

確認のワーク

1 傷害・交通事故・犯罪被害の防止

教科書の要点 ( )に当てはまる語句を答えよう。

1 傷害の原因と防止

- (1) 中学生の事故による死亡は、( )事故や水難事故によるものが多い。また、学校での事故による傷害は、体育の部活動や体育授業で多く発生している。
(2) 傷害は、危険な行動や不安定な心身の状態などの( )要因と、危険な物や場所、自然の悪条件などの( )要因が関わり合って起こる。

●傷害の要因

Table with 2 columns: 人的要因 (Human Factors) and 環境要因 (Environmental Factors). Human factors include: 危険な行動 (Dangerous actions), ルールや注意事項を守らない, 周囲の安全確認をしないなど (Not following rules, not checking safety), 不安定な心身の状態 (Unstable mental/physical state), 急いでいる, 眠い, 別のことに夢中になっているなど (In a hurry, sleepy, distracted). Environmental factors include: 危険な物 (Dangerous objects like knives, heavy items), 危険な場所や状況 (Dangerous places/situations like dark areas, no entry signs), 自然の悪条件 (Natural bad conditions like rain, snow, strong wind, extreme heat/cold).



危険予測・危険回避の能力を身に付けると、傷害を防ぐことができるね。

危険な物や場所などの点検、整備、改善を行うことも大切だよ。



おさえるポイント

●傷害は、人的要因と環境要因が関わり合って起こる。

2 交通事故の原因

- (1) 中学生の交通事故は、多くが( )乗用中に起こっている。
(2) 交通事故は、危険な行動や不安定な心身の状態などの人的要因と、交差点や雨などの( )要因、車両の欠陥などの( )要因が複雑に関わり合って起こる。

●交通事故の要因

Table with 2 columns: 人的要因 (Human Factors) and 車両要因 (Vehicle Factors). Human factors include: 飛び出しや信号無視, 不安定な心身の状態, 規則を尊重する態度の欠如, 危険を予測する能力の不足. Vehicle factors include: ブレーキがきかないなどの車両の欠陥や整備不良, 車両の特性. Environmental factors include: 交差点や狭い道路など, 歩道やガードレールなどの不備, 雨などの自然の悪条件.

おさえるポイント

●交通事故は、人的要因、環境要因、車両要因が複雑に関わり合って起こる。

定着のワーク

1 傷害・交通事故・犯罪被害の防止

1 傷害とその原因 傷害とその原因について、次の問いに答えなさい。 3点×6(18点)

- (1) 中学生の事故死の多くは、何によるものか。上位を占める2つの原因を答えなさい。
(2) 中学校でのけがの多くは、どのようなときに起こっているか。上位を占める2つを答えなさい。
(3) 右の図で、Aさんは友達と話しながら廊下を歩いていたら、廊下に置いたままになっていたモップにつまずいて転んだ。この事故の要因について、次の文の( )に当てはまる言葉を答えなさい。



廊下に置いたままのモップは( )要因で、Aさんが友達との話に夢中であったことは( )要因であるといえる。

2 交通事故の原因 交通事故の原因について、次の問いに答えなさい。 3点×14(42点)

- (1) 中学生の交通事故の多くは、どのようなときに起こっているか。最も割合が大きいものを答えなさい。
(2) (1)の事故の多くは、どのような違反によって起こっているか。上位を占める2つを答えなさい。
(3) 交通事故は3つの要因が複雑に関わり合って起こる。それぞれの要因を何というか。また、それぞれの要因の例を1つずつ答えなさい。
(4) 自転車にはどのような特性があるか。1つ答えなさい。
(5) 自動車の前輪と後輪の通り道の差を何というか。
(6) 自動車の運転者から見えない部分を何というか。
(7) ブレーキを踏んでからブレーキがきき始めるまでに車が走る距離を何というか。
(8) ブレーキがきき始めてから止まるまでに車が走る距離を何というか。

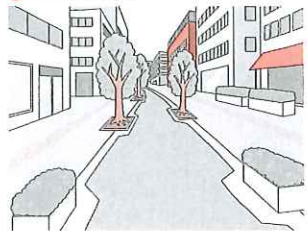
保体メモ

③何かをしながらかみながら歩くと危険だよ。学校の中だけでなく、通学路でも注意しよう。④身近にある事故の要因とそれに対する対処方法を考えてみよう。

3 交通事故の防止

- (1) 交通事故を防止するには、( )を守って安全に行動することや、周りをよく見て危険予測をし、危険を( )する行動をとることが必要である。
(2) 道路の状況や自然の環境条件など、直接目に見えている危険を( )危険という。また、体調不良や他人の行動、死角など、直接目には見えていない危険を( )危険という。
(3) 信号機や道路標識の設置などの( )の整備によっても、交通事故を防ぐことができる。また、車両要因による事故を防ぐためには、車両の点検・整備を行うことも有効である。

