

第3学年 保健体育 練習問題(体育編②)

(主に3年生で行う内容です。教科書や図解体育を参考に挑戦してみてください)

〔体力テスト〕

- 体力テストは、体力・運動能力を確かめるための8項目のテストから構成されている。(①)～(⑤)に当てはまる語句を答えなさい

テスト項目	調べる内容
握力	筋力
(①)	筋力・筋持久力
長座体前屈	柔軟性
20mシャトルラン	全身持久力
50m走	(③)
(②)	筋パワー
ハンドボール投げ	(④)・筋パワー
反復横跳び	(⑤)

〔水泳〕

- 次の文はバタフライについて書かれている。

バタフライのストロークは(①)指を下に入水して、体の下で鍵穴の形を描くイメージで水をかく。

また、入水から(②)→ プル → プッシュ → (③)の順で行う。バタフライはストロークとキックのリズムが大切な泳法である。

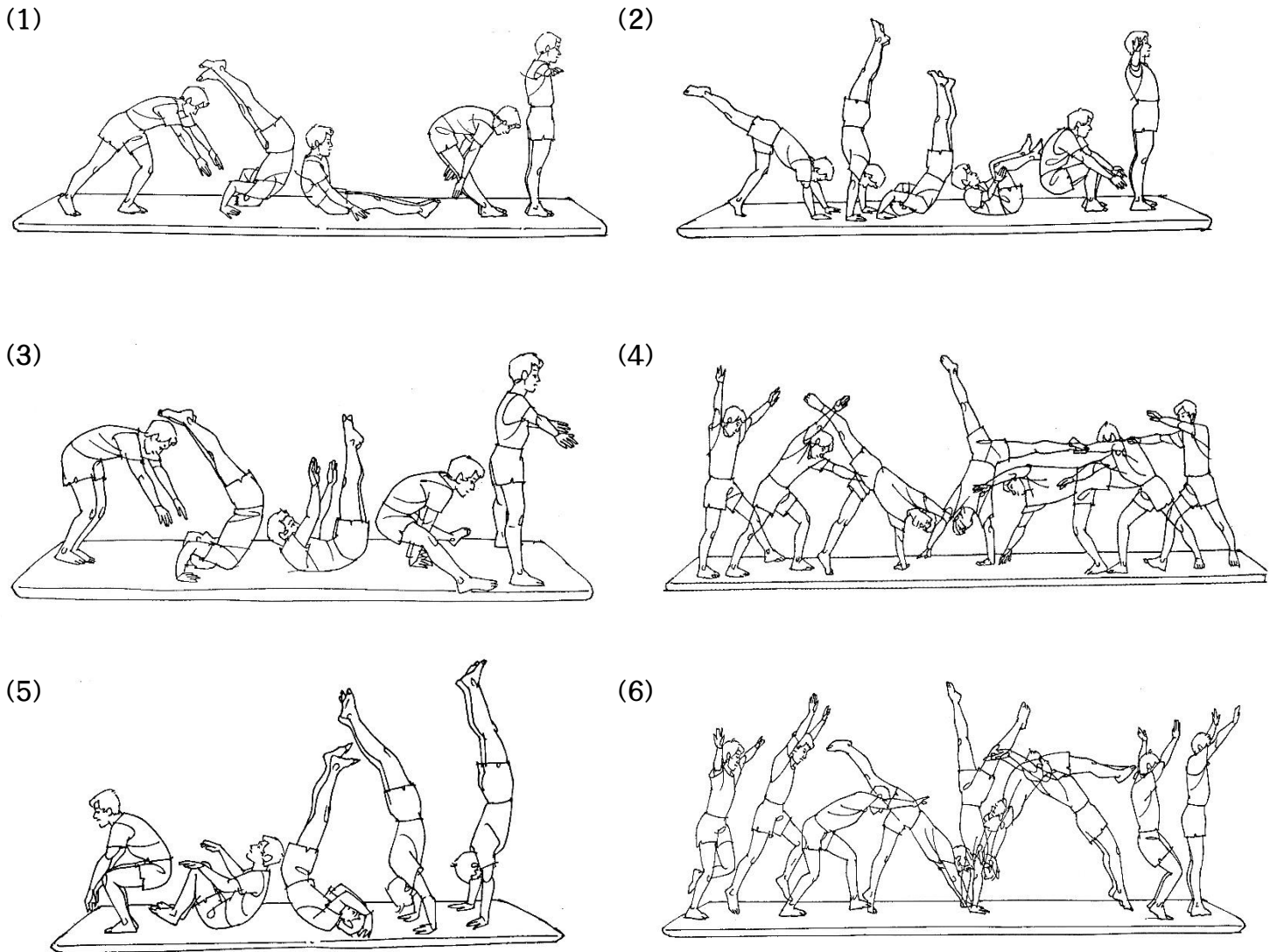
- バタフライのキックの名称を答えなさい。
- メドレーの順番を、個人メドレー、メドレーリレーそれぞれ記号で並べて答えなさい。
* 授業のテストで行った順番ではありません。

〈語群〉 ア:自由形 イ:平泳ぎ ウ:背泳ぎ エ:バタフライ

- 水泳の授業のはじめと終わりにパディシステムを行う理由を答えなさい。

〔マット運動〕

- 図の技の名称をそれぞれ答えなさい。図の方向はすべて左から右である。
(カタカナで答えたり、略したりせず正式名称で答えること)



〔長距離走〕

- 次の文は、長距離走について書かれている。(①)～(③)に当てはまる語句や数字を答えなさい。
 - ・長距離走は、自己の能力に応じたペースで長い距離や一定時間を走り続け、スピードや距離に挑戦することによって、全身の(①)を高める運動である。
 - ・(②)は、数人が長距離をリレー形式で走り、そのタイム(時間)を競う陸上競技である。
 - ・マラソンは、(③)kmの公道コースを走り、順位や時間を競う種目である。
- 苦しくても我慢して走り、不足した酸素が補われ、走り始めよりも呼吸が楽な状態をなんというか答えなさい。
- 運動により過度な刺激を加えるとそれに応じて体の組織や器官が発達する原則をなんというか答えなさい。
- 持久走のフォームのポイントを1つ答えなさい。
- 下の表は、木幡くんの12分間走の途中経過です。3000mを目標としている木幡くんに対して、10周目以降どんな声掛けをしたら良いか、実際に声掛けするつもりで具体的に答えなさい。(1周48秒で3000m)

周数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
距離	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
通過タイム	40	1:22	2:07	2:55	3:43	4:31	5:19	6:09	6:59	7:51
ラップ	40	42	45	48	48	48	48	50	50	52