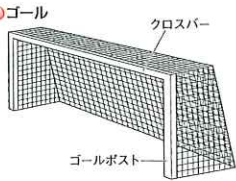


確認 ステージ1 認のワーク

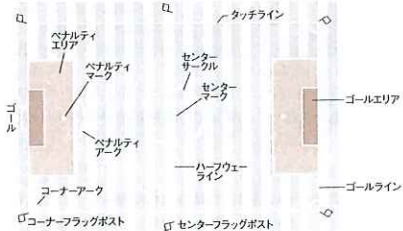
2 サッカー

1 基本の知識

- (1) 18世紀にイギリスのパブリックスクールでサッカーの原形ができ、その後、(1)国内でサッカー協会が設立され、1904年に国際サッカー連盟が結成された。
- (2) 1930年には第1回ワールドカップが開催された。
- (3) サッカーは、1チーム(2)人で、2チームが(3)や腕を使わずに相手チームの(4)にボールを入れて得点を競うゲームである。



●フィールド(競技場)



サッカーとフットサルは何が違うのかな...?



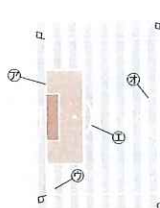
2 基本の用語

- ⑤ ...キックやヘディングなどで相手ゴールにボールを入れようとする。
 - ⑥ ...ボールをコントロールして足で運ぶ。
 - ⑦ ...ボールを味方プレイヤーに渡す。
 - ⑧ ...見せかけの動作によって相手をあざむき、相手の逆をつく。
 - ⑨ ...「待ちふせ」を禁止するルール。相手陣内で後ろからきたパスを受ける場合、その前方に相手プレイヤーがゴールキーパーを含めて2人以上いなければならない。
 - ⑩ ...足の外側。
 - ⑪ ...足の内側。
 - ⑫ ...足の甲。
- ◆マーク...相手プレイヤーの動きに合わせてポジションをとり、ボールを奪うための態勢をとること。

定着 ステージ2 着のワーク

2 サッカー

- 1 競技場 下の図は、サッカーのフィールドの様子である。これについて、あとの問いに答えなさい。

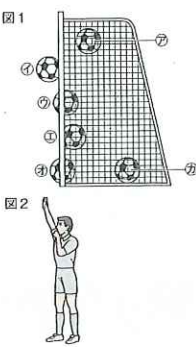


- (1) 図の⑦~⑫を何というか。
- (2) 図の③、②のエリアを何というか。
- (3) 次の文の()に当てはまる言葉を答えなさい。

サッカーのゲームは、(1)内のセンターマークに置かれたボールを前方へ蹴ることから始められる。これを(2)という。

- 2 ルール サッカーのルールについて、次の問いに答えなさい。

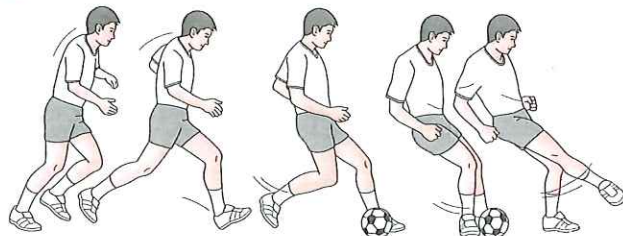
- (1) 図1の⑦~⑫のうち、ゴールラインとなるものをすべて選びなさい。
- (2) 地上、空中のどちらでも、ボールがゴールラインまたはタッチラインを完全に越えることを何というか。次のア~ウから選びなさい。
- (3) 図2の審判の合図は、何を示しているか。次のア~ウから選びなさい。



留意 ①(1)ゴールラインでないものを、ノーゴールというよ。ゴールキーピングには、パンチングなどの技術もあるよ。

3 基本の技術

●インサイドキック



●アウトサイドキック



●インステップキック



- おさえるポイント
- シュート
 - ドリブル
 - パス
 - フェイント
 - オフサイド
 - インサイドキック
 - アウトサイドキック
 - インステップキック

