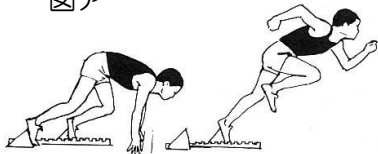


1年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

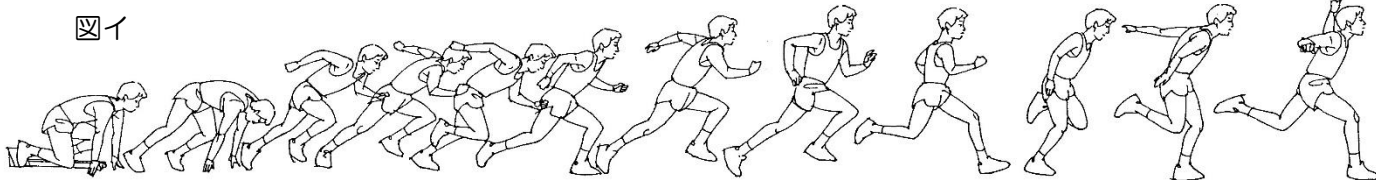
図ア



- 右の図アのように座った姿勢からスタートする方法を何と言いますか。  
( クラウチング ) スタート
- 短距離では、スタートからフィニッシュまで局面があります。下の図イの ( ) に入る語を答えなさい。

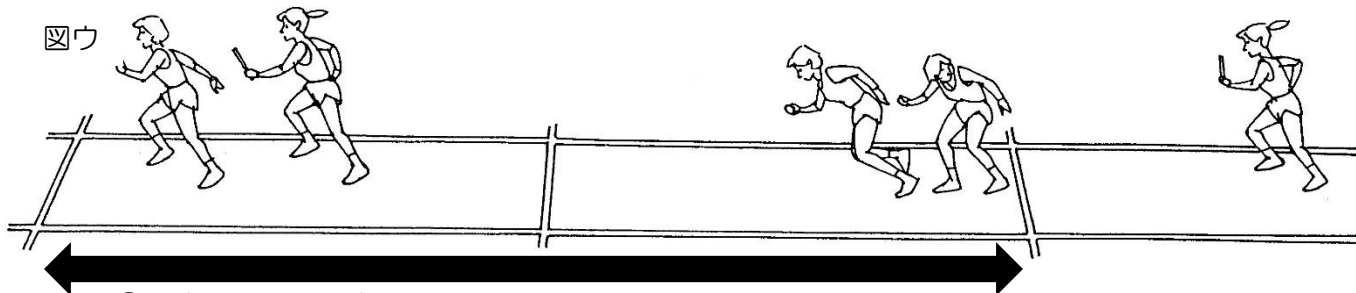
スタート → ( 加速 ) → ( 中間走 ) → ( 後半 ) → フィニッシュ

図イ



- 下の図ウの ( ) に入る数字や語句を答えなさい。

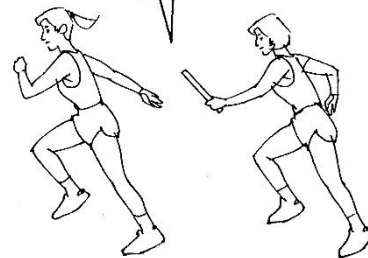
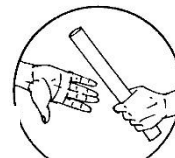
図ウ



- ① ( 20 ) m
- ② ( テイクオーバー ) ゾーン

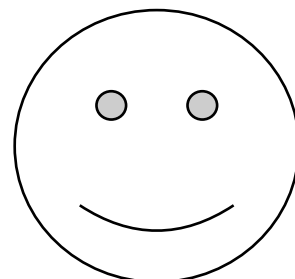
- 左の図エを見て、( ) に入り語を資格の中から選び記号で答えなさい。
  - ・バトンパスによって得られる距離の分が短縮されることによりタイムが速くなる距離を ( 利得距離 ) と呼ぶ。
  - ・バトンパスでは、『バトンをつなぐ』よりも『 ( スピードをつなぐ ) 』という意識で行うと良い。
  - ・バトンを渡すとき、もらう側は親指を ( 内側 ) に入れ、手のひらを上に向けて、視線は ( 進行方向 ) を見る。
  - ・バトンを渡す側は相手の手を見て、 ( 押しつける ) ように渡すと良い。

図エ



ア. 利益距離	イ. 利得距離	ウ. スピードをつなぐ
エ. コミュニケーションをつなぐ	カ. 外側	キ. 内側
ク. 上	ケ. 進行方向	コ. たたきつける
		サ. 押しつける

さて、どれくらい埋められましたか？わからなくても、予測を立てて答えてみる。そして答え合わせをすると、自分の意識の中に定着しやすくなると思います。授業でも触れるので、学校再開後の授業を、復習の時間にしましょう！



## 第1学年保健体育学習課題②

## 『新体力テスト』

1年 組 番 氏名

★図解中学体育の最後に挟まれている薄い冊子を利用して、答えましょう。

- 下の表は、新体力テストの構成表です。それぞれのテスト項目で評価する体力の名称を答えなさい。

テスト項目	体力評価
握力	
上体起こし	
長座体前屈	
反復横とび	
20mシャトルラン	
持久走（1500m／女子1000m）	
50m走	
立ち幅とび	
ハンドボール投げ	

- 各テスト項目の『記録』を読んで、できるだけ要点をまとめて簡単に答えなさい。箇条書きでもOK！

《記録》

テスト項目	記 録
握力	
上体起こし	
長座体前屈	
反復横とび	
20mシャトルラン	
持久走	
50m走	
立ち幅とび	
ハンドボール投げ	

●各テスト項目の『方法』を読んで、できるだけ要点をまとめて簡単に答えなさい。箇条書きでもOK!

《方法》

テスト項目	記 録
握力	
上体起こし	
長座体前屈	
反復横とび	
20mシャトルラン	
持久走	
50m走	
立ち幅とび	
ハンドボール投げ	

今回は書くことが多く、しかも『まとめる』ということもあるので、大変かもしれません。新体力テストも行う予定なので、冊子をよく読んで、理解しておきましょう！来週もまとめたものをホームページにアップします。

