

⑤(8)ヘディングは目をしっかり開き、ボールをよく見て、上体の反りを利用する。

⑥ ③攻撃の中心となるポジションはフォワード(FW)であり、ディフェンダー(DF)は主に守備を担当するポジションである。

3 ハンドボール・ソフトボール

p.118~119 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①デนมマーク ②ドイツ ③7 ④7 ⑤交代
 - ⑥3 ⑦3 ⑧9 ⑨3
 - ⑩ゴールエリア ⑪ポストプレイ ⑫捕手

⑩ゴールエリアのゴールラインをボールが完全に通過したとき、得点となる。

p.120~121 ステージ 2

- (1)①ゴールライン
- ⑦ゴールキーパーライン
- ⑧7mライン
- ⑩ゴールエリアライン
- ④フリースローライン
- (2)ゴールエリア
- (3)40
- (1)スローオフ
- (2)①スローイン ②ゴールキーパーズロー
- ③オーバータイム ④オーバーステップ
- ⑤フリースロー ⑥7mスロー
- (3)①ハッキング ②チャージング
- ③プッシング ④ホールディング
- (1)⑦ステップシュート ⑧ジョルダバース
- (2)バックスイング
- (1)①投手 ②捕手 ③1塁手 ④2塁手
- ⑤3塁手 ⑥遊撃手 ⑦左翼手
- ⑧中堅手 ⑨右翼手
- (2)約18m(18.29m)
- (1)①と②
- (2)①スリングショットモーション(スリングショット投法)
- ②ウインドミルモーション(ウインドミル投法)
- (3)① ②× ③○

④(3)②高く空中に上がった打球をフライという。

4 バレーボール

p.122~123 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①ネット ②6 ③1 ④サービス
 - ⑤サービス ⑥レシーブ ⑦トス
 - ⑧スパイク ⑨ブロック ⑩セッター
 - ⑪リベロ(リベロプレイヤー)
 - ⑫落下点 ⑬前足

⑩スパイクを打つプレイヤーが正面にいる場合はオープンミス、後ろにいる場合はバックミスでボールを上げる。

p.124~125 ステージ 2

- (1)①オーバーハンドパス
- ④アンダーハンドパス
- ②スパイク
- (2)①落下点 ②ひざ ③三角形 ④手首
- ⑤落下点 ⑥ひざ ⑦ひじ ⑧スナップ
- (1)ダブルコンタクト
- (2)ローテーション
- (1)アンダーハンドサービス
- (2)①前後 ②ネット ③後ろ足 ④トス
- ⑤前足 ⑥ひざ ⑦前
- (1)リベロ(リベロプレイヤー)
- (2)ブロック
- (3)タッチネット
- (4)フォアヒット
- (5)フットフォールト
- (6)1点
- (7)1点

④(1)オーバーハンドパスは高いボールのレシーブやトスに用いる。アンダーハンドパスは低いボールや勢いのあるボールのレシーブに用いる。

p.126~127 ステージ 2

- ⑦サイドライン
- ③エンドライン
- ⑤アタックライン
- ②センターライン
- ④フロントゾーン
- ⑥バックゾーン
- ⑧サービスゾーン
- (1)①、④、⑥ (2)イ、ウ
- ①サービス(スパイク) ②レシーブ ③C
- (1)フロッターサービス
- (2)①前 ②体重
- (1)⑦オーバーハンドパス
- ④アンダーハンドパス
- ⑨アンダーハンドサービス
- ②スパイク
- (2)①顔の前で三角形をつくる。
- ⑦タッチネット
- ④フォアヒット
- ②ダブルコンタクト

- (1)②は、サービスラインを踏んでいるが、踏み越していないので、フットフォールトにはならない。
- (2)ボールを明らかに静止させた場合、キャッチ(ホールディング)となる。また、ローテーションとは、時計回りにポジションを1つずつ移動することである。