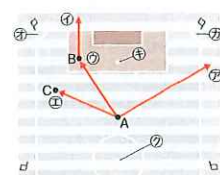
3 技術 サッカーの技術について、次の問いに答えなさい。

- (1) 足の外側を使った、正面や斜め前方に蹴るキックを何というか。
- (2) (1)のキックを表している図を、下の⑦~⑨から選びなさい。
- (3) 足の内側を使った、ボールのコントロールを重視したキックを何というか。
- (4) (3)のキックを表している図を、下の⑦~⑨から選びなさい。
- (5) 足の甲を使った、遠くに強く蹴るキックを何というか。
- (6) (5)のキックを表している図を、下の⑦~⑨から選びなさい。
- (7) 転がってくるボールを処理することを何というか。
- (8) 高いボールを額の中心でとらえて処理する技術を何というか。



- 4 ゲームの流れ 右の図は、サッカーのフィールドの一部を表したものである。次の文の()に当てはまる記号や言葉を答えなさい。

- (1) () (2) () (3) () (4) () (5) () (6) () (7) () (8) ()



Aのキックしたボールが⑦からフィールド外に出たときは、図の(1)から(2)をしてゲームを再開する。

Aのキックしたボールが相手チーム(防御側)のBの足に当たって④からフィールド外に出たときは、図の(3)から(4)をしてゲームを再開する。

Aのキックしたボールを相手チームのBが⑤の位置で意図的に手で止めたときは、図の(5)の位置から(6)をしてゲームを再開する。

Aのキックしたボールを相手チームのCが⑥の位置で意図的に手で止めたときは、図の(7)の位置から(8)をしてゲームを再開する。

- 5 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。

- (1) () 味方にオフサイドの反則があったので、相手側の間接フリーキックとなった。
- (2) () スローインで、投げ終わるまでに片足を地面から離してしまい、逸反となった。
- (3) () 攻撃の中心となるポジションをディフェンダー(DF)という。

留意 ①(1)~(6)足のどの部分を使うキックを、どんな場面で使うとよいか、整理しておこう。②ゲームの流れと再開の仕方を整理しておこう。

確認 ステージ1 1 認のワーク

3 ハンドボール・ソフトボール

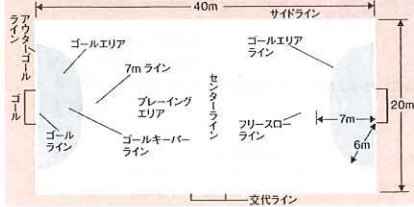
解答 p.17

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

- ハンドボール
 - (1) ① ()を中心に7人制ハンドボールが、② ()を中心に11人制ハンドボールが行われていたが、20世紀半ばに③ ()人制ハンドボールに統一された。
 - (2) ハンドボールは、交代プレイヤーを除いて1チーム④ ()人(1人はゴールキーパー)の2チームで、一定時間内に相手ゴールにシュートして得点を競うスポーツである。
 - (3) ゲーム中、プレイヤーは何回でも⑤ ()することができる。
 - (4) プレイヤーは、ボールを主に手で扱い、パスやドリブルで相手ゴールに攻める。
 - (5) ボールは最高⑥ ()秒持つことができ、ボールを持ったまま⑦ ()歩まで歩くことができる。

○競技場(コート)



○ソフトボール

- (6) 19世紀末からアメリカで行われていたインドアベースボール、ソフトベースボール、レディースボールなどが、1926年にYMCA主事のホケンソンによってソフトボールと命名された。
- (7) ソフトボールは、1チーム⑧ ()人の2チームが攻撃と守備に分かれて規定の回数内で得点を競い合うスポーツである。
- (8) 攻撃側の⑨ ()人がアウトになると攻守交代となる。