●コミュニティ道路



コミュニティ道路では、自動車の速度が落ちるように工夫されているよ。

おさえるポイント

●交通事故を防ぐためには、交通法規を守り、早めに危険予測・危険回避の行動をとることが重要である。

4 犯罪被害の防止

- (1) 犯罪被害を防ぐためには、犯罪が起こりやすい( )や場面に近づかないことが必要である。
(2) 危険が迫ったときには、逃げる、( )を出す、近くに人に知らせるなど、危険を回避するための適切な行動をとる必要がある。
(3) 犯罪被害を防ぐためには、自分で自分を守るための能力を身に付けるとともに、( )の住民や自治体、警察などが連携して取り組むことも必要である。

おさえるポイント

●犯罪被害を防ぐためには、犯罪が起こりやすい場所に近づかないこと、地域の住民などと連携しながら取り組むことなどが重要である。

教科書を読んでみよう 次のうち、正しいものには○、間違っているものには×をつけよう。

- ① ( ) 傷害は、人的要因と環境要因が関わって起こる。
② ( ) 自転車には、バランスを崩しやすいという車両の特性がある。
③ ( ) ブレーキがきき始めてから車が止まるまでの距離を空走距離という。
④ ( ) 周りを高い建物で囲まれた公園など、誰でも自由に出入りができて、周囲からは見えにくい場所では、犯罪が起こりやすい。
⑤ ( ) 音楽を聞きながら歩いている、目で周囲の様子を見ているので、犯罪被害にあう危険はない。

3 交通事故の防止 交通事故の防止について、次の問いに答えなさい。 5点×5(25点)

- (1) 次の文の( )に当てはまる言葉を答えなさい。
( ) ( ) ( )
交通事故を防ぐためには、( )を守って安全に行動すること、自分や周囲の状況から早めに( )をし、回避の行動をとることが必要である。また、信号機や道路標識の設置など、( )を行うことも重要である。

問題

- (2) 右の図は、自転車通行可の歩道を自転車が進もうとしている様子である。どのような危険が起こる可能性があるか。2つ答えなさい。



4 犯罪被害の防止 犯罪被害の防止について、次の問いに答えなさい。 5点×3(15点)

- (1) 次の図は、公園の様子を表したものである。犯罪が起こりやすいと考えられるのは、⑦のどちらか。



問題

- (2) (1)のように考えた理由を答えなさい。
(3) 次の文のうち、正しいものを全て選びなさい。
ア 中学生は、行動範囲が広がっていくため、小学生の頃に比べて犯罪被害にあう可能性は低くなる。
イ 犯罪被害を防ぐためには、犯罪が起こりやすい場所や場面に近づかないことが有効である。
ウ 犯罪被害を防ぐには、危険予測や危険回避の能力を身に付けることが必要である。
エ もしも身に危険が迫ったときは、大声を出さずに逃げるのが重要である。
オ 犯罪被害の防止のため、地域の住民・自治体・警察などが連携して対策に取り組むことが大切である。

保体メモ

④犯罪被害が起こりそうな場所や場面を知ろう。そして、身近に危険はないが、危険がある場合はどんな回避方法があるのか、考えてみよう。

確認のワーク

2 自然災害への備え

教科書の要点 ( )にあてはまる語句を答えよう。

1 日本における自然災害

(1) 地震や台風、大雨、大雪、落雷、竜巻などの自然現象による被害を( )という。

●自然災害

地震



大雨



竜巻



(2) 地震によって起こる、家屋の倒壊、家具の転倒、物の落下などによる被害のように、自然災害の発生時や発生直後に起こる被害を( )という。  
(3) 地震が起こると、( )が押し寄せたり、土砂崩れや地割れ、液状化、火災などが起こったりする。このように、発生後に続いて生じる( )による被害もある。

●地震による被害

	起こった年	主な死亡原因	二次災害につながった事例
関東大震災	1923年	火災	火の使用が多い昼食時に発生
阪神・淡路大震災	1995年	建物の倒壊	多くの人が在宅中の早朝に発生
東日本大震災	2011年	津波	原子力発電所でも事故が発生

(4) 台風などによる大雨によって、川が( )して周囲が浸水したり、土砂崩れや地滑り、土石流などが発生したりすることがある。



日本ではさまざまな自然災害が起こる危険があるんだね。

自然災害によって、電気、ガス、水道などのライフラインが破壊されることもあるんだ。



おさえるポイント

日本では、地震などの自然災害により、生活や生命が脅かされることがある。  
●自然災害では、二次災害によって被害がさらに拡大することがある。

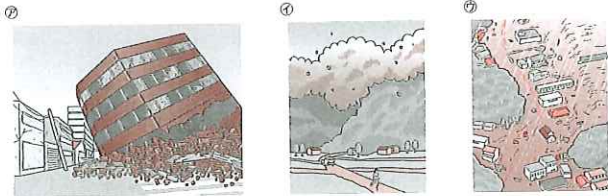
定着のワーク

2 自然災害への備え

1 自然現象による被害 自然現象による被害について、次の問いに答えなさい。

5点×11(55点)

(1) 地震や台風などの自然現象による被害を何というか。 ( )  
(2) 次の図は、自然現象による被害の様子を表したものである。それぞれどのような被害か。あとのア～オから選びなさい。 ⑦( ) ④( ) ②( )



