



# 教科書ぴったりトレーニング

〈全教科書版・中学保健体育1~3年〉

この解答集は取り外してお使いください。



# 解答集



## 体育編 1章 運動やスポーツの多様性

### p.2 びたトレ 1

- 1 (1)①ウ (2)②・③ア・ケ  
(3)④カ (5)イ (6)キ (7)オ (4)⑧エ  
(5)⑨ク
- 2 (1)①カ (2)エ (2)③ア (4)ク  
(3)⑤イ (6)ケ (7)キ (4)⑧ウ (9)オ

### p.3 びたトレ 2

- 1 ①ウ ②イ ③エ ④カ ⑤オ
- 2 ①ア ②ウ ③エ ④イ

### p.4 びたトレ 1

- 1 (1)①・②ア・エ (2)③オ (3)④イ (4)⑤ウ
- 2 (1)①イ (2)②カ (3)③ア (4)ウ (5)オ (6)エ

### p.5 びたトレ 2

- 1 ①カ ②ウ ③エ ④イ ⑤オ ⑥ア
- 2 (1)イ (2)①〇 (2)× (3)〇

## 体育編 2章 スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

### p.6 びたトレ 1

- 1 (1)①発育 (2)技能(スキル)  
(2)③健康 (4)運動 (3)⑤生活習慣病  
(4)⑥技術(技) (7)達成感 (8)自信  
⑨リラックス
- 2 (1)①公正 (2)楽しく(気持ちよく) (2)③納得  
(3)④社会性

### p.7 びたトレ 2

- 1 (1)①イウカ (2)アエオ (2)アウオカ
- 2 (1)①ア (2)イ (3)ウ (2)③

### p.8 びたトレ 1

- 1 (1)①合理的 (2)技術 (2)③技能 (3)④戦術  
(4)⑤相手(対戦相手) (6)作戦  
(5)⑦変化 (8)工夫  
(6)⑨イメージ (10)リズム
- 2 (1)①特性 (2)目的  
(2)③強さ (4)時間 (5)頻度 (3)⑥自己管理  
(4)⑦準備 (8)確認 (9)水分補給 (10)整理  
(5)⑪自然 (12)体力

### p.9 びたトレ 2

- 1 ①イ ②ウ ③エ ④ア
- 2 (1)①ウカ (2)アイ (3)エオ  
(2)①〇 (2)〇 (3)×

## 体育編 3章 文化としてのスポーツ

### p.10 びたトレ 1

- 1 (1)①エ (2)ア (3)ク (4)イ (2)⑤カ (6)ウ  
(3)⑦ケ (8)オ (9)キ
- 2 (1)①エ (2)②ア (3)③ウ (4)イ

### p.11 びたトレ 2

- 1 ①ウカ (2)アオ (3)イエ
- 2 (1)① (2)③

### p.12 びたトレ 1

- 1 (1)①オリンピック・パラリンピック  
②ワールドカップ  
(2)③親善 (4)世界平和  
(3)⑤開催地 (6)観戦 (4)⑦メディア (8)魅力  
(5)⑨価値
- 2 (1)①ウ (2)②エ (3)オ (3)④カ (5)ア  
(4)⑥イ

- 1 (1)①カ ②イ ③ウ ④キ ⑤ア ⑥オ  
⑦エ  
(2)①○ ②○ ③×
- 2 ウ

- 1 (1)Aウ Bア Cイ  
(2)①イ ②エ ③ア ④ウ
- 2 (1)①○ ②× ③○ ④× ⑤○ ⑥○ ⑦×  
(2)①イ ②ア ③エ ④ウ
- 3 (1)イ (2)①イカ ②エオ ③アウ
- 4 (1)ウ  
(2)(例)人々は国や民族などの違いを超え、交流を通して相互理解を深めることで、国際親善や世界平和の実現に大きな役割を果たしている。

## 考え方

- 1 (1)スポーツの多様な楽しみ方を表している。  
(2)スポーツへの関わり方はさまざまで、「行う」ことで生まれた興味は、「支えること」「見ること」「知ること」にもつながる。
- 2 (1)合理的な体の動かし方は「技術」。技の表現が重要なスポーツは、体操やダンス、アーティスティックスイミング、フィギュアスケートなどがある。表現の仕方を身に付けるうえで大切なのはテーマからイメージを捉えることである。  
(2)合理的な学び方をすることで、運動やスポーツの技能を効果的に身に付けることができる。
- 3 (1)運動中はこまめに水分補給をすることが大切である。  
(2)野外スポーツでは変化する天候や自然現象に対して適切に対応することが大切である。海川・山では落雷や豪雨などにも注意する必要がある。
- 4 (1)スポーツ基本法に基づいてスポーツ基本計画が定められ、自治体ではスポーツ基本法の趣旨にのっとりスポーツ推進計画が作られる。  
(2)最近では国際連合加盟国よりも多い200以上の国や地域から、さまざまに異なる文化をもつ選手が参加している。

## 保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

- 1 (1)①感染症 ②栄養  
(2)③食生活 ④運動不足 ⑤がん  
⑥生活習慣病  
(3)⑦認知症 ⑧ストレス (4)⑨主体 ⑩環境
- 2 (1)①オ ②キ (2)③ウ ④イ (3)⑤エ

- 1 (1)アB イA ウB エB オB カA キB  
クA ケB コA サB シB (2)アウオ
- 2 ①○ ②× ③○

- 1 (1)①各器官(器官) ②保持増進(維持)  
③精神的(心)  
(2)④生活習慣病  
(3)⑤・⑥年齢・生活環境 ⑦意識的(積極的)
- 2 (1)①・②・③安全であること・効果があること・楽しいこと  
(2)④・⑤・⑥強さ(強度)・時間・頻度  
(3)⑦・⑧持久力・筋力 (4)⑨スポーツ障害

- 1 ①カ ②ク ③エ ④ア ⑤キ ⑥ウ  
⑦イ ⑧オ
- 2 (1)①ウ ②オ ③エ ④イ ⑤ア (2)④

- 1 (1)①エネルギー ②基礎代謝量 (2)③運動  
(3)④食事 ⑤発育(成長, 成育)  
(4)⑥過多(過剰) (5)⑦栄養素 ⑧生活習慣病
- 2 (1)①悪影響 ②胃や腸(消化器官) ③脳(頭)  
(2)④規則正しい