○守備位置とプレイヤーの名称



2 基本の用語

- ハンドボール
 - ⑩ ()…ゴールエリアラインに囲まれた、ゴールキーパーだけが入ることができる地域。
 - ◆カットイン…防衛のすき間に走り込んで攻めるプレイ。
 - ⑪ ()…相手ゴールの近くにいるポストプレイヤーを利用する攻撃方法。
- ソフトボール
 - ◆イニング…チームで1回ずつの攻撃と守備のこと。
 - ◆ピッチング…打者がバッテースボックスに構えているとき、投手が⑫ ()に向かって投げること。投球。
 - ◆バッティング…投球を打つこと。打撃。
 - ◆ダブルプレイ…攻撃チーム2人を一連のプレイでアウトにすること。

3 基本の技術

- ハンドボール
- ジャンプシュート
 - 左肩を前に出し、ひじを肩より高く上げる。
 - ひじを上げて後方に引き、踏み切りに合わせてバックスイング。
 - 左肩を接げる方向に向けて、左足で踏み切る。
 - 右ひざを高く上げる。
 - 高い位置でスナップをきかせてボールを放す。

○ソフトボール

- グラブの出し方
 - 正面のボール
 - 外側のボール
 - 低いボール
 - グラブはボールに対して直角に向ける。
- バットを持つ位置
 - グリップエンド近くを持つ(長く持つ)と、長打が出やすい。
 - グリップエンドから、拳1つ半ほどあけて持つ(短く持つ)と、ミートしやすい。
 - グリップエンド

おさえるポイント	<input type="checkbox"/> ハンドボール	<input type="checkbox"/> ゴールエリア	<input type="checkbox"/> ジャンプシュート	<input type="checkbox"/> ポストプレイ
	<input type="checkbox"/> ソフトボール	<input type="checkbox"/> ピッチング	<input type="checkbox"/> バッティング	<input type="checkbox"/> ダブルプレイ

定ステージ2 2 着のワーク

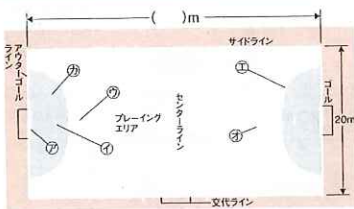
3 ハンドボール・ソフトボール

解答 p.17

/100

1 競技場 右の図は、ハンドボールの競技場の様子である。これについて、次の問いに答えなさい。 3点×7(21点)

- (1) 図の①-④のラインを何というか。
 - ① ()
 - ② ()
 - ③ ()
 - ④ ()



- (2) 図の⑤の領域を何というか。 ()
- (3) 図の()に入る数字を答えなさい。 ()

2 ハンドボール ハンドボールのゲームやルールについて、次の問いに答えなさい。 2点×11(22点)

- (1) ハンドボールのゲームは、一方のチームが何というプレイをすることで開始されるか。 ()
- (2) 次の文は、ハンドボールのルール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 ()
 - ④ () ⑤ () ⑥ ()

ボールがサイドラインの外に完全に出了とき、最後にボールに触れたプレイヤーの相手側が(①)を行う。

ボールが、攻撃側のプレイヤーか守備側のゴールキーパーに最後に触れて守備側のアウトゴールラインの外に出たとき、守備側のゴールキーパーが(②)を行う。

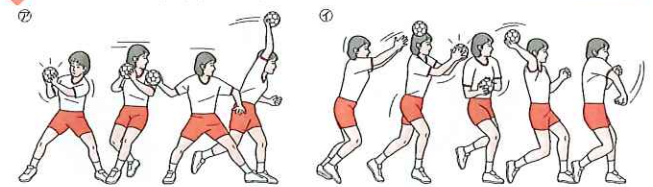
3秒を超えてボールを手に持っている(③)、ボールを持って3歩を超えて動くと(④)の反則になり、どちらも相手側の(⑤)となる。

相手に明らかに得点のチャンスがあるのに、反則して妨害したときは、相手に(⑥)が与えられる。

- (3) 次の①-④のようなとき、何という反則になるか。それぞれ答えなさい。
 - ① 相手をたたく。 ()
 - ② 相手に突き当たる。 ()
 - ③ 相手を手や腕で押す。 ()
 - ④ 相手をつかまえる。 ()