- ア 大雨が降り、洪水が発生した。
- イ 積乱雲が発達し、竜巻が発生した。
- ウ 台風による強風のため、農作物に被害が出た。
- エ 地震が発生し、建物が倒壊した。
- オ 火山が噴火し、火砕流が発生した。

(3) (1)の発生時や発生直後に起こる災害を何というか。 ( )  
(4) (3)に対し、(1)の発生後に起こる災害を何というか。 ( )  
(5) 次のア～オは地震による被害である。これらを(3)の災害と(4)の災害に分けなさい。

(3)の災害( ) (4)の災害( )  
ア 火災 イ 土砂崩れ ウ 建物の倒壊 エ 液状化 オ 物の落下  
(6) 地震が発生したときに、海岸などに押し寄せて被害をもたらすことがある大きな波を何というか。 ( )

(7) 海岸のそばに居るときに地震が発生した場合、どのような行動をとる必要があるか。 ( )  
(8) 次の文のうち、正しいものを全て選びなさい。 ( )

- ア 地震は発生の予知が困難である。
- イ 台風による大雨で、土砂崩れが発生することがある。
- ウ 竜巻によって、川が氾濫することがある。
- エ 雪の多い日本海側の地域では、大雪による交通災害が発生しない。
- オ 火山噴火によって、火山灰や溶岩流による被害が発生することがある。
- カ 自然現象による被害は、繰り返し発生することがある。

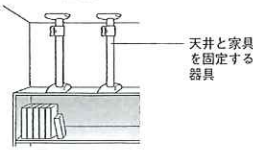
保体 X宅 ⑦( )海岸のそばに居るときに地震が発生したら、(6)の大きな波が押し寄せてくる可能性を考えて行動しよう。

2 災害への備え

(1) 自然災害による被害を防止するには、事前に( )する場所や経路を確認しておいたり、地域の防災訓練に参加したりするなど、日頃からの備えが大切である。危険な場所の確認には、自治体などが作成・提供しているハザードマップを活用する方法もある。

(2) 自宅のできる備えとしては、家具などの( )を防止する対策や物の落下を防ぐ対策がある。また、( )の補強をしておくことも大切である。

●家具などの転倒防止



●水や食料の備蓄



おさえるポイント

●自然災害による被害を防止するためには、日頃からの備えが重要である。

3 災害時の行動と情報の入手

(1) 震度5弱以上の地震が予想されるときに気象庁から出される情報を( )という。

(2) 自然災害が発生したときには、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて、正しい( )を入手することが必要である。そして、落ち着いて、素早く行動することが大切である。



大きな災害にあつて心に大きな傷を受けると、PTSD(心的外傷後ストレス障害)になることがあるんだ。

大きな災害の後は、人手が不足することもあるよ。自分にできることを進んでやるという姿勢が必要だね。



おさえるポイント

●災害時には、正しい情報を入手し、落ち着いて行動することが必要である。

教科書を読んでみよう 次のうち、正しいものには○、間違っているものには×をつけよう。

- ① ( ) 地震による家具の転倒や火災は、一次災害である。
- ② ( ) 自然災害が起こったときに落ち着いて行動するためには、避難場所や避難経路を確認するなど、日頃からの備えが大切である。
- ③ ( ) 海岸に居るときに地震が発生したら、津波を避けるために、すぐに海から離れてできるだけ高いところに避難する。

2 地震と安全の確保 次の図は、Aさんの通学路の様子である。次の問いに答えなさい。 3点×7(21点)

(1) 図のような場所で地震が発生した場合、どのような危険があると考えられるか。1つ答えなさい。



(2) 地震による大きな揺れが予想されるときに、気象庁から出される情報を何というか。 ( )

(3) 次の文の( )に当てはまる言葉を書きなさい。  
①( ) ②( ) ③( )  
④( ) ⑤( )

地震が発生したときは、かばんで頭を守る、机の下に隠れるなど( )を確保する。そして、揺れが収まったら( )する。災害時に適切な行動をとるためには、正しい( )を入手することが大切である。また、落ち着いて速やかに行動するためには、( )する場所や( )を確認しておくなど、( )からの備えも必要である。

3 さまざまな災害と安全の確保 さまざまな災害と安全の確保について、次の問いに答えなさい。 4点×6(24点)

(1) 災害に備えて、自宅のできる対策にはどのようなものがあるか。1つ答えなさい。 ( )

(2) 電気やガス、水道などの生活に必要な基礎を何というか。 ( )  
(3) 大きな災害によって、(2)が途絶えることはあるか。 ( )  
(4) 次の文のうち、正しいものを3つ選びなさい。 ( ) ( ) ( )

- ア 災害発生時に知らせられる情報には、不確かな情報は含まれていない。
- イ ハザードマップは災害発生時に使うもので、災害に備えるために活用することはできない。
- ウ 大雨のときには、河川の様子を自分で確認しに行くことが重要である。
- エ 大雨が予想されるときは、早めから警報や注意などの気象情報に注意し、心構えを高めておくことが重要である。
- オ 竜巻や落雷など、屋外に避難するよりも屋内にとどまるほうが安全な場合もある。
- カ 大きな災害では、心に大きな傷を受けてPTSDなどの深刻な影響が長く続くことがある。