- 1 (1)①× ②○ ③× ④○  
(2)①イ ②オ ③カ ④ウ ⑤エ ⑥ア
- 2 ③

- 1 (1)①疲労 (2)②環境  
(3)③ストレス (4)⑤感染症 (5)⑤健康障害
- 2 (1)①休養 (2)②入浴 (3)③睡眠  
(4)④生体リズム(体内リズム, 体内時計)  
(5)⑤調和のとれた(バランスのよい)

- 1 (1)①① (2)㊦ (3)㊦ (4)㊦ (5)㊦ (6)㊦  
(7)㊦ (8)㊦  
(2)㊦
- 2 ①○ ②× ③○ ④○ ⑤○ ⑥× ⑦×

- 1 (1)①㊦ (2)㊦ (3)㊦ (4)㊦  
(2)⑤㊦ (6)㊦ (7)㊦ (8)㊦ (9)㊦ (10)㊦
- 2 (1)㊦ (2)㊦㊦㊦㊦㊦ (3)㊦
- 3 (1)㊦㊦㊦ (2)①㊦ (2)㊦ (3)㊦ (4)㊦  
(3)110分間
- 4 (1)③  
(2)(例)画面の明るさや位置を調節する。利用時間を決め、休むときには体をほぐす。

## 考え方

- 1 (1)主体の要因で、素因は生まれつき備わっているもの(先天性)であり、生活習慣・行動は生後に身に付けたもの(後天性)である。  
(2)そのほかの環境の要因の例として、騒音や紫外線(物理・化学的)、害虫や寄生虫(生物学的)、社会情勢(社会的)などがある。
- 2 (1)運動には、体の各器官を発達させるだけでなく、気分を改善させるなど精神的な効果もある。  
(2)生活習慣病は、生活習慣が発症や進行の原因となる病気のことで、高血圧や糖尿病、がん、心臓病、動脈硬化、脳卒中などがある。  
(3)持久力はスタミナやねばり強さ、筋力は力強さのことである。ストレッチングは柔軟性を高める運動である。
- 3 (1)バランスのよい食事は、ご飯やパンなどの主食、肉や魚、卵料理の主菜、野菜やキノコ、海藻料理などの副菜をそろえること。さらに、牛乳やチーズなどの乳製品と果物も加えることで幅広い栄養素が

とれる。

- (2)栄養素のとりすぎや不足は、健康を害する原因になる。中学生の時期は体の発育のためにも鉄やタンパク質を意識的にとることが重要である。  
(3)摂取したエネルギー量は、 $240 + 90 = 330$  [kcal] 歩行1分間で消費されるエネルギー量は3kcalなので、 $330 \div 3 = 110$ (分)
- 4 (1)深い睡眠時に出る成長ホルモンによって体の疲労回復が促され、脳内の老廃物を排出する効果でさまざまな病気を防いでいる。また、休日に遅く起きると体内時計が遅れ、生体リズムも乱れるため、休日でも規則正しい生活を心がけることが大切である。  
(2)休憩時には、軽い全身運動やストレッチだけでなく、遠くの物と近くの物を交互に見るなどの目の運動も行うと効果的である。

## 保健編 2章 心身の発達と心の健康

- 1 (1)①発育 (2)発達 (2)③発育急進期  
(3)④0~2 (5)個人差 (4)⑥器官  
(5)⑦生殖器 (8)思春期 (6)⑨脊髄 (10)大人  
(7)⑪年齢 (12)時期
- 2 (1)①器官(各器官) (2)運動 (3)健康的  
(2)④脳

- 1 (1)①㊦ (2)㊦ (3)㊦ (4)㊦ (5)㊦ (6)㊦  
(7)㊦ (8)㊦  
(2)①㊦, ㊦ (2)㊦, ㊦
- 2 ①㊦ (2)㊦ (3)㊦ (4)㊦

- 1 (1)①のど(気管) (2)②肺胞 (3)ガス交換  
(3)④容量(容積)  
(4)⑤呼吸数 (6)空気(酸素) (7)肺活量
- 2 (1)①心臓 (2)②栄養物質(養分, 栄養素)  
(3)③脈拍数 (4)拍出量  
(4)⑤減少 (6)増大(増加) (5)⑦持久力

- 1 (1)イ (2)イ (3)Aイ Bウ  
2 (1)ウ (2)エ (3)ア (4)イ

- 1 (1)①ホルモン  
(2)②下垂体 (3)性腺刺激ホルモン  
(3)④卵巣 (5)卵子 (6)女性ホルモン  
(4)⑦精巣 (8)精子 (9)男性ホルモン  
(5)⑩精通 (11)初経  
2 (1)①排卵 (2)②卵管 (3)子宮 (4)受精卵  
(3)⑤子宮内膜 (6)月経 (4)⑦精子 (8)精液  
(5)⑨刺激 (10)射精

- 1 (1)①ア (2)イ (3)ウ (2)ウ  
2 (1)①カ (2)エ (3)ア (4)ウ (5)オ (6)キ  
7コ (8)イ (9)ケ (10)ウ  
(2)①〇 (2)× (3)〇 (4)〇

- 1 (1)①子宮 (2)受精 (2)③着床 (3)④妊娠  
2 (1)①キ (2)エ (3)ウ (4)イ (2)⑤ア  
(3)⑥カ (4)⑦オ (5)⑧ウ

- 1 (1)①ウ (2)オ (3)エ (4)イ (5)カ (6)ア  
(2)Aイ Bエ Cア (3)C→B→A  
2 (1)〇 (2)〇 (3)〇 (4)×

- 1 (1)①大脳 (2)社会性  
(2)③創造性(創造力) (4)前頭前野  
(3)⑤大脳新皮質 (6)環境 (7)哺乳類  
(4)⑧刺激 (9)神経細胞  
2 (1)①言葉 (2)②説明 (3)判断 (3)④意思  
(4)⑤感情 (6)人間関係 (5)⑦達成感

- 1 (1)①イ (2)ウ (3)ア (4)エ (2)B  
2 (1)①ウ (2)ア (3)エ (4)イ  
(2)①ア (2)ケ (3)オ (4)イ (5)コ (6)エ

- 1 (1)①協調性 (2)行動 (3)社会性  
(2)④人間関係 (5)経験 (3)⑥依存 (7)自立  
(4)⑧乗り越える(克服する, 学習する)  
2 (1)①思春期 (2)客観的(冷静) (2)③現実  
(3)④自己形成 (4)⑤失敗