5 卓球・ソフトテニス・バドミントン

p.128~129 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①ネット(卓球台) ②フランス ③ネット
 - ④シャトル
 - ⑥レシーブ ⑥スマッシュ
 - ⑦グラウンドストローク ⑧ボレー
 - ⑨スマッシュ ⑩クリアー ⑪フライト

①卓球台はネットによって2つのコートに分けられている。

p.130~131 ステージ 2

- (1)⑦シェークハンドグリップ(シェイクハンドグリップ)
- ④ペンホルダーグリップ
- (2)①2 ②11
- (1)⑦サービスライン ④ベースライン
- (2)②2人のプレイヤーが1チームとなり、2対2でゲームを行うこと。
- (3)ウエスタングリップ
- (4)①ロビング ②ドライブ
- (1)スマッシュ (2)ウ (3)ボレー
- (1)オーバーヘッドストローク(スマッシュ)
- (2)ア
- (3)①× ②○ ③×

④アはフォアハンドのグラウンドストローク、イはバックハンドのグラウンドストロークについて述べたものである。

⑤(3)①バドミントンのサービスでは、ラインを踏んだり踏み越したりしてはいけない。

実技編 4章

1 柔道

p.132~133 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①嘉納治五郎 ②礼儀 ③柔道衣 ④礼法
 - ⑤取 ⑥受 ⑦受け身 ⑧崩し ⑨体さばき
- ①嘉納治五郎は、柔道の創設者であるとともに、日本で初めて国際オリンピック委員会(IOC)の委員となった人物である。

p.134~135 ステージ 2

- (1)座礼
- (2)①敬意 ②30 ③左 ④右 ⑤左右起
- (1)①横襟 ②前襟 ③袖口 ④前帯 ⑤裾口
- ⑥後ろ襟 ⑦後ろ帯
- (2)自然体
- (3)つり手
- (4)引き手
- (5)崩し
- (6)8方向
- (1)横受け身
- (2)①後頭部を守るため。
- (1)①支えつり込み足
- ②体落とし
- ③大腰
- (2)①② ②④ ③⑦
- (1)①上四方固め
- ④本けさ固め(けさ固め)
- (2)①頭 ②横帯 ③胸
- (1)一本 ②技あり

④受け身は、投げられたときに安全に身を処するために身に付ける。後ろ受け身では、あごを引いたり帯を見たりして後頭部を打たないようにする。

⑤ 漢字で書く競技名

武道には、柔道や剣道の他、空手道や合気道、弓道などがある。

2 剣道・相撲

p.136~137 ステージ 1

- 教科書の要点
- ①竹刀 ②綱 ③まわし ④土俵
 - ⑤打突 ⑥間合い(間合) ⑦しかけ技
 - ⑧応じ技 ⑨残心 ⑩差し手 ⑪上手
 - ⑫もろ差し
- ③まわしの締め方も確認しておくよ。

p.138~139 ステージ 2

- (1)①垂れ ②竹刀
- (2)a 柄頭 b つば c 中結 d 刺先
- (3)刃部
- (1)①右面 ②左面 ③右胸 ④左胸
- ⑤右小手 ⑥左小手
- (2)自然体
- (3)のど
- (4)一足一刀の間合い
- (5)一本
- (6)①竹刀 ②(有効)打突部位 ③残心
- (1)ざんしん
- (2)①打突の直後も油断せず、相手の攻撃に應じられる心構え。
- (1)①四股 ②伸脚 ③仕切り
- (2)①② ②⑦ ③④
- (1)①運び足
- (2)寄り
- (3)押し
- (4)突き
- (5)胴体

④(1)垂れの他に、面、小手、胴を身につける。

⑤足さばきについてもおさえておく。剣道では、構えを崩さずに腹を安定させて移動することが重要である。

⑥相撲の基本動作の他に、けがを防ぐための受け身を身に付けるとよい。

⑤ 漢字で書く競技名

⑥ ほんきよの姿勢

ほんきよの姿勢には足腰を強くする効果があるため、エクササイズとしても取り入れられている。