保体 X宅

●身近な場所には、災害時にどのような危険があるのか、確かめておこう。●さまざまな自然災害について、安全を確保する方法を整理し、災害発生時に適切な行動ができるようにしよう。

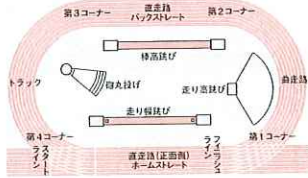
確認のワーク

2 陸上競技

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) 陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動によって競争したり(①)に挑戦したりするスポーツであり、古くから行われてきた。
- (2) 最も古い競技は、紀元前776年の第1回古代ギリシャのオリンピック競技とされている。
- (3) 1896年には(②)のアテネで第1回近代オリンピック大会が行われ、陸上競技はその中心となる競技だった。
- (4) 中学校で学習する種目は、短距離走・リレー、長距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びである。
- (5) 陸上競技は基礎的な運動要素をもって(③)競技場するため、(④)を全面的に高め、基礎的な運動能力の向上などに役立てることができる。



それぞれの種目で高まる体力の要素は何か、調べてみよう。



2 基本の用語

- ① 両手を地面についてしゃがんだ姿勢からスタートする、短距離走やハードル走のスタートの仕方。
- ② 立った姿勢からスタートする、長距離走などのスタートの仕方。
- ③ 足長…つま先からかかとまでの長さ。クラウチングスタートの足の位置を決めるときなどに用いられる。
- ④ …短距離走やリレーなどで、各走者に割り当てられた走路。
- ⑤ …リレーで、バトンの受け渡しをする決められた区域。
- ⑥ 中間疾走…全力疾走に入ったときの走り。
- ⑦ トルソ…胴体。ストップウォッチは走者のトルソの一部がフィニッシュラインに入ったときに止める。
- ⑧ …ハードル走で、ハードルとハードルの間のこと。
- ⑨ ハードリング…ハードルを越えるときの、踏み切ってから着地するまでの一連の動作のこと。
- ⑩ ラップタイム…一定の距離区間のタイムのこと。本来はトラック1周のタイムのこと。

定着のワーク

2 陸上競技①

所要 p.14

/100

1 短距離走 右の図は、短距離走のスタートの様子である。これについて、次の問いに答えなさい。

4点×11(44点)

(1) 右の図のようなしゃがんだ姿勢からのスタートの仕方を何というか。



(2) (1)で、足の位置が下の図の①~④のようなスタートの仕方をそれぞれ何というか。



(3) 次の文の( )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( )

右上の図の①は「(1)」、④は「(2)」の姿勢である。スタートし、(3)の後の(4)では、肩の力を抜いて(5)が落ちないようにする。計時は、信号機の発する光または旗を見て開始し、(6)の一部が(7)ラインに入ったときに止める。

中間疾走 加速疾走 腕 胴体 腰 セット ドン 胸  
オンユアマークス フィニッシュ スタート 頭 リズム

2 リレー リレーについて、次の問いに答えなさい。

3点×4(12点)

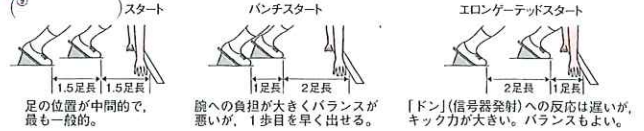
- (1) 第1走者のスタートの仕方を何というか。
- (2) バトンパスを行うゾーンを何というか。
- (3) (2)のゾーンの長さは何mか。
- (4) バトンパスを行うとき、次走者はいつ走り出せばよいか。次のア〜ウから正しいものを選びなさい。  
ア 前走者が10~15mの距離に近づいたとき。  
イ 前走者が、事前につけたマークを通過したとき。  
ウ 前走者が自分の位置まで到達したとき。

保体 ③「オンユアマークス」は「位置について」、「セット」は「用意」ともいうよ。④バトンパスは、できるだけ速いスピードで行うことが重要だよ。

3 基本の技術

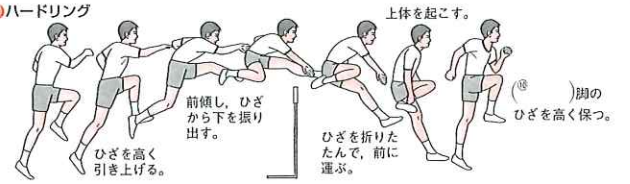
短距離走

スタート時の足の位置



ハードル走

ハードリング



走り幅跳び

かがみ跳び



走り高跳び

はざみ跳び



おさえるポイント □クラウチングスタート □スタンディングスタート □レーン □テイクオーバーゾーン □インターバル □ハードリング

3 長距離走 次の文の( )に当てはまる言葉を答えなさい。

4点×2(8点)

- ①( ) ②( )