- 1 (1)①オ (2)①ウ (2)エ (3)オ (4)イ (5)ア  
2 (1)〇 (2)〇 (3)〇 (4)× (5)×

- 1 (1)①緊張 (2)ホルモン (2)③欲求  
(3)④生理 (5)社会  
(4)⑥性的 (7)他人 (8)多様  
2 (1)①欲求不満 (2)②冷静(客観的)  
(3)③気持ち (4)我慢  
(4)⑤ストレス (6)ストレスサー  
(5)⑦過度(過剰) (8)適度(適当)  
(6)⑨原因(要因) (10)相談

- 1 (1)①ウ (2)ア (3)イ (4)エ  
(2)アA イB ウA エB オB  
2 (1)①イ (2)ウ (3)ア (4)エ  
(2)①× (2)〇 (3)〇 (4)〇 (5)〇 (6)×

- 1 (1)①エキD (2)イカB (3)オウA  
(4)アウC  
(2)長距離選手のBさんは持久力を高めるトレーニングで、Aさんよりも循環器が発達している。1回の拍出量が増え、脈拍数は減っている。  
2 (1)エ (2)ウ (3)キ (4)オ (5)カ (6)ア  
7ウ (8)イ  
3 (1)①イ (2)オ (3)ア (4)エ (5)ウ (2)③  
4 (1)①ア (2)エ (3)カ  
(2)①B (2)C (3)C (4)A (5)B (6)A

- 1 (1) 病原体から体を守る胸腺やへんとうなどのリンパ器官は、子どもの頃から発達し続け、思春期頃に最大値となる。また、生殖器は発達が一番遅い。
- 2 思春期に男子は男性ホルモン、女子は女性ホルモンの分泌が活発になり、生殖器の機能が発達する。男子は射精、女子は月経が起こるようになる。卵子と精子が結びつくことと受精卵となり、着床から出産までの状態を妊娠という。
- 3 (1) 知的機能は言葉を使ったり、考えたりするなどの働きで、情意機能は感情と意思の働きである。どちらも人や社会とのさまざまな関わりによって発達していく。  
(2) 自立したい気持ちと甘えたい気持ちにはさまれ、自分の気持ちをうまく表すことができず、反抗的な態度になることもある。自立は簡単にできるものではない。
- 4 (1) 心と体は互いに影響し合っていることを覚えておこう。自分の欲求を満たすために人に迷惑をかけてはいけない。ときには我慢が必要になる。  
(2) 過度なストレスは身体や心に悪影響を及ぼすことがある。心、体、行動に現れるストレスサインに気づき、適切に対処することが大切である。

## 保健編 3章 健康な生活と病気の予防②

p.42

びたトレ 1

- 1 (1) ①生活習慣(ライフスタイル)  
②生活習慣病
- (2) ③脳卒中 (3) ④子供
- 2 (1) ①脂肪 ②動脈硬化
- (2) ③コレステロール ④硬
- (3) ⑤高血圧 ⑥圧力(血圧)
- (4) ⑦脳卒中 ⑧狭心症 ⑨心筋梗塞  
⑩脳梗塞 ⑪脳出血

p.43

びたトレ 2

- 1 (1) ①ウ ②イ ③エ ④カ ⑤ア ⑥オ
- (2) ①アウ ②イ Cア
- 2 (1) ①イ ②ウ (2) ③ウ ④ア ⑤イ ⑥エ

p.44

びたトレ 1

- 1 (1) ①肥満  
(2) ②ブドウ糖(グルコース) ③腎臓  
(3) ④砂糖(糖分) ⑤歯周病  
(4) ⑥歯垢(プラーク) (5) ⑦歯肉
- 2 (1) ①生活習慣(生活行動, ライフスタイル)  
②発病(病気)  
(2) ③自覚症状 ④早期発見 (3) ⑤食  
(4) ⑥社会

p.45

びたトレ 2

- 1 (1) ①○ ②× ③× ④○  
(2) ①ウ ②イ ③ア ④エ (3) ①アウ ②ア
- 2 ①イ ②ア ③エ ④オ ⑤ウ

p.46

びたトレ 1

- 1 (1) ①遺伝子 ②器官 (2) ③塩分 ④野菜  
(3) ⑤高齢化
- 2 (1) ①生活習慣(ライフスタイル)  
(2) ②ウイルス ③除菌  
(3) ④自覚症状 ⑤がん検診 ⑥早期発見

p.47

びたトレ 2

- 1 (1) ①B→A→D→C  
(2) ①イ ②ウ ③エ ④ア
- 2 (1) ①ウ ②エ ③イ ④オ ⑤ア (2) ①

p.48

びたトレ 1

- 1 (1) ①ニコチン ②有害物質  
(2) ③収縮 ④上昇 ⑤依存性  
(3) ⑥慢性閉塞性肺疾患  
(4) ⑦喫煙(喫煙開始) ⑧法律  
(5) ⑨主流煙 ⑩副流煙  
(6) ⑪受動喫煙(パッシブスモーキング)  
(7) ⑫胎児 ⑬早産
- 2 (1) ①アルコール ②神経 ③自制心(自制力)  
(2) ④肝臓 ⑤アセトアルデヒド  
⑥血中アルコール  
⑦急性アルコール中毒(急性中毒)  
(3) ⑧依存性 ⑨アルコール依存症  
(4) ⑩脳 ⑪20歳未満



- 1 (1)①ウ (2)ア (3)イ (4)オ (5)エ  
 (2)①〇 (2)× (3)× (4)〇
- 2 (1)①イ (2)オ (3)ア (4)ウ (5)エ (6)カ  
 (7)キ  
 (2)アイエ

- 1 (1)①医療 (2)薬物乱用 (3)覚醒剤  
 (4)有機溶剤(有機溶媒)  
 (2)⑤脳 (6)依存性  
 (3)⑦疲労感 (8)幻覚 (9)身体的 (10)死亡  
 (4)⑪感覚 (12)思考力 (13)性機能(生殖機能)  
 (14)白血球  
 (5)⑮人格 (16)犯罪
- 2 (1)①知識 (2)断る (3)個人(自分自身)  
 (4)誘い (5)広告  
 (6)社会的環境(社会環境, 環境)  
 (2)⑦意志 (8)対処(行動選択)  
 (3)⑨規制 (10)取り締まり