保体 手足 ○ハンドボールの動きに慣れるためには、準備運動で肩や股関節をほくしておくといいよ。

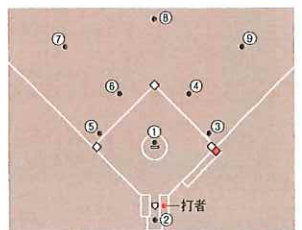
3 ハンドボール 下の図について、あとの問いに答えなさい。 3点×3(9点)



- (1) 図の①のシュートと②のパスをそれぞれ何というか。
 - ① ()
 - ② ()
- (2) 次の文の()に当てはまる言葉を答えなさい。
 - ①のシュートでは、クロスステップをしながら()をし、全身を使ってボールを投げる。

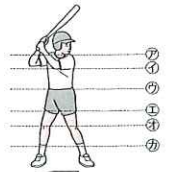
4 ソフトボール 右の図について、次の問いに答えなさい。 3点×10(30点)

- (1) 右の図の①-⑨のポジションを何というか。
 - ① () ② ()
 - ③ () ④ ()
 - ⑤ () ⑥ ()
 - ⑦ () ⑧ ()
 - ⑨ ()
- (2) ソフトボールのベースとベースの間の距離は約何mか。 ()



5 ソフトボール ソフトボールについて、次の問いに答えなさい。 3点×6(18点)

- (1) 右の図の①-④のうち、ストライクゾーンの上限と下限はどれとどれか。 ()
- (2) ピッチングの技術のうち、次のような投げ方を何というか。
 - ① 腕を後方に振り上げて投げる。()
 - ② 腕を1回転させて投げる。()
- (3) 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。
 - ① () アウトにならないように塁に向かって滑り込む技術をスライディングという。
 - ② () 高く空中に上がった打球をゴロという。
 - ③ () 打ったフライがノーバウンドでキャッチされると、アウトとなる。



保体 手足 ○①は遠くの味方にパスするときに使うよ。②ソフトボールでは、球審が「プレイボール」と告げてゲームが開始されるよ。

確認 ステージ1 1 認のワーク

4 バレーボール

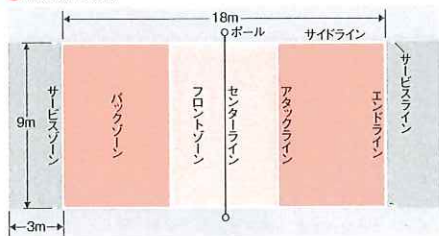
解答 p.17

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

- 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、(1))をはさんで2チームが得点を競い合うスポーツである。
- 国際的に行われている(2))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(3))点得点することができる。
- 相手コートに(4))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

- ⑤) ...サービス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。
 - ⑥) ...サービスやスパイクなど、相手からのボールを受けること。
 - ⑦) ...ネット際でスパイクを打つ人にボールを上げること。
 - ⑧) ...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。
 - ⑨) ...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。
 - ⑩) ...トスを上げるプレイヤー。
 - ⑪) ...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。



定着 ステージ2 2 着のワーク

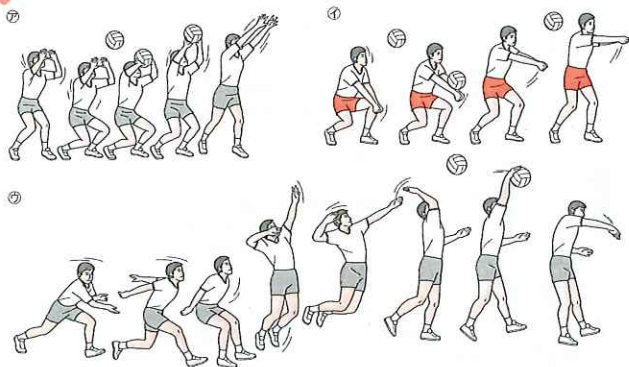
4 バレーボール①

解答 p.18

/100

1 技術 下の図について、あとの問いに答えなさい。

3点×11(33点)



