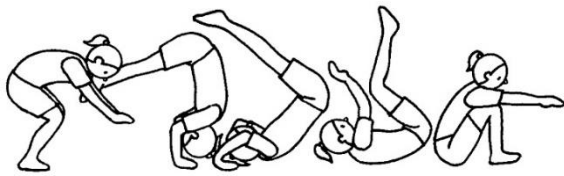


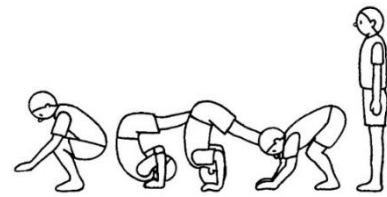
解答編② まずは前回の解答チェックから！

【マット運動】図体p26～31

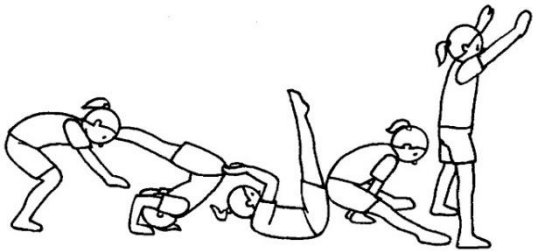
①～⑨の技の名称をそれぞれ答えなさい。漢字で正しく書きましょう。技の進行方向は → とする。



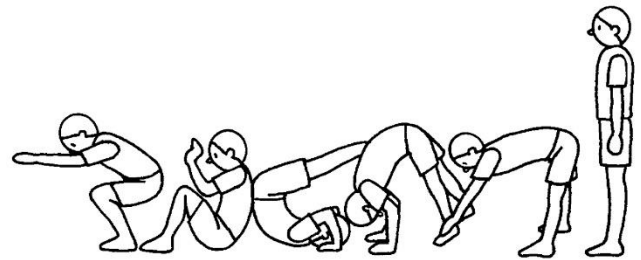
① ( 前 転 )



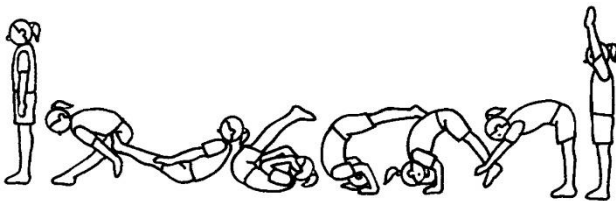
② ( 後 転 )



③ ( 開脚前転 )



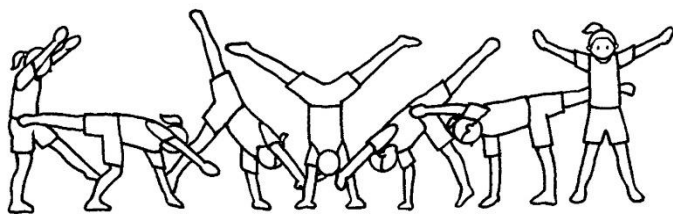
④ ( 開脚後転 )



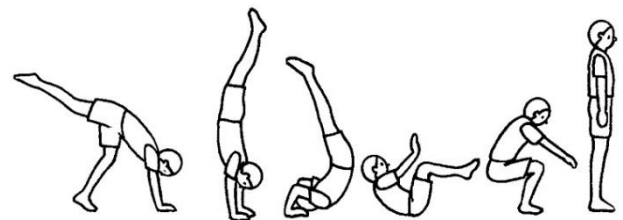
⑤ ( 伸びつ後転 )



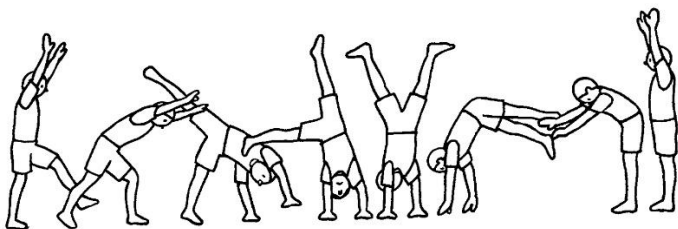
⑥ ( 伸びつ前転 )



⑦ ( 側方倒立回転 )



⑧ ( 倒立前転 )



⑨ ( ロンダート (側方倒立回転跳び1/4ひねり) )