- 1 (1)①イ (2)エ (3)ア (4)ウ  
 (2)①B (2)A (3)C (4)A
- 2 (1)①B (2)A (3)A (4)B  
 (2)①〇 (2)〇 (3)× (4)〇 (5)×

- 1 (1)①オ (2)イ (3)ア (4)エ (5)ウ  
 (2)①ウ (2)エ (3)イ (4)オ (5)カ (6)ア
- 2 (1)②④ (2)①エ (2)オ (3)イ (4)ア (5)ウ
- 3 (1)①イ (2)ウ (3)ア (4)エ  
 (2)アルコールは心身に悪影響を与える。20歳未満の飲酒は体のさまざまな器官に障害を起こすことにつながり、依存症にもなりやすくなる。
- 4 (1)②③ (2)イオ

- 1 (1)メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群ともよばれ、生活習慣病になる危険性が高まる。  
 (2)生活習慣病の予防には、個人の取り組みのほかに、健康づくり活動や運動施設の整備、健康情報の提供などの社会的環境

が整備されることで健康的な生活習慣づくりが行えるようになる。

- 2 (1)がんの原因には細菌やウイルスもある。心臓は細胞分裂がほとんど起こらないため、がんになりにくい。  
 (2)がん検診の受診による、早期発見・早期治療が大切である。  
 3 (1)たばこの煙自体は副流煙で、喫煙者が吸い込む煙が主流煙。副流煙を吸い込むことも受動喫煙になる。  
 4 (1)薬物は常用することで依存性が高まり自分の意思ではやめられなくなる。合法や脱法と書かれて問題ないように思っても、危険な成分が含まれているため使用してはいけない。  
 (2)薬物乱用のきっかけは、個人の要因と社会的環境の要因がある。防ぐためには、正しい知識を身に付け、自分自身を大切にして、断る強い意志を持つ。

## 保健編 4章 傷害の防止

- 1 (1)①交通  
 (2)②運動部活動(部活動, 体育的部活動)  
 (3)③人的要因 (4)危険 (5)心身  
 (6)悪条件(悪天候)
- 2 (1)①対策 (2)②予測 (3)④回避 (4)⑤改善  
 (4)⑤防災対策

- 1 (1)①ウ (2)エ (3)ア (4)イ (5)オ  
 (2)Aイ Bウ Cア
- 2 (1)①ウ (2)ア (3)イ (2)イカ

- 1 (1)①自転車  
 (2)②ルール(法規, 規則) (3)人的 (4)環境  
 (3)⑤車両 (4)⑥歩行者(人)
- 2 (1)①交通法規(交通ルール, 交通規則)  
 (2)②心身 (3)気象(天候) (4)危険予測  
 (3)⑤交通規制 (6)交通環境  
 (4)⑦人 (5)⑧整備

- 1 (1)①A ②B ③C ④A ⑤A ⑥B  
⑦C ⑧B  
(2)①ア ②イ ③ウ ④エ
- 2 (1)①エ ②イ ③ア ④ウ  
(2)①ウ ②イ ③ア

- 1 (1)①犯罪被害<sup>ひがい</sup> (2)②場所  
(3)③人通り(人気)<sup>ひとかけ</sup>  
④見えにくい(死角となる)  
(4)⑤逃げる(離れる) ⑥ブザー
- 2 (1)①子ども110番 (2)②情報 ③防犯教室  
(3)④地域 ⑤警察

- 1 (1)①ウ ②エ ③ア ④イ  
(2)①ウ ②エ ③ア ④イ
- 2 (1)①イ ②ウ ③ア (2)エ

- 1 (1)①自然災害 (2)②地震  
(3)③予測 ④一次 ⑤津波<sup>つなみ</sup> ⑥二次
- 2 (1)①備え(対策)  
(2)②ラジオ ③情報(防災情報)  
④緊急地震速報<sup>きんきゅうじしん</sup>  
(3)⑤身の安全 ⑥避難経路<sup>ひなん</sup>  
(4)⑦ガス ⑧ブレーカー  
(5)⑨ハザードマップ

- 1 (1)①エ ②ア ③カ ④ウ ⑤イ ⑥オ  
(2)①ア ②ウ ③エ ④イ
- 2 (1)①ア ②ウ ③エ ④イ  
(2)①イ ②エ ③ウ ④ア

- 1 (1)①周囲(周り) ②応急手当  
(2)③痛み(苦痛) ④悪化  
(3)⑤心肺停止
- 2 (1)①状況<sup>じょうきょう</sup> ②移動 ③通報(連絡)<sup>れんらく</sup>  
(2)④車道上(道路上)

- (3)⑤反応 ⑥ある ⑦ない  
(4)⑧胸骨圧迫<sup>あつぱく</sup> ⑨AED  
(5)⑩出血<sup>さいきん</sup> ⑪細菌感染 ⑫痛み(苦痛)  
(6)⑬粘膜<sup>ねんまく</sup> ⑭清潔  
(7)⑮止血 ⑯直接圧迫止血 (8)⑰固定

- 1 (1)①Aア Bイ (2)ア
- 2 (1)①エ ②オ ③ア ④ウ ⑤イ  
(2)①〇 ②〇 ③× ④×

- 1 (1)①心肺蘇生<sup>しんぱいそせい</sup> (2)②呼吸  
(3)③胸骨圧迫 ④AED (4)⑤気道確保
- 2 (1)①ガーゼ(保護ガーゼ) (2)②端<sup>はし</sup>  
(3)③ネット帯 (4)④ひび (5)⑤関節  
(6)⑥腫れ<sup>は</sup> ⑦足首 (7)⑧三角巾<sup>さんかくきん</sup>

- 1 (1)①カ ②エ ③ア ④イ ⑤ウ ⑥オ  
(2)①〇 ②× ③× ④〇
- 2 (1)①Aイ Bウ Cア (2)①× ②〇 ③〇  
(3)①イ ②エ ③ウ ④ア

- 1 (1)①〇 ②〇 ③〇 ④内輪差 ⑤制動距離<sup>きどり</sup>  
(2)①Aイカ Bアエ Cウオ
- 2 (1)①エ ②カ ③オ ④イ ⑤ア  
(2)アイエオ
- 3 (1)①イ ②イ ③ア ④ア  
(2)テレビやラジオから正確な情報を把握する。インターネットの情報にはデマも含まれていることがあるため、正しい情報がどうかを確かめる。
- 4 (1)①Aイ Bア (2)ウ  
(3)①アイ ②ウ ③エオ