- 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()
- 次の文の()に当てはまる言葉を書きなさい。
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。

④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。

②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、体間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)

- 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。
()
- 新たにサービスを得たとき、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 X 宅 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。④各ポジションの名称も覚えておこう。

3 基本の技術

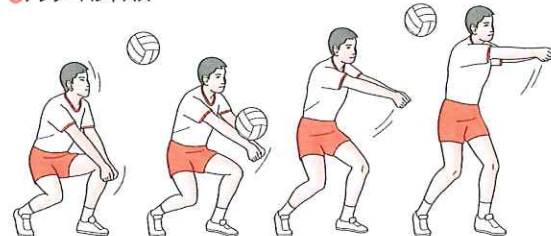
●オーバーハンドパス

ボールの(1))を ボール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ビス

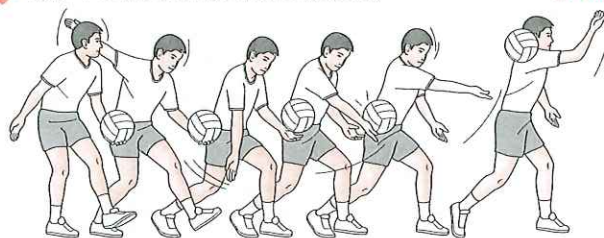


- おさえるポイント
- サービス
 - レシーブ
 - トス
 - スパイク
 - ブロック
 - セッター
 - リベロ

実技編 3章

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)



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

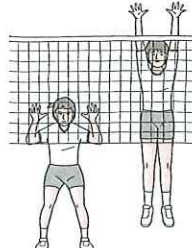
両足を(1))に開いて(2))に正対して構え、体重は(3))に乗せる。バックスイングをして(4))を上げたら体重を(5))に移しながら(6))を伸ばして腕を(7))にスイングする。

- [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)

- 守備専門のプレイヤーを何というか。
()
- 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。()
- 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。()
- 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。()
- サービスをするときエンドラインを踏み越えたりした場合、何という反則になるか。()
- ラリーに勝ったとき、何点得点できるか。()
- 相手チームに反則があったとき、何点得点できるか。()



保体 X 宅 ⑥ サービスでは、体重をしっかりと移動させることがポイントだよ。⑦(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。

実技編 3章

定着のワーク

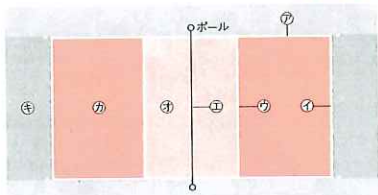
4 バレーボール②

新習 p.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。㉞～㉠のラインと㉡～㉣のゾーンの名称を答えなさい。

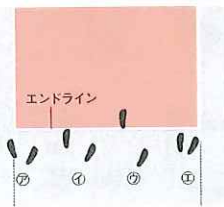
- ㉞ ()
- ㉟ ()
- ㊱ ()
- ㊲ ()
- ㊳ ()
- ㊴ ()
- ㊵ ()



4点×7(28点)

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。

- (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、フットフォルトに当たるものはどれか。㉞～㉠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。

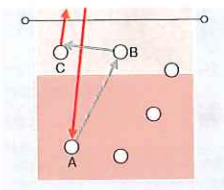


4点×2(8点)

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。

- 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。

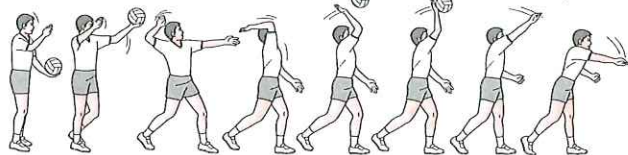


4点×3(12点)

保体 ① ラインの名称だけでなく、ゾーンの名称も覚えておこう。② (1)サービスのときの足の位置だよ。③ 三攻攻撃の動きだね。

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)