1年生の定期考査では、男女ともに“倒”を  
**倒**と書いていた人が多かったので要注意！

☆②の技でまっすぐ回転できないA君に、あなたなら何をアドバイスしますか？具体的に答えなさい。

- 例)・左右の手にかかる重心がかたよっているので、首を支点に、耳元で両手のひらをしっかりとついて均等な力で体を押すように意識するといいいよ。  
・あごを引くと回転しやすいのでおへそを見るようにするといいいよ。  
・回転の勢いが足りないので、おしりを遠くにつくと勢いよく回れるよ。など。

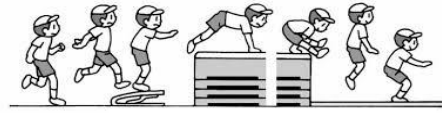
## 【跳び箱運動】図体p44~49

空欄に当てはまる語句を下の語群から選んで答えなさい。同じ語句を2度使っても構いません。

実際に動きをイメージしながら考えてみてください！

### 〈開脚跳び〉

- ・(1: **両足**)で踏み切り、肩の(2: **前または手前**)かつ、できるだけ(3: **近く**・**遠く**)に着手する。  
両手で(3: **突き放し**)ながら開脚して跳び越え、ひざを(5: **曲げ**)て着地する。



### 〈かかえこみ跳び〉

- ・(1: **両足**)で踏み切り、腕を(6: **下**)から(7: **前**)へ振り出して(8: **近く**・**遠く**)に着手する。  
手の突き放しと同時に(9: **ひざ**)をかかえこむ。この時ひざは胸に(10: **引き**)つけるイメージ。

### 〈台上前転〉

- ・(1: **両足**)で踏み切り、台上(11: **手前**)に着手する。(12: **腰**)を高くあげ、(13: **ひざ**)は曲げずに空中で体を反らすイメージで回転する。まっすぐ勢いよく回転することがポイント。
- ・からだを反るときに(14: **あご**)を引いてしまうと  
きれいな着地ができない原因となるので注意しよう。



ひざ・もも・胸・腰・あご・両手・両足・片足・手前・奥・前・後ろ・上・下  
突き放し・押し出し・開脚・閉脚・引き・押し・曲げ・伸ばし

## 保健編②

### 【運動やスポーツが心にあたえる効果】保教p22~23

☆あなた自身の経験のなかで、運動やスポーツを行ったときに得た感情を3つ答えなさい。

- ・運動やスポーツを計画・継続的に行うことで(1: **達成感**)が味わえたり、(2: **自信**)を高めたりすることがある。また、試合や練習などの経験を繰り返すことで感情の(3: **コントロール**)を身につけたり、ストレス解消や(4: **リラックス**)の効果が得られたりもする。
- ・運動やスポーツは、それを安全に楽しむための(5: **ルール**)が定められている。さらに、試合前の挨拶やフェアプレーなど(6: **マナー**)を守って行うことが大切である。運動やスポーツには、相手への敬意を払うことや、コミュニケーションを大切にするなどなどの(7: **社会性**)が求められ、それらはよりよい(8: **人間関係**)を築くことにつながる。  
運動やスポーツをとおして身についた(7: **社会性**)を活かして、毎日の生活を明るく豊かにしていこう。

### チャレンジ

- ・スポーツ選手が最高のパフォーマンスをするために、試合前や大事な局面で毎回同じ習慣や動作を繰り返すことがある。これを何というか。

**答え：ルーティーン** 以前、ラグビーの五郎丸選手がキック前に忍者のようなポーズをとることが話題になりましたね。野球のイチロー選手はバッターボックスの動作だけでなく起床時間や食習慣も決めていたことは有名です！

## 体育編③

思い出そう(..) ( ) に当てはまる言葉や数字を答えなさい。

- ・中村中での水泳の授業の入退水時には、2人または3人1組で(1)という方法の安全確認行う。  
例えば、A組女子の人数が15名の場合、列の一番後ろの人は  
「A組女子、(2)(1)15名、異常なし、入水(退水)します！」と大きな声で先生に報告する。
- ・入水後は水慣れとして、両手を頭の上におき、鼻から息を吐きながら水中に潜る(3)を5回行っている。