- 1 (1)死角は運転手から見えない部分のこと。制動距離はブレーキが効き始めてから自動車が停止するまでの距離。この制動距離とブレーキが効き始めるまでに自動車が走る空走距離をたしたものが自動車の停止距離である。

(2)人的要因, 環境要因, 車両要因の内容を混同しないように。

②(2)犯罪被害が起りやすいのは, 暗く, 周囲から見にくい場所。さらに路上駐車やゴミが放置されていると, だれも関心を向けていない場所だとされ, 環境が悪化する。

③(1)地震の揺れが直接引き起こす一次災害と, 地震がきっかけとなって起こる二次災害がある。

④(1)人工呼吸の前に行うのが気道確保である。下顎を押し上げ, 頭部を後ろに傾けると気道が開く。

(2)胸骨圧迫は, 胸の骨の下半分を手の付け根で圧迫する。1分間に100~120回の速さで行うこと。

(3)切り傷での出血は直接圧迫止血法。腕を骨折したときは患部を固定し, 三角巾で腕を吊るす。

## 保健編 5章 健康な生活と病気の予防③

p.68

### びたトレ1

- ①(1)①感染 ②発病 ③感染症  
(2)④湿度 ⑤密度  
(3)⑥抵抗力 ⑦病原体  
(4)⑧エイズ ⑨結核  
(5)⑩人権

- ②(1)①感染経路 ②抵抗力  
(2)③昆虫 ④早期発見 ⑤消毒 ⑥隔離  
(3)⑦道筋(方法, ルート) ⑧手洗い  
(4)⑨粘膜 ⑩唾液  
(5)⑪リンパ球 ⑫免疫 ⑬予防接種(ワクチン接種)

p.69

### びたトレ2

- ①(1)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦ ⑥㊦  
(2)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦ ⑥㊦  
②(1)㊦㊦ ㊦㊦ ㊦㊦  
(2)①㊦㊦㊦ ②㊦㊦㊦ ③㊦㊦㊦

p.70

### びたトレ1

- ①(1)①性的接触 ②体液 ③粘膜  
(2)④性器クラミジア感染症

(3)⑤不妊 ⑥胎児 (4)⑦潜伏期間

(5)⑧ Condom

(6)⑨医療機関 ⑩同時(一緒)

- ②(1)①ヒト免疫不全ウイルス  
(2)②免疫 ③後天性免疫不全症候群  
(3)④精液 ⑤性的接触 ⑥母子  
(4)⑦保健所

p.71

### びたトレ2

- ①(1)①㊦ ②㊦ ③㊦ (2)①× ②○ ③○  
②(1)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ (2)㊦㊦㊦

p.72

### びたトレ1

- ①(1)①個人 ②社会的  
(2)③厚生労働省 ④保健所 ⑤日本国憲法  
(3)⑥健康増進法 ⑦受動喫煙防止対策  
⑧体力  
(4)⑨バリアフリー ⑩ユニバーサル  
②(1)①予防 ②保健センター ③保健  
(2)④都道府県 ⑤食中毒  
(3)⑥市町村 ⑦予防接種 ⑧地域

p.73

### びたトレ2

- ①(1)①○ ②○ ③× (2)㊦  
②(1)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦ ⑥㊦  
⑦㊦ ⑧㊦  
(2)④

p.74

### びたトレ1

- ①(1)①診療所 (2)②ベッド ③病院  
(3)④かかりつけ医 ⑤専門的(高度) ⑥入院  
⑦紹介  
②(1)①病気 ②医師 ③薬局(ドラッグストア)  
(2)④主作用 ⑤副作用 (3)⑥体質  
(4)⑦薬剤師 ⑧添付文書(説明書, 注意書き)  
⑨使用量  
(6)⑩自然治療 ⑪栄養

p.75

### びたトレ2

- ①(1)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦ ⑥㊦  
②(1)①× ②○ ③○ ④× ⑤×  
(2)①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦



- 1 (1)①ウ (2)コ (3)ケ (4)ア (5)イ (6)カ  
7)エ (8)キ (9)ク (10)オ
- 2 (1)①○ (2)白血球 (3)ワクチン(予防接種)  
4)○  
(2)①ア (2)イ (3)イ
- 3 (1)①イ (2)オ (3)エ (4)ウ (5)ア  
(2)障がいの有無や年齢, 国籍などにかかわらず, 多くの人々が利用しやすくなるように製品やサービスなどをデザインすること。
- 4 (1)①○ (2)× (3)○ (2)③

## 考え方

- 1 感染症と性感染症の感染経路や症状などをまとめて覚えておくこと。
- 2 (1)リンパ球は白血球の一種で, このリンパ球の働きを抵抗力の中で免疫という。免疫の仕組みを応用したものが予防接種になる。
- 3 (1)専門的で広域な保健サービスは保健所, 地域住民の身近な保健サービスは保健センターになる。
- 4 (1)医薬品の副作用は効果が好ましくないもののこと。お薬手帳があることで, これまでの薬の使用歴やアレルギーの有無などがわかる。  
(2)医薬品は医師の指示や説明書(添付文書)に従って正しく使うこと。

## 保健編 6章 健康と環境

- 1 (1)①体温 (2)②酸素 (3)③気圧(大気圧)  
(3)④適応 (5)⑤適応能力 (4)⑥限界  
(5)⑦熱中症 (8)⑧低体温症
- 2 (1)①湿度 (2)②気流(風)  
(2)③気温 (4)④至適温度 (3)⑤低下  
(4)⑥個人差 (5)⑦視力  
(6)⑧窓 (9)⑨時間帯(時間, 時刻) (10)⑩照明

- 1 (1)①ウ (2)②イ (3)③エ (4)④オ (5)⑤カ (6)⑥ア  
(2)①エ (2)②イ (3)③ア (4)④ウ
- 2 (1)①イ (2)②エ (3)③ウ (4)④ア  
(2)①ウ (2)②イ (3)③エ (4)④ア

