

第2学年 保健体育課題

解答編③ 前回の解答チェックから

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:**パディ**)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:**7**)(1:**パディ**)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:**ポビング**)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:上腕)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:**肘**)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:**足首**)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:**ローリング**)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:**胸**)の下にかきこむイメージで水をかき、(2:**胸**)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:**逆ハート**)の形ようになる。

キック

- ・両足をそろえたところから、徐々に膝を曲げ、(4:**かかと**)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。つまさきを(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:**押し出す**)イメージ。け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:**ストリームライン**)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

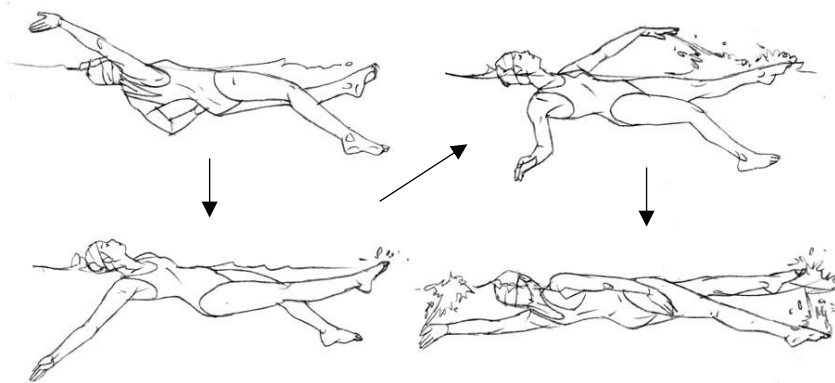
〈背泳ぎ〉 2年生で新しく学びます。浮力が感じられ、手足の動きのバランスをつかむことが重要！

() 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:**手のひら**) で水をとらえ押す。



② この位置まで (2:**手首**) 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:**足首**) を伸ばし、つま先は (6:**水面**) に出る程度まで。(7:**もも**) →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:**つま先**) 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。

体育編④

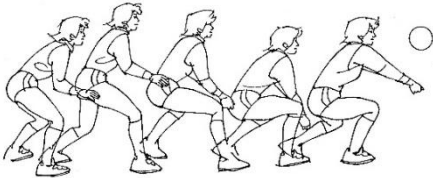
男女ともに今年度も学習する予定です。新しいことを学び、昨年よりもレベルの高い試合をしたいですね！

【バレーボール】 図体 p.158~177

歴史 p.158 をチェック✓

1895年、アメリカのYMCA教官である(1)により考案されたスポーツ。「テニスよりも簡単でバスケットよりも安全な子どもや女性に適したスポーツ」が狙い。ボールを地に着けないで扱うことから(2)(英語でVolley)が名前の由来に。国際的には(3)人制が主流。1998年には守備専門のプレイヤーを置く(4)制を導入。

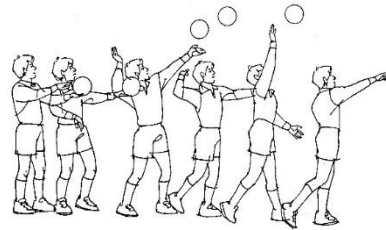
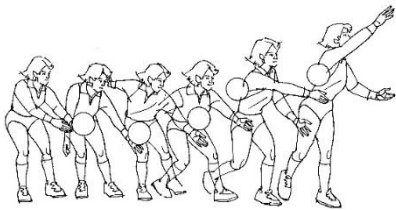
- 下のパスの名称をそれぞれ答えなさい。



()

()

- 下のサーブの名称をそれぞれ答えなさい。



()

()