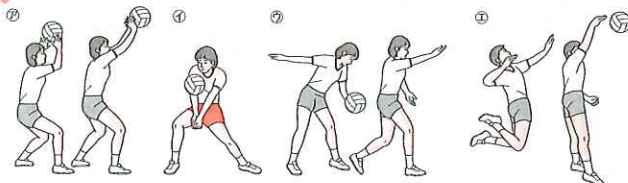


- (1) 図の技術を何というか。 ()
- (2) 次の文は、図の技術について述べたものである。()に当てはまる言葉を答えなさい。

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。

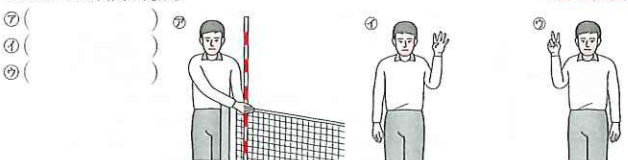
5点×5(25点)



- (1) 図の㉞～㉠の技術を何というか。
- (2) 図の㉞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 ① 腕だけでなく、体重の移動を利用して打とう。② 手の形をどのようにすればよかったかな? ③ それぞれの反則の内容を確認しておこう。

確認のワーク

5 卓球・ソフトテニス・バドミントン

新習 p.18

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

- 卓球
 - (1) 卓球は、19世紀にテニスを室内で楽しむために考案されたといわれており、プレイヤーが()をはさんでシングルスやダブルスでボールを打ち合い、得点を競い合うスポーツである。
- ソフトテニス
 - (2) テニスの起源は、11世紀頃の()で考案された手のひらで打つボールゲームであり、19世紀に芝のコートで行われる「ローンテニス」(硬式テニス)が考案された。
 - (3) ローンテニスは、1878年に日本に伝えられた。1890年に日本初のテニス用の国産ゴムボールがつくれ、これがソフトテニスの始まりとなった。
- バドミントン
 - (4) バドミントンは、()をはさんでシングルスやダブルスで()を打ち合い、得点を競い合うスポーツである。

シングルスは1対1、ダブルスは2対2だよ。

2 基本の用語

- 卓球
 - ◆()…サービスを返球すること。
 - ◆ラリー…互いにボールを打ち合っている状態。
 - ◆ショート…相手からのボールがバウンドして最高点に達する前に小さなインパクトで打つ打球、またはその打ち方。
 - ◆()…相手コートに向かって力強く打ち込む打球、またはその打ち方。
- ソフトテニス
 - ◆()…ワンバウンドしたボールを打つ打法。
 - ◆()…ネット近くでバウンドする前のボールを直接打つこと。
 - ◆()…高く上がったボールを上からたたき込むように打つ打法。
- バドミントン
 - ◆()…シャトルを相手コートの後方に高く速く飛ばすこと。
 - ◆()…シャトルが飛び軌跡。
 - ◆オーバーヘッドストローク…頭より高い位置からラケットを振り下ろして打つこと。
 - ◆アンダーハンドストローク…腰より下で、下から上に振り上げるように打つこと。

3 基本の技術

- 卓球
 - ◆スマッシュ
 - ひじを曲げて、脇を締め、バックスイング。
 - 上体を大きくひねり、ラケット面をかぶせて打つ。
 - 左足に全体重をかけて打ち込む。
- ソフトテニス
 - ◆フラットサーブ
 - 左手を上へ伸ばしてバランスをとる。
 - 右肩の上で、高い打点でボールをとらえる。
 - ひざを曲げ、タメをつくる。
- バドミントン
 - ◆アンダーハンドストローク(フォアハンド)
 - 打球後、前腕を内側に回す。
 - リストスタンドしたままグリップを前方へ振り出す。

おさえるポイント

- レシーブ
- ラリー
- ソフトテニス
- グラウンドストローク
- ボレー
- バドミントン
- クリアー
- フライト
- アンダーハンドストローク

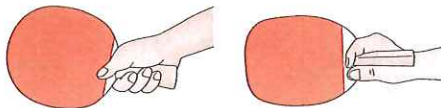
定着のワーク

5 卓球・ソフトテニス・バドミントン

1 卓球 卓球について、次の問いに答えなさい。

6点×4(24点)