- 1 (1)①呼吸 (2)②酸素 (3)③二酸化炭素  
(2)④呼吸数 (5)⑤めまい (3)⑥細菌(病原体)  
(4)⑦汚れ
- 2 (1)①一酸化炭素 (2)②無臭 (3)③ストーブ  
④自動車(車)  
(2)⑤ヘモグロビン (6)⑥欠乏(不足)  
(3)⑦頭痛 (8)⑧死亡  
(4)⑨換気 (10)⑩気密  
(5)⑪換気扇

- 1 (1)①ウ (2)②ア (3)③エ (4)④イ (2)⑤イ (3)⑥ウ
- 2 (1)⑦ (2)①イ (2)②イ (3)③イ (4)④イ

- 1 (1)①水分  
(2)②栄養物質(栄養素, 養分) (3)③老廃物  
④体温  
(3)⑤1日 (4)⑥生活用水 (7)⑦産業用水
- 2 (1)①水質基準  
(2)②浄水場 (3)③消毒 (4)④水質検査  
(3)⑤雨量(降雨量, 降水量) (6)⑥都市部  
(4)⑦自然災害 (8)⑧節水

- 1 (1)①イ (2)②ウ (3)③ア (4)④エ
- 2 (1)①イ (2)②ウ (3)③ア (4)④エ (2)⑤イ (3)⑥イ

- 1 (1)①生活排水  
(2)②洗剤 (3)③微生物 (4)④衛生的  
(3)⑤下水道 (6)⑥下水処理場 (7)⑦浄化槽  
(4)⑧し尿処理施設 (9)⑨肥料  
(5)⑩合併処理浄化槽
- 2 (1)①ごみ (2)②焼却 (3)③埋め立て

- (3)④枯<sup>こ</sup>渴<sup>かつ</sup> (5)大量消費  
 (4)⑥リデュース (7)リユース (8)リサイクル  
 (5)⑨循環<sup>じゅんかん</sup>型社会

p.85

びたトレ2

- 1 ①○ ②○ ③× ④×  
 2 (1)①ア (2)①ア ②ウ ③イ  
 (3)A③ B② C① (4)イ

p.86

びたトレ1

- 1 (1)①健康 (2)②汚<sup>お</sup>染<sup>せん</sup>物質 (3)公害  
 (3)④水俣<sup>みなまたびょう</sup>病 (5)イタイタイ病  
 (4)⑥経済 (7)人類全体(全人類, 世界各国,  
 世界の人々)  
 (5)⑧公害対策基本  
 2 (1)①環<sup>かん</sup>境<sup>きょう</sup>基本法 (2)地球環境(自然環境)  
 (2)③地球温暖化 (4)環境

p.87

びたトレ2

- 1 (1)①ウ ②イ ③ア ④エ (2)A① Bウ  
 2 (1)①ア ②イエ (2)①エ ②ウ ③イ ④ア

p.88~89

びたトレ3

- 1 (1)①ア ②オ ③イ ④ウ ⑤エ  
 (2)①○ ②○ ③× ④○ (3)オ  
 2 (1)①ウ ②エ ③イ ④ア  
 (2)①○ ②○ ③○ ④×  
 3 (1)①ウ ②ア ③イ (2)ウ  
 4 (1)①○ ②× ③○  
 (2)リデュース・リユース・リサイクル  
 (3)循環<sup>じゅんかん</sup>型社会

考え方

- 1 (2)学校環境衛生基準では、学校のさまざまな場所の照度を定めている。最も明るくするのは細かい作業をする製図室である。  
 (3)二酸化炭素が増えることで不快感、頭痛やめまい、呼吸困難と症状が悪化し、ひどい場合は死亡することもある。  
 2 (2)水質検査では色やにおい、病原性微生物や有害物質の有無<sup>うむ</sup>など約50項目の水質基準を満たしているかが検査される。塩素は消毒のときに加えられている。  
 3 (1)生活排水をどのように衛生的に処理されているかを理解する。

(2)合併<sup>がっぺい</sup>処理浄化槽(合併<sup>がっぺい</sup>浄化槽)は、微生物の力で生活雑排水とし尿<sup>はいすい</sup>を処理できる設備である。

- 4 (1)ごみの処理方法は、焼却<sup>しょうきゃく</sup>や埋め立てのほかにも、資源化や再利用などがある。  
 (2)リデュースはごみの発生<sup>よくせい</sup>抑制、リユースは再使用、リサイクルは再生利用のこと。

体育実技編 体づくり運動

p.90

びたトレ1

- 1 (1)①オ ②ウ ③イ ④ウ  
 (2)⑤ア ⑥キ ⑦カ (3)⑧エ  
 2 (1)①ウ ②コ ③ア ④ウ  
 (2)⑤キ ⑥エ ⑦イ (3)⑧ウ  
 (4)⑨カ ⑩オ

p.91

びたトレ1

- 1 (1)①エ ②オ (2)③キ ④ア ⑤イ  
 (3)⑥ウ (4)⑦カ ⑧ウ  
 2 (1)①オ (2)②キ ③ア ④エ  
 (3)⑤カ ⑥ウ ⑦イ

p.92

びたトレ1

- 1 (1)①ウ ②カ ③ア (2)④エ (3)⑤ウ  
 (4)⑥キ (5)⑦イ ⑧オ ⑨ウ  
 2 (1)①カ ②エ ③オ (2)④イ  
 (3)⑤ウ ⑥ア

p.93

びたトレ1

- 1 (1)①オ ②ア (2)③カ (3)④エ ⑤イ  
 (4)⑥ウ  
 2 (1)①オ ②キ ③カ ④ア (2)⑤エ ⑥ウ  
 (3)⑦イ

p.94

びたトレ2

- 1 ①ア ②エ ③ウ ④イ  
 2 (1)①○ ②× ③○ ④○ ⑤× ⑥× ⑦×  
 (2)①イ ②ア ③ウ

考え方

- 2 (1)体ほぐしの運動には仲間との交流を深めることも含まれており、運動によっては仲間との連携も重要である。ボールを使っ

たパスやトス、縄なわを使って個人や複数でリズムカルに縄跳びをすることも、体ほぐしの運動である。

- (2)①仲間と協力し、助け合って動く運動。  
②伸展運動しんてんと脱力運動だつりよく。  
③軽快にリズムカルに動く移動運動。

p.95 びたトレ2

- 1 (1)Aウ Bカ Cエ Dイ Eア Fオ  
(2)歩く・走る・跳ぶ・弾む・振る
- 2 (1)①〇 ②× ③〇 (2)①エ ②ウ

考え方

- 2 (1)力強い動きを高めるためには、筋肉ひきに負荷かをかける必要があるため、ある程度の重さのものを使う必要がある。  
(2)①のバーピーは体に負荷かがかかる運動で、力強い動きを高める。

