

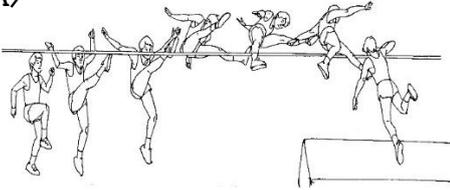
第3学年 保健体育 練習問題(体育編①)解答

〔陸上競技・運動会〕

● “走り高跳び”について次の問いに答えなさい。

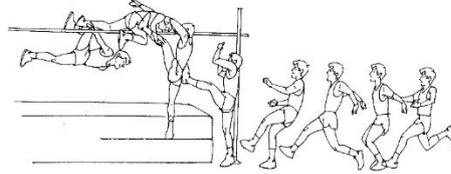
① 次の〈A〉〈B〉の跳び方の名称を答えなさい。

〈A〉



はさみ跳び

〈B〉



ペリーロール

② 〈A〉の跳び方のポイントについて書かれています。()に当てはまる語句を選んで答えなさい。

・〈A〉の跳び方は、(ア 正面 ・ 斜め)から助走し、振り上げ足の膝を高く素早く引き上げる。

バーを越えるときはからだをほぼ水平にする。着地の際は(イ 振り上げ足 ・ 抜き足)から着地する。

ア : 斜め

イ : 振り上げ足

③ 正しいものには「○」、間違っているものには「×」を書きなさい。

(1) 2回続けて失敗した場合、どの高さであっても次の高さでの試技はできない。

(2) 両足で踏み切った場合は無効試技となる。

(1) × (2回 → 3回)

(2) ○

● “走り幅跳び”について次の問いに答えなさい。

① 空中で大きくからだを反って跳躍距離を伸ばす跳び方の名称を答えなさい。

そり跳び

② 正しいものには「○」、間違っているものには「×」を書きなさい。

(1) 距離の測定は、踏切線にもっとも近い痕跡から踏切線の砂場側までを計測する。

(2) 踏切板より先から踏み切った場合は無効試技になるが、踏切板の両端よりも外側から踏み切ったときは無効試技にはならない。

(3) 順位を決める際に同記録の場合、無効試技数の少ない方が上位となる。

(4) 踏切板と踏み切り足が直角である方が有利な踏み切りである。

(1) ○

(2) × (無効試技になる)

(3) ×

(同記録の場合、2番目の記録)

(4) ○

● 運動会の学年種目「大むかで」について、より速く進むためにあなたが気をつけること、工夫することを具体的に答えなさい。

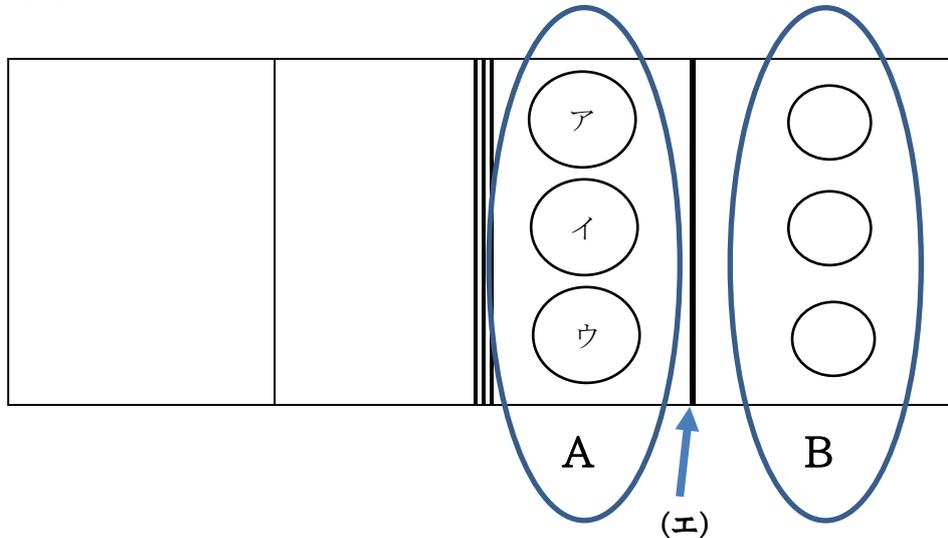
大むかでのポイントを具体的に書くこと。大きな声で掛け声をかける。縄の間隔を長く or 短くする。(クラス次第) タイミングを合わせやすい掛け声をつくる。など

- 運動会を成功させるため、最高学年としてあなたが気をつけること、工夫することを具体的に答えなさい。

競技に全力で取り組む。得点にならないことにも全力で取り組む。係の仕事をきちんとやる。
自分が出ていない競技でも応援する。自分のできることを一生懸命やる（学級旗、作戦を考えるなど）

〔バレーボール〕

- 下の図の(ア)～(ウ)のポジションと(エ)のラインの名称を答えなさい。



(ア) フォワードレフト (レフト)

(イ) フォワードセンター (センター)

(ウ) フォワードライト (ライト)

(エ) アタックライン

- A のポジションと B のポジションをまとめてなんというか答えなさい。

A : 前衛

B : 後衛

- スパイクを打つためにはトスが非常に大切である。試合の中で主にトスをあげる役目の選手をなんというか答えなさい。

セッター

- アンダーハンドパスは、サーブを受ける際に多く用いられる。バレーボールにおいて「サーブを受ける」ことをなんというか答えなさい。

サーブレシーブ (サーブカット)

- ネット付近でジャンプして相手のスパイクのボールをネット上端より上で阻止しようとするプレイの名称を答えなさい。

ブロック

- 3回のボール接触回数のうち、3回目をスパイクで相手に攻撃することをなんというか答えなさい。

三段攻撃

- 試合中、ラリーを続けるために意識したことを1つ書きなさい。

オーバーハンドパスを意識する。ボールが来た方に体を向ける。
ボールの正面、落下地点に素早く入る。チームで声を掛け合う。など