- 2年生では新たにスパイクを学びます。攻撃的な返球としてできるようになると試合の質が大きく変わります p.170・174 を見ながら空欄を埋めてみましょう。

p.170の絵や **POINT** を参考に可能であれば実際の動きをやってみましょう。無理はしないこと。

※図解体育では右利きの説明になります。左利きの人は左右を逆にやってみましょう。

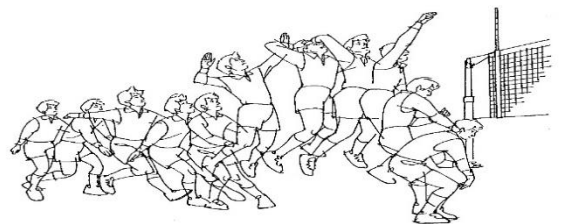
【スパイク】

大きく(1)を振り、軽く(2)を描くように助走を開始。

(3)から踏み込みジャンプをする。

ボールを打ったあとは(4)に触れないよう着地する。

助走のフットワークは、右利きなら(5:右→左→右・左→右→左)の3歩のリズムでネットに正対する。



ルール p.176

- 1人のプレイヤーが2回連続でボールに触れてはいけない。これを(1)という。
- 返球のためにチームでボールに触れるのは3回まで。4回以上触れた場合の反則を(2)という。このとき、ブロックでボールに触れることを回数に(3:数える・数えない)ことに注意。
- サーブは主審が笛を鳴らした後(4)秒以内に行わなければならない。
- サーブは1回につき(5:1本のみ・2本まで)認められる。ネットに当たって相手コートに入った場合(ネットイン)は(6:有効・やり直し)である。

保健編③

☆教科書を開く前に！！

Q運動やスポーツを行って、事故やケガにつながりそうな経験、またはケガをしてしまった経験はありますか？それらを未然に防ぐため、運動やスポーツを“安全に”実施する上で必要だと思うことを答えなさい。

→思いついたら下の問題に進みましょう⑥⑥

【安全な運動やスポーツの行い方】 保教p.24～25

運動やスポーツを行う時には健康や安全に配慮しなければならない。

教科書の該当部分を読んで（ ）に当てはまる言葉を答えなさい。教科書を見ずにチャレンジしてもOK！

実施前

- ・十分な栄養と（1）をとるなど（2）を行う。
- ・運動やスポーツの目的や（3）を理解する。
- ・発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した（4）を立てる。
- ・適切な（4）の実施、施設や用具の安全を確認する。



実施中

- ・（5）やマナーを守り、相手や仲間の安全に配慮する。
- ・天候などの（6）に配慮する。
- ・特に夏場や激しいスポーツを行う際には、休息、（7）、塩分補給を適切に行い、（8）を予防する。



実施後

- ・軽い運動やストレッチなどの（9）を行う。

これらのことを意識して事故を未然に防ぐ努力を心がけなければなりません。しかし、いくら注意をしても傷害や事故が発生してしまう場合もあります。では、その対処法について確認していきましょう！

- ・運動やスポーツの実施中に発生した傷害や事故に素早く適切に対処できるようRICE^{ライス}や（10）などの応急手当てを身につけよう。熱中症が疑われる場合は（11）を下げる処置を行う必要がある。

チャレンジ

★文章中のRICEとはどのような処置の方法であるか、調べて答えなさい。

インターネット等を利用して構わない。

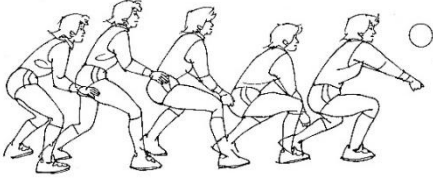
解答編④

歴史

p.158 をチェック✓

1895年、アメリカのYMCA教官である（1:ウィリアム・G・モーガン）により考案されたスポーツ。「テニスよりも簡単でバスケットよりも安全な子どもや女性に適したスポーツ」が狙い。ボールを地に着けないで扱うことから（2:ボレー）（英語で Volley）が名前の由来に。国際的には（3:6）人制が主流。1998年には守備専門のプレイヤーを置く（4:リベロ）制を導入。