長距離走では、「吐く吐く、吸う(1)」などの呼吸法で、自分に適した(2)で走ることが重要である。

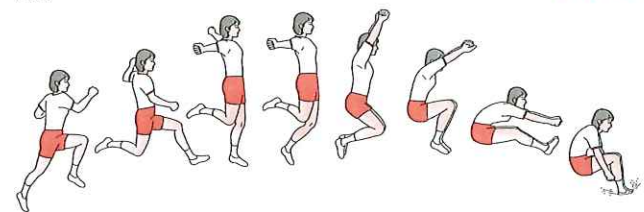
4 ハードル走 ハードル走について、次の問いに答えなさい。

4点×4(16点)

- (1) 踏み切りから着地までのハードルを越す一連の動作を何というか。
- (2) ハードルとハードルの間を何というか。
- (3) 一般に、ハードルとハードルの間は何歩で走るか。
- (4) ハードル走では、どのようなときに失格となるか。1つ書きなさい。

5 走り幅跳び 下の図は、走り幅跳びの様子である。これについて、あとの問いに答えなさい。

4点×3(12点)



(1) 図の跳び方を何というか。( )から選んで答えなさい。

かがみ跳び そり跳び 背面跳び

(2) 次の文の( )に当てはまる言葉を答えなさい。

- ①( ) ②( )

走り幅跳びの一連の動きをまとめると、(1)→(2)→空間動作(空中動作)→着地となる。

6 走り高跳び 走り高跳びについて、次の問いに答えなさい。

4点×2(8点)

- (1) 走り高跳びの跳び方を1つ答えなさい。
- (2) 1回の無効試技(失敗)となるのはどのようなときか。1つ答えなさい。

保体 ④ハードルは、跳ぶ向きが決まっているよ。⑤(1)空中での様子から考えよう。⑥跳び方によって助走のスタート位置が違っているよ。

定着のワーク

2 陸上競技②

解答 p.14

/100

1 短距離走・リレー・長距離走 短距離走・リレー、長距離走について、次の問いに答えなさい。 5点×4(20点)

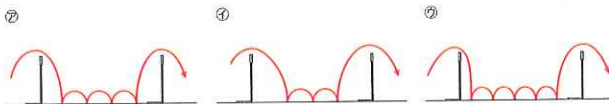
- (1) 短距離走について、正しいものを1つ選びなさい。 ( )  
 ア クラウチングスタートの「用意」では、後ろ足を十分に伸ばしきったほうがよい。  
 イ 200m以上の競走種目では、決められたレーンを走らなくてよい。  
 ウ 不正スタートをフライングという。
- (2) リレーについて、正しいものを1つ選びなさい。 ( )  
 ア 次走者は、前走者が1~2mに近づいたらゆっくり走り出す。  
 イ バトンは、後ろを振り向いて合図をしながら受け取る。  
 ウ バトンは、腕を伸ばして後ろを振り向かず受け取る。
- (3) 長距離走でのスタートの仕方を何というか。 ( )
- (4) (3)のスタートの仕方について、正しいものを1つ選びなさい。 ( )  
 ア 「位置について(オンユアマークス)」「用意(セット)」「ドン」でスタートする。  
 イ 「位置について(オンユアマークス)」「ドン」でスタートする。  
 ウ 「位置について(オンユアマークス)」で後ろ足に体重をかける。

2 ハードル走 ハードル走について、次の問いに答えなさい。 4点×5(20点)

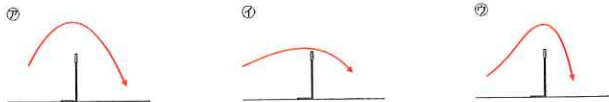
- (1) 次の文の( )に当てはまる言葉を、( )から選んで答えなさい。  
 ①( ) ②( ) ③( )  
 右足で踏み切ってハードルを越すときは、( ① )足のひざを振り上げて( ② )腕を前に出し、上体を( ③ )に傾ける。

[ 右 左 前 後ろ 上 下 ]

- (2) 下の図の⑦~⑨のうち、インターバルの走り方として最も一般的なものはどれか。 ( )



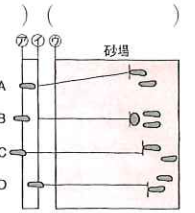
- (3) 下の図の⑦~⑨のうち、ハードルの越え方として最もよいものはどれか。 ( )



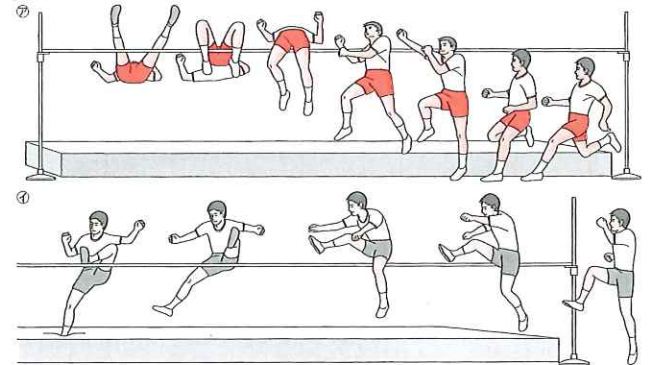
保体メモ ①(3)長距離走では立った姿勢でスタートするよ。②(2)ハードルとハードルの間のこと、インターバルというよ。