体育実技編 器械運動

p.96 びたトレ1

- 1 (1)①エ ②カ ③イ  
(2)④サ ⑤コ ⑥ア ⑦ケ  
(3)⑧ツ ⑨キ (4)⑩オ ⑪ウ
- 2 (1)①正面水平 ②Y字 ③柔軟性じゅうなん  
(2)④歩き ⑤肩幅かたはば

p.97 びたトレ1

- 1 (1)①伸しつ ②腰 ③前 ④伸ばし  
⑤曲げて ⑥かかと  
(2)⑦倒立 ⑧マット ⑨上げた足 ⑩強く  
(3)⑪ブリッジ

p.98 びたトレ1

- 1 (1)①順 (2)②ももかけ  
(3)③膝曲げひざ  
④反動 ⑤振り出し  
(4)⑥け上がり (5)⑦伸しつ ⑧跳び

p.99 びたトレ1

- 1 (1)①後 ②側面 ③ツーステップ  
(2)④両足 ⑤片足 ⑥跳び下り ⑦前後

- (3)⑧支持 ⑨両足

- 2 (1)⑩斜め開脚 ⑪頭 (2)⑫伸身 ⑬側方

p.100 びたトレ2

- 1 ①× ②〇 ③× ④× ⑤〇
- 2 (1)①ウ ②ア ③イ ④オ ⑤エ  
(2)①ウ ②イ ③ア ④エ

考え方

- 1 (1)①器械運動は、マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動の4種類がある。  
③前方支持回転は、懸垂けんすい体勢をとるのではなく、鉄棒てつぼうが腰のあたりにくるように両腕うでで上体を支えて、その後、体を丸めて前方に回転する運動である。  
④片足正面水平立ちはマット運動の基本技で、マットの上で、正面を向いて片足で立ち、もう一方の足と上体を水平に伸ばして静止する。

p.101 びたトレ2

- 1 (1)①エ ②イ ③ウ ④ア  
(2)Aイ Bア Cエ Dオ Eウ
- 2 (1)①イ ②ア ③ウ  
(2)①イ ②ア ③エ ④オ ⑤ウ

考え方

- 1 (1)大逆手は、幅を広めにとり、順手の状態から腕うでを内側にひねって親指が外側、小指が内側になるようになる握り方である。  
2 (2)開脚伸身跳びでは、両肩かたが着手した場所を越える前に強く体を突き放さないと、体が前方に傾き回転してしまうので、注意が必要である。

体育実技編 陸上競技

p.102 びたトレ1

- 1 (1)①走る ②記録 ③競争  
(2)④走り幅跳び ⑤跳躍ちようやく (3)⑥工夫  
(4)⑦成果
- 2 (1)①クラウチング  
(2)②肩幅 ③肘 ④腰 ⑤前傾ぜんけい(前傾姿勢)  
⑥腕うで ⑦上体  
(3)⑧スタートライン(スタート線)  
(4)⑨テイクオーバーゾーン(テイクオーバー)

ゾーン)

(5)⑩スピード(速度)

p.103

びたトレ1

- 1 (1)①腰 (2)地面 (3)腕 (4)前上方  
⑤スライド  
(2)⑥肩 (7)自然 (8)上下動 (9)体重
- 2 ①走り越す (2)3 (3)遠く

p.104

びたトレ1

- 1 (1)①かがみ (2)助走 (3)空中動作  
(2)④かかと (5)足裏(足の裏)  
(3)⑥上体 (7)膝  
(4)⑧腕 (9)胸(体) (5)⑩直線的 (1)交差

p.105

びたトレ1

- 1 (1)①背面 (2)助走 (3)落とす  
(2)④はさみ (5)膝 (3)⑥高く (7)バー  
(4)⑧重心 (9)背中 (5)⑩かかと

p.106

びたトレ2

- 1 (1)①オ (2)イ (3)ウ (4)ア (5)カ (6)エ  
(2)2
- 2 (1)①ウ (2)イ (3)エ (4)ア  
(2)①Aオ Bエ Cウ (2)Dキ Eカ  
(3)Fウ Gイ Hア

考え方

- 1 (1)スタート時は力強くダッシュし、徐々に上体を起こして加速し、ゴール地点でタイミングよく胸を突き出すことがポイントである。  
(2)バトンパスで前走者と次走者のスピードが違いすぎると、バトンを落としやすいので、次走者はスピードを落とさず走る。
- 2 (1)長距離走では、上下動を少なくして走ることが重要である。呼吸法には「吸う・吸う・吐く・吐く」や「吐く・吐く・吸う」などがあり、呼吸が楽になったり、走りのリズムをよくすることがある。  
(2)ハードル走は、ハードルをより低く、速く走り越えていくことが重要である。

p.107

びたトレ2

- 1 (1)①ウ (2)①イ (2)イ (3)ア
- 2 (1)①ア (2)①Aエ Bイ (2)Cア Dウ

考え方

- 1 (2)そり跳びは、空中動作で胸を反らして腕を後方から上に持ってくるのがポイントである。  
2 (2)はさみ跳びでは、リズムカルな助走から、力強い踏み切りに移ること。跳躍の頂点とバーが一致する位置で踏み切ることがポイントである。

## 体育実技編 水泳

p.108

びたトレ1

- 1 (1)①浮力 (2)記録 (3)競争 (2)④競泳
- 2 (1)①体 (2)鼻 (2)③足 (3)④監視  
(4)⑤点呼 (6)目 (7)耳
- 3 (1)①抵抗 (2)一直線(直線的) (2)③指先  
(3)④推進力 (4)⑤逆 (5)⑥強く  
(6)⑦かき動作 (7)⑧切る  
(8)⑨中心線 (10)回転 (9)⑩肘

p.109

びたトレ1

- 1 ①遠く (2)ストリームライン (3)中心線  
④もも(太股) (5)キック
- 2 ①ストリームライン (2)腕 (3)息 (4)胸  
⑤引きつけ (6)足の裏

p.110

びたトレ1

- 1 ①小指 (2)高く (3)足元  
④コンビネーション
- 2 ①膝 (2)キック (3)吐き (4)かき込む  
⑤後方(後ろ、後ろ側)

p.111

びたトレ1

- 1 (1)①片足 (2)両足 (3)ストリームライン(け伸び)  
(2)④肩 (5)足 (6)頭(顔)  
(3)⑦片 (8)両  
(4)⑨クイックターン(フリップターン)