• 下のパスの名称をそれぞれ答えなさい。

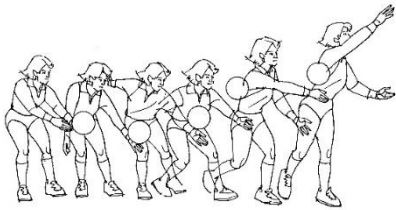


（ アンダーハンドパス ）

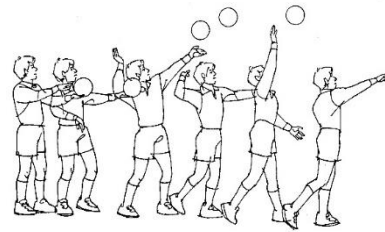


（ オーバーハンドパス ）

• 下のサービスの名称をそれぞれ答えなさい。



（ アンダーハンドサービス ）



（ フローターサービス ）

• 2年生では新たにスパイクを学びます。攻撃的な返球としてできるようになると試合の質が大きく変わります p.170・174 を見ながら空欄を埋めてみましょう。

p.170の絵や **POINT** を参考に可能であれば実際の動きをやってみましょう。無理はしないこと。

※図解体育では右利きの説明になります。左利きの人は左右を逆にやってみましょう。

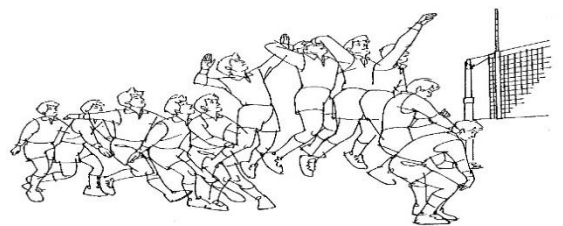
【スパイク】

大きく（1:腕）を振り、軽く（2:弧）を描くように助走を開始。

（3:かかと）から踏み込みジャンプをする。

ボールを打ったあとは（4:ネット）に触れないよう着地する。

助走のフットワークは、右利きなら（5:右→左→右 **左→右→左**）の3歩のリズムでネットに正対する。



ルール p.176

• 1人のプレイヤーが2回連続でボールに触れてはいけない。これを（1:ダブルコンタクト）という。

• 返球のためにチームでボールに触れられるのは3回まで。4回以上触れた場合の反則を（2:フォア・ヒット）という。

このとき、ブロックでボールに触れることを回数に（3:数える **数えない**）ことに注意。

• サービスは主審が笛を鳴らした後（4:8）秒以内に行わなければならない。

• サービスは1回につき（5:1本のみ・2本まで）認められる。ネットに当たって相手コートに入った場合（ネットイン）は（6:有効・やり直し）である。

☆教科書を開く前に！！

Q運動やスポーツを行って、事故やケガにつながりそうな経験、またはケガをしてしまった経験はありますか？それらを未然に防ぐため、運動やスポーツを“安全に”実施する上で必要だと思うことを答えなさい。

→思いついたら下の問題に進みましょう👁👁

【安全な運動やスポーツの行い方】 保教p.24～25

運動やスポーツを行う時には健康や安全に配慮しなければならない。

教科書の該当部分を読んで（ ）に当てはまる言葉を答えなさい。教科書を見ずにチャレンジしてもOK！

実施前

- ・十分な栄養と（1：睡眠）をとるなど（2：体調管理）を行う。
- ・運動やスポーツの目的や（3：特性）を理解する。
- ・発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した（4：計画）を立てる。
- ・適切な（4：準備運動）の実施、施設や用具の安全を確認する。



実施中

- ・（5：ルール）やマナーを守り、相手や仲間の安全に配慮する。
- ・天候などの（6：自然環境）に配慮する。
- ・特に夏場や激しいスポーツを行う際には、休息、（7：水分補給）、塩分補給を適切に行い、（8：熱中症）を予防する。



実施後

- ・軽い運動やストレッチなどの（9：整理運動）を行う。

これらのことを意識して事故を未然に防ぐ努力を心がけなければなりません。しかし、いくら注意をしても傷害や事故が発生してしまう場合もあります。では、その対処法について確認していきましょう！

- ・運動やスポーツの実施中に発生した傷害や事故に素早く適切に対処できるようRICE^{ライス}や（10：心肺蘇生）などの応急手当てを身につけよう。熱中症が疑われる場合は（11：体温）を下げる処置を行う必要がある。

チャレンジ

★文章中のRICEとはどのような処置の方法であるか、調べて答えなさい。

インターネット等を利用して構わない。

→教科書p.106に載っています。2年の授業で扱う範囲なので覚えておくといいと思います！

保健体育科の課題提出はありません。

各自印刷したりノートに書きこんだりしたものは、テスト前に役立つと思います！

お疲れさまでした！これで終わります(・ω・)ノ