3 走り幅跳び 走り幅跳びについて、次の問いに答えなさい。 5点×8(40点)

- (1) 走り幅跳びの跳び方の名称を3種類答えなさい。 ( ) ( ) ( )
- (2) 右の図は、走り幅跳びの踏み切りと着地の位置を示したものである。  
 ① 砂場に残った跡から、図の⑦~⑨のどこまでを計測するか。 ( )  
 ② A~Dのうち、最も有利に踏み切っているのは誰か。 ( )  
 ③ A~Dのうち、最も記録がよいのは誰か。 ( )  
 ④ A~Dのうち、無効試技となったのは誰か。 ( )  
 ⑤ A~Dのうち、計測の仕方が正しいのは誰か。 ( )



4 走り高跳び 下の図について、あとの問いに答えなさい。 4点×5(20点)



- (1) 図の⑦、⑧の跳び方をそれぞれ何というか。 ⑦( ) ⑧( )
- (2) 右の表は、競技者A~Eの走り高跳びの記録である。1位から3位は、A~Eの誰になるか。ただし、○は成功、×は無効試技、-はパスとする。  
 1位( )  
 2位( )  
 3位( )

競技者	1.40m	1.45m	1.50m	1.55m	1.61m	1.63m	順位
A	-	○	×○	××○	××○	×××	
B	○	×○	×○	××○	××○	×××	
C	○	××○	×○	××○	××○	×××	
D	-	×-	○	××○	×○	×××	
E	×○	××○	×○	××○	××○	×××	

保体メモ ①(2)踏み切り線により近い位置で踏み切ったほうが有利だね。②(2)順位の決め方についても整理しておこう。

確認 ステージ1 のワーク

1 柔道

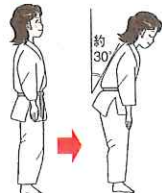
解答 p.19

教科書の要点 ( )に当てはまる語句を答えよう。

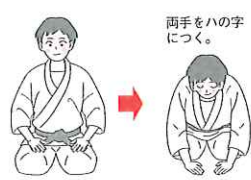
1 基本の知識

- 柔道は、1882年、( )によって創設された武道で、正式には日本講道館柔道という。
- 1951年に国際柔道連盟が発足し、1964年のオリンピック東京大会で正式種目に加えられて以来、柔道は世界的なスポーツとなっている。
- 柔道は、わが国の伝統的な( )や作法を重んじ、「精力善用、自他共栄」を理想とするため、相手を尊重する態度などを養うことができる。
- 柔道は、( )を着用し、相手と組み合せて投げ技や固め技で攻防するスポーツである。
- 投げ技には、膝車、支えつきこみ足、大腰、体落とし、大外刈りなどがある。
- 固め技には、木けさ固め、横四方固め、上四方固めなどがある。
- 相手を尊重し、敬意を表す気持ちを形で表した作法を( )という。

立礼



座礼



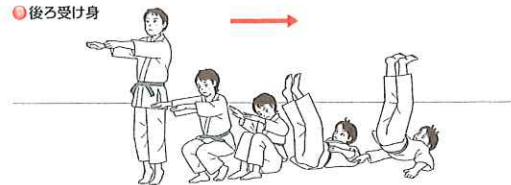
2 基本の用語

- ( ) …技をかける人。
- ( ) …技をかけられる人。
- ( ) …投げられたり倒れたりしたときに衝撃をできるだけ和らげて安全に倒れる方法。
- ( ) …相手の姿勢を不安定にすること。これにより技がかけやすくなる。
- ( ) …体の向きを変える方法の基本動作。
- かかり練習…取と受を決めて同じ技を繰り返し練習する方法。
- 約束練習…相手とあらかじめかける技や動きを約束して行う練習方法。
- 自由練習…自由に動いて技をかけ合う、技能や態度、精神などが身に付く総合的な練習方法。乱取りともいう。

3 基本の技術

受け身

後ろ受け身



前回り受け身



投げ技

膝車



左足の裏を相手のひざに当てる。

大腰



相手を自分の腰にのせて投げる。

固め技

横四方固め



抑え込みの条件は、相手を大体あおむけにすること、相手の上で向かい合った形になっていること、足や腕をからまれていないことだよ。

おさえるポイント

- 礼法  立礼  座礼  取  受  受け身  崩し
- 体さばき  投げ技  固め技

定ステージ2 着のワーク

1 柔道

解答 p.19

1 礼法 柔道における礼法について、次の問いに答えなさい。

3点×6(18点)

- 座ってあいさつすることを何というか。( )
- 次の文の( )に当てはまる言葉や数字を、( )から選んで答えなさい。  
①( ) ②( ) ③( )  
④( ) ⑤( )

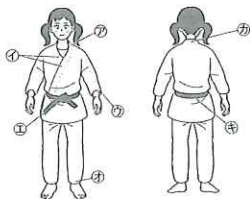
「礼」は相手の人格を尊重し、相手に( )を表するものである。立礼は、背筋を伸ばし、上体を約( )度曲げる。座るときは( )足からひざをつき、立つときは( )足からひざを立てる。これを( )という。