【水泳】 p76~93

( ) に当てはまる語句を下の語群から選んで答えなさい。選択肢がある場合は正しい方に○を付けなさい。

〈クロール〉4泳法のうち、最も速いとされ、自由形ではほぼ例外なく採用されている。



**ストローク** 水をかく腕の動き

- ・ストロークの最初は、手のひらはやや(1:外・内)向きに(2:親指・小指)から入水する。この時、なるべく頭から(3:近い・遠い)位置に手を入水させるイメージで行うとよい。
- ・入水後は、手首を少し曲げながら手のひらと(4)の内側で水をとらえながら、ももの近くまでかき、(5:親指・小指)から水面に抜く。ストローク中、(6)は常に手首より高い位置にあるよう意識しよう!

**キック** 水をける脚の動き

- ・(7)をのばし、足の(8:つま先・甲)で力強く下に向かって蹴る。呼吸に合わせてバタ足が沈んでしまう人は、膝から下だけでなく太ももから動かすイメージで行うとよい。
- ・呼吸のとき横向きになることを(9)という。これが甘い息継ぎのさいにおしりが沈んでしまう。

〈平泳ぎ〉速く泳ぐ泳法ではなく、長距離を泳ぐのに適している。昨年、たくさん練習しましたね!



**ストローク**

- ・(1:親指・小指)を下に向け、手のひらで水をとらえる。  
入水後(2)の下にかきこむイメージで水をかき、(2)で手のひらが向かいあったらそのまま戻す。  
このとき、手の軌道は(3)の形のようになる。

**キック**

- ・両足をそろえたところから、徐々に膝を曲げ、(4)を腰にひきつける。このとき足首は(5:90・60)度になるように意識する。つま先を(6:内側・外側)に向けて水をけり、曲げた膝を伸ばす力を利用して後方へ水を(8)イメージ。けった後は足をそろえて、伸びる時間を作ることがポイント!!このとき、進行方向にむかってもっとも水の抵抗をうけにくい姿勢を(9)という。

上腕・肘・肩・足首・かかと・つま先・胸・腹・ローリング・逆ハート・ストリームライン・S字・押し出す

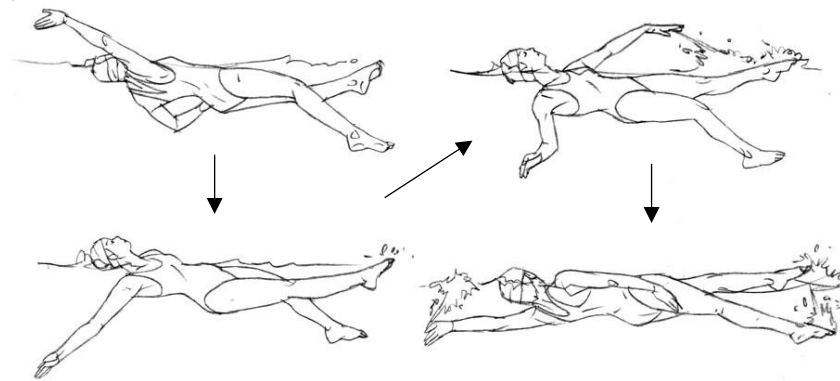
〈背泳ぎ〉2年生で新しく学びます。浮力が感じられ、手足の動きのバランスをつかむことが重要！

( ) に当てはまる語句を下の語群から選んで答えなさい。選択肢がある場合は正しい方に○を付けなさい。

**ストローク**

① (1：小指・親指) から入水する。

③手首を曲げ(3)で水をとらえ押す。



② この位置まで(2)を曲げない。

④(4：小指・親指)から抜き上げる。

**キック**

・けり上げる足は、(5)を伸ばし、つま先は(6)に出る程度まで。(7)→膝→足首の順で(：深い・浅い)位置からけり上げる。このとき、逆のけり下げる足は脱力する。両足の動作が交差する時、左右の(8)が触れ合うような感覚。

もも・手のひら・足首・手首・つま先・水面・水上

**ルール**

- ・ゴールタッチは(：体の一部で良い・両手でなければならない)。
- ・スタート及びターン後は(：10・15)m以内に頭が水面に出ていなければならない。

今回は体育編のみです。お疲れさまでした！また来週(^o^)/