- (1) 右の図のラケットの ⑦の振り方をそれぞれ何と
いうか。
⑦()
⑧()
- (2) 次の文の()に当てはまる数字を答えなさい。



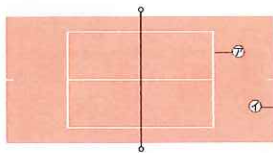
①() ②()

卓球では、サービスは(①)本ごとに交代し、1ゲームは(②)点を取ったほうが勝ちとなる。

2 ソフトテニス ソフトテニスに 図1について、次の問いに答えなさい。

6点×6(36点)

- (1) 図1は、ソフトテニスのダブルスコートの様子である。図の⑦、⑧のラインをそれぞれ何と
いうか。
⑦()
⑧()



- (2) ダブルスとはどのようなことか。簡単に説明しなさい。

- (3) 図2のようなラケットの振り方を何と
いうか。 図2



- (4) 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()

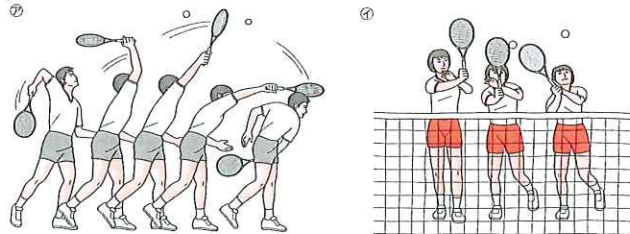
相手の頭の上を放物線を描いて飛ぶ打球やその打ち方を(①)という。また、ボールに順回転をかけることを(②)という。

[グリップ ドライブ スピン リターン ロビング]

保体 ① 授業で練習した技術についても復習しておこう。② (4)ボールにかかる回転によって、ボールの飛び方が変わってくるよ。

3 ソフトテニス 下の図の技術について、あとの問いに答えなさい。

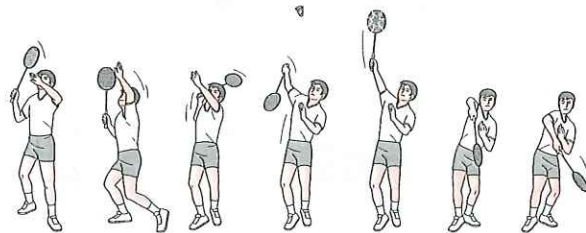
5点×3(15点)



- (1) 図の③は上から速いボールをたたき込むように打つ打法を表している。この技術を何と
いうか。 ()
- (2) 次のア～ウのうち、④の技術について述べたものを選びなさい。 ()
- ア ラケットを持つ方向に来た、ワンバウンドしたボールをとらえる。
イ ラケットと反対手の方向に来た、ワンバウンドしたボールをとらえる。
ウ ラケットの面をボールのコースに合わせ、ノーバウンドで返球する。
- (3) ④の技術を何と
いうか。 ()

4 バドミントン 下の図の技術について、あとの問いに答えなさい。

5点×5(25点)



- (1) 上の図の技術を何と
いうか。 ()
- (2) 上の図の技術はどのような位置に来たシャトルに対して有効か。次のア～エから選
びなさい。 ()
- ア 高い位置 イ 低い位置
ウ 腰の位置 エ 胸の位置
- (3) 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。
- ①() サービスのとき、ラインを踏んでもよいが、踏み越してはいけない。
②() サービスの打球位置は、115cm以下にする。
③() 同じプレイヤーが2回続けてシャトルを打ってもよい。

保体 ① (1)体重を移動させ、全身を使って速くて強いボールを打つ技術だよ。② フットワークについて
も復習しよう。

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イーガルドリブル
 - ⑮置く

⑥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

- ①(1)⑦エンドライン ⑧サイドライン ⑨スリーポイントライン ⑩フリースローライン ⑪制限区域 ⑫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イイ 4ア 5ア
- (5)13 3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)イーガルドリブル(ダブルドリブル)