- 45 30 敬意 右 左 敬意 前
- 後ろ 感謝 左座右起 拳 背筋 ハの字

2 総合問題 右の図は、柔道衣を表している。次の問いに答えなさい。

2点×12(24点)

- 図の①～⑤の部分の名称をそれぞれ答えなさい。  
①( ) ②( )  
③( ) ④( )  
⑤( )
- 防御の姿勢である自護体に対し、基本の姿勢を何というか。( )
- 相手と組み合った際、襟を持っている手を何というか。( )
- 相手と組み合った際、袖を持っている手を何というか。( )
- 相手を不安定な姿勢にすることを何というか。( )
- ⑤は何方向あるか。( )



3 受け身 右の図について、次の問いに答えなさい。

4点×2(8点)

- 右の図の受け身を何というか。( )
- 受け身をとるとき、あごを引いたり帯を見たりするのはなぜか。簡単に説明しなさい。( )



保体メモ ① 柔道衣のたたみ方や帯の結び方についても見直しておこう。② 受け身は、けがを防いで安全に倒れるための方法だよ。

4 投げ技 下の図について、あとの問いに答えなさい。

4点×6(24点)



- 図の①～③の技を何というか。( )から選んで答えなさい。  
①( ) ②( ) ③( )  
〔体落とし 大腰 膝車 支えつきこみ足〕

- 次の文は、①～③のうち、どの技について述べたものか。  
① 相手の腰に腕を回して相手を自分の後ろ腰にのせて投げる。( )  
② 左後ろさばきで体を開き、右足を相手の右足の前に出して投げる。( )  
③ 膝車と同じ要領で行い、足の裏を相手の足首に当てて、回転させて投げる。( )

5 固め技 下の図について、あとの問いに答えなさい。

4点×5(20点)



- 図の①、②の技を何というか。①( ) ②( )
- 次の文は、①の技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( ) ③( )  
相手の( )のほうからうつ伏せになり、両手で相手の( )をつかみ、( )で相手の上半身を抑える。

6 審判の合図 下の図は、柔道の主審の合図である。それぞれ何を表しているか。

3点×2(6点)



保体メモ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



- p.92~93 ステージ 2
- (1)倒立前転 (2)開脚後転
  - (1)前後 (2)ひじ (3)重心 (4)背中 (5)スピード
  - (1)側方倒立回転 (2)1/4
  - (1)順手 (4)片逆手 (5)逆手 (2)前方支持回転 (4)ひざかけ上がり (3)腕腕で体を支えた姿勢。
  - ①伸ばし ②側
  - (1)頭はね跳び (2)ウ

平均台運動の練習は、床に引いた線の上などで行うとよい。

- p.94~95 ステージ 2
- (1)開脚前転 (7)伸び後転 (2)ウ (7)イ
  - (1)頭はねおき (7)倒立ブリッジ (2)胸
  - (1)前方ひざかけ回転 (2)逆手 (2)ひざ
  - ①× ②○ ③○
  - (1)側方倒立回転跳び (4)屈身跳び (2)前方倒立回転跳び (2)ウ

前方ひざかけ回転では、逆手で鉄棒を握る。  
①平均台上で動くときは、顔全体が下を向かないように注意する。足元を見る必要があるときは、目線だけを下に向ける。  
②跳び箱を縦置きにして屈身跳びを行う場合は、跳び箱の前方に着手する。

2 陸上競技

- p.96~97 ステージ 1
- 教科書の要点
- ①記録 ②ギリシャ ③体力
  - ④クラウチングスタート
  - ⑤スタンディングスタート
  - ⑥レーン ⑦テークオーバーゾーン
  - ⑧インターバル
  - ⑨ミディアム ⑩抜き

③クラウチングスタートとスタンディングスタートの違いを確認しておくとい。

- p.98~99 ステージ 2
- (1)クラウチングスタート (2)エリゲンゲートスタート (6)パンチスタート (3)ミディアムスタート (3)①オンユアマークス ②セット (3)加速疾走 (4)中間疾走 (5)腰 (6)脚体 (7)フィニッシュ
  - (1)クラウチングスタート (2)テークオーバーゾーン (3)30m (4)イ
  - ①取う ②ベース
  - (1)ハードリング (2)インターバル (3)3歩 (4)肩わざとハードルを倒したとき。

自分のレーン以外のハードルを跳んだとき、足が外側にはみ出てバーよりも低い位置を通ったとき。

- (1)そり跳び (2)助走 (2)踏み切り (1)はさみ跳び(背面跳び、ペリーロール) (2)バーを落としたりするとき。(バーを越える前に体の一部が支柱から先の地面に触れたとき、両足で踏み切ったとき。)

(1)スタート時のバトンの持ち方についても確認しておくとい。  
(4)わざとでなければ、ハードルを倒しても失格にならない。

- p.100~101 ステージ 2
- (1)ウ (2)ウ (3)スタンディングスタート (4)イ
  - (1)①左 ②右 ③前 (2)② (3)②
  - (1)かがみ跳び、そり跳び、はさみ跳び (2)①④ ②A ③C ④D ⑤B

- p.124~125 ステージ 2
- (1)オーバーハンドパス (2)アンダーハンドパス (3)スパイク (2)①落点 (2)ひざ (3)三角形 (4)手首 (5)落点 (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

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

- ②(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 ⑤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

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)シェークハンドグリップ(シェイクハンドグリップ) (2)ペンホルダーグリップ (2)①2 ②11 (1)サーブスライク (4)ベーススライク (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)A (3)①× ②○ ③×

(2)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。  
(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。

- (1)⑦背面跳び (4)はさみ跳び (2)1位D 2位A 3位B

- (1)400mまでの競走種目では、決められたレーンを行ってはいけない。  
(2)インターバルは3歩で走るのが一般的である。  
(3)ハードルは、高く跳ばずに走り越すように跳ぶ。  
(4)踏み切り線の先に体の一部が触れた場合は無効競技となる。  
(5)砂場に残った踏み切り線に最も近い跡から踏み切り線までを直角に計測する。  
(6)高く跳んだ順では順位がつかないので、試技数を見る。1位は1.61mでの試技数が最も少ないDとなる。残りの4人は1.50mまでは同記録で試技数も同じなので、1.45mでの試技数が最も少ないAが2位となり、次に少ないBが3位となる。CとEは1.40mの試技数が少ないCが4位、Eが5位となる。

3 水泳

- p.102~103 ステージ 1
- 教科書の要点
- ①全身 ②競泳
  - ③アーティスティックスイミング ④水球
  - ⑤ストリームライン ⑥ストローク
  - ⑦エントリー ⑧キャッチ ⑨ブル ⑩リカバリー
- 水の抵抗を受けると遠くまで進むことができないため、ストリームラインは非常に重要である。

- p.104~105 ステージ 2
- (1)①全身 ②準備運動 (2)バディシステム (3)競おひの安全を確認し、事故を防ぐことができる。 (4)ストリームライン (1)①ストローク ②S ③ひざ (2)②キャッチ ④ブル (3)リカバリー (4)ローリング (5)ウ

- (1)腕 (2)①ハート ②裏 ③後方 ④対称 (5)フィニッシュ (6)吸って (1)①小指 ②ひざ ③股関節 ④甲 (2)水中からスタートする。 (1)ドルフィンキック (2)①ストローク ②コンビネーション

(3)安全に泳ぐためには、準備運動をきちんと行い、体を水に慣れさせながらゆっくりと足から水に入ること、バディシステムをとることなどが重要である。

水泳中の筋肉けいれん  
水泳中の筋肉けいれんは、ふくらはぎや足の指、手の指などに起こることが多い。けいれんが起こると激しく痛むことが多いのでパニックになりやすいが、慌てずにけいれんの起きた部分を伸ばす。ふくらはぎがけいれんした場合は、つま先を持って足の甲側に引き付けるようにするとよい。痛みが和らいだら水から上がり、けいれんした部分をもう一度伸ばしたりマッサージしたりするとよい。

- p.106~107 ステージ 2
- (1)クロール (2)

	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
足	②	⑤	⑦	⑧
手	④	②	③	⑥
  - ①× ②○ ③○
  - (1)背泳ぎ ②平泳ぎ (2)①両手 ②バタフライ ③一部 ④あおむけ
  - (1)個人メドレー ②メドレーレーン (2)①両手 ②平泳ぎ ③自由形 ④背泳ぎ ⑤平泳ぎ ⑥自由形
- 平泳ぎとバタフライのターンでは、両手を同時に壁につけなければならない。

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
- 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左座右起 (1)⑦横襟 ⑧前襟 ⑨袖口 ⑩前帯 ⑪裾口 ⑫後ろ襟 ⑬後ろ帯 (2)自然体 (3)つり手 (4)引き手 (5)崩し (6)B方向 (1)横受け身 (2)顔後頭部を守るため。 (1)⑦支えつり込み足 ③体落とし ④大腰 (2)①② ③④ ⑤⑥ (1)⑦上四方固め (2)本けさ固め(けさ固め) (2)①頭 ②横帯 ③胸 (1)一本 ④技あり

受け身は、投げられたときに安全に身を廻すために身に付ける。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。

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胴 ③まわし ④土俵 ⑤打突 ⑥間合い(間合) ⑦ししかけ技 ⑧応じ技 ⑨残心 ⑩差し手 ⑪上手 ⑫もろ差し
- まわしの締め方も確認しておくとい。

- p.138~139 ステージ 2
- (1)⑦垂れ ⑧竹刀 (2)a柄頭 bつば c中結 d剣先 (3)刃部 (1)⑦右面 ⑧左面 ⑨右胴 ⑩左胴 ⑪右小手 ⑫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)打突の直後も油断せず、相手の攻撃に对应する心構え。 (1)⑦四股 ⑧伸脚 ⑨仕切り (2)①② ③④ ⑤(1)運び足 (2)寄り (3)押し (4)突き (5)調体

(1)垂れの他に、面、小手、肩を身につける。  
(2)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。  
(5)相撲の基本動作の他に、けがを防ぐための受け身を身につけるとよい。

そんきよの姿勢  
そ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。