- ②(1)⑦ブロック ⑧トラベリング ⑨イーガルドリブル
- (2)①② ③④ ⑤⑥
- (3)①② ③ストライドストップ ④目 ⑤ジャンプ ⑥セットシュート
- (4)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(1)アウトオブバウンズ ②①スローイン ③制限区域 ④3 ⑤5 ⑥8 ⑦24
- (3)ホールディング
- (4)ア
- ②(1)ジャンプシュート ②イ
- ③(1)①マンツーマンディフェンス ②ゴール (2)②
- ④①× ②× ③○ ④× ⑤○
- 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ショルダーパス

⑥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。

⑦②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。

⑧ドリブルをして止まった後に再びドリブルを行うと、違反(イーガルドリブル)となる。

図説 図解 図上 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、いろいろなお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

⑨違反すると、違反の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)⑦ゴールライン ⑧タッチライン ⑨コーナーアーク ⑩ペナルティアーク ⑪センターサークル ⑫ハーフウェーライン(ハーフウェイライン)
- (2)③ペナルティエリア ④ゴールエリア (3)①センターサークル ②キックオフ
- (4)①②、③ ④イ ⑤イ
- (5)①アウトサイドキック (2)② ③インサイドキック (4)② (5)インステップキック (6)④ (7)トラッピング (8)ヘディング
- ②①⑦ 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

⑤①○ ②○ ③×

⑥(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。

⑦(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。

⑧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デンマーク 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)⑦ゴールライン ⑧ゴールキーパーライン ⑨7mライン ⑩ゴールエリアライン ⑪フリースローライン (2)ゴールエリア (3)40
- ②(1)スローオフ (2)①スローイン ②ゴールキーパースロー 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 (4)①⑦ステップシュート ②①ショルダーパス (2)バックスイング
- ④(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)
- ⑤(1)④と⑤ (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○

⑤(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

⑦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トス、後ろにいる場合はバックトスでボールを上げる。

p.124~125 ステージ 2

- ①(1)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
- ②(1)ダブルコンタクト (2)ローテーション
- ③(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
- ④(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

- ⑦①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
- ②(1)①、②、③ (2)イ、ウ
- ③①サービス(スパイク) ②レシーブ ③C
- ④(1)アローターサービス (2)①前 ②体重
- ⑤(1)①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③アンダーハンドサービス ④スパイク (2)①顔の前で三角形をつくる。
- ⑥⑦タッチネット ⑧フォアヒット ⑨ダブルコンタクト

②(1)①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

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(1)①シェイクハンドグリップ(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
- ②(1)①サービスライン ②ベースライン (2)①2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
- ③(1)スマッシュ (2)ウ (3)ボレー
- ④(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(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。

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体ざばき

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(1)座礼 (2)①敬意 ②30 ③左 ④右 ⑤左座右起 (3)①横横 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
- ②(1)横受け身 (2)顔後頭部を守るため。
- ④(1)①支えつり込み足 ②体落とし ③大腰 (2)①② ③④ ⑤②
- (1)①② ③④ ⑤②
- (2)①頭 ②横帯 ③胸
- ⑦一本 ⑧技あり

⑤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。

図説 図解 図上 武道

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しかけ技 ⑧応じ技 ⑨残心 ⑩差し手 ⑪上手 ⑫ちる差し

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)①垂れ ②竹刀 (2)a 柄頭 b つば c 中結 d 剣先 (3)刃部
- ②(1)①右面 ②左面 ③右胴 ④左胴 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
- ③(1)ざんしん (2)①打突の直後も油断せず、相手の攻撃に反応される心構え。
- ④(1)①四股 ②伸脚 ③仕切り
- (2)①② ③④ ⑤④
- ⑤(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、胴を身に付ける。

⑤足さばきについてもおさえておく。剣道では、構えを崩さずに腰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。

図説 図解 図上 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。