- 1 ①㊦ ②㊧ ③㊨ ④㊩ ⑤㊪ ⑥㊫  
⑦㊬ ⑧㊭ ⑨㊮ ⑩㊯ ⑪㊰ ⑫㊱
- 2 (1)㊲ (2)㊳

考え方

- 1 ①ローリングとは体の中心線を軸に、体を左右にタイミングよく回転させる動作である。
- ⑤ドルフィンキックとは、両足をそろえて水を上下に打つキックの方法で、イルカが泳ぐ様子に似ていることから名付けられた。
- ⑧ハイエルポーとは、肘を立てて手のひらから肘まで一直線に伸ばして水をかく姿勢で、クロールや背泳ぎのときに用いられる。
- 2 (1)呼吸をするときに顔を水面から高く上げすぎると水の抵抗が高くなるので、体をローリングさせ、顔はあまり水面から出さずにタイミングよく呼吸する。

- 1 (1)①小指側 ②横 ③○  
(2)①㊴ ②㊵ ③㊶
- 2 (1)①㊷ ②㊸ ③㊹ ④㊺ ⑤㊻ (2)㊼

考え方

- 1 ①(1)背泳では小指側から入水し、水をつかむ。体の横で水を押す感覚でストロークをする。
- 2 (1)バタフライの呼吸は、キック2回、プル1回のコンビネーションでタイミングよく行うこと。
- (2)スタートでは、ストリームライン姿勢で進み、ドルフィンキックで浮上し、浮き上がったと同時に腕をかき始める。

## 体育実技編 球技

- 1 (1)①アメリカ(アメリカ合衆国) ②屋内  
(2)③パス ④ゴール  
⑤シュート ⑥勝敗(点数, 得点)  
(3)⑦センター ⑧サイド ⑨フリースロー

⑩エンド ⑪センター

- ⑫スリーポイント(3P) ⑬ノーチャージ  
(5)⑭バウンド (6)⑮味方  
(7)⑯軸 ⑰四方(四方八方) (10)⑱切り込む  
(11)⑲壁

- 1 (1)①手首 (2)②指(手)  
(3)③腰 ④斜め前方 ⑤膝
- 2 (1)①ジャンプ ②空中 ③同時 ④スライド  
(2)⑤ピボット ⑥軸足  
(3)⑦正対 ⑧両手 ⑨膝

- 1 (1)①運び ②シュート  
(2)③手 ④ドリブル ⑤ディフェンス(防御)  
(3)⑥オフェンス(攻撃)  
(4)⑦フリースロー ⑧ゴールエリア  
⑨ゴール ⑩7m ⑪ゴールキーパー  
⑫センター  
(5)⑬得点(ゴール) (6)⑭パス  
(7)⑮鋭く (8)⑯空中 (9)⑰触れる  
(11)⑱ポジション(定位置)

- 1 (1)①腕 ②スナップ (2)③柔らかく ④小指  
(3)⑤ひねり ⑥前足  
(4)⑦指(手のひら) ⑧押さえ込む(こねる,  
押さえていく)  
(5)⑨手(両手) ⑩約1
- 2 (1)①3歩 (2)②ゴールライン  
(3)③フリースロー  
(4)④床(地面) ⑤ゴールキーパー

- 1 (1)①フィールド(コート, ピッチ) ②腕  
(2)③ドリブル ④タックル  
(3)⑤ディフェンス(防御) ⑥ゲーム(試合)  
(4)⑦センター ⑧タッチ ⑨ペナルティ  
⑩ゴール ⑪ハーフウェー(ハーフウェイ)  
(5)⑫ヘディング (6)⑬コントロール(キープ)  
(7)⑭プレイヤー(選手) (8)⑮動作(動き)  
(9)⑯待ちぶせ ⑰ゴールキーパー ⑱2



- 1 (1)①コントロール ②内側  
 (2)③強い ④かかと ⑤甲  
 (3)⑥足元 ⑦顔(頭) ⑧押し出し

- 2 (1)①スローイン  
 (2)②ゴールライン ③コーナーキック  
 (3)④直接

- ◆ (1)①ケ ②イ ③ア ④エ ⑤カ ⑥キ  
 ⑦ウ ⑧ク ⑨オ ⑩コ  
 (2)①Aカ Bイ ②Cオ Dア  
 ③Eウ Fエ

- ◆ (1)ゴール型の球技は、ゴールにボールが入ることによって得点される。そのため、ゴールの方向に相手チームの守備者がいない位置からシュートすること、相手にマークされておらず得点しやすい位置にいる味方にパスすること、パスやドリブルなどでボールをキープすることが大切である。  
 (2)ダブルドリブルやトラベリングの反則をとられると、相手チームのボールになり、反則した位置から最も近いラインからのスローインでゲームを再開する。シミュレーションやオフサイドの反則をとられると、反則があった場所から相手チームが間接フリーキックを行う。オーバータイムやジャグルの反則をとられると、相手チームにフリースローめたが与えられる。

- ◆ (1)㊦ (2)㊧  
 ◆ ①㊥ ②㊦ ③㊨ ④㊧  
 ◆ ①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊥ ⑤㊨

- ◆ (1)ランニングシュートには、上半身がセットシュートの形になるクローズドアップと、リングにそっとボールを置くような感じでシュートするレイアップの2つがある。  
 ◆ 味方と連携し、パスの種類を使い分けてボールを回すことで、有利な状況をつくり出せる。  
 ◆ 足だけでなく、頭や胸でもボールをコント

ロールしてパスやシュートにつなげることができる。

- 1 (1)①テニス (2)②ネット ③スパイク  
 (3)④ミス  
 (4)⑤センター ⑥アタック ⑦サイド  
 ⑧エンド ⑨フロント ⑩バック  
 ⑪サービス  
 (6)⑫相手  
 (7)⑬アタッカー(スパイカー) ⑭セッター  
 (8)⑮ジャンプ ⑩⑯トス

- 1 (1)①落下点(落下地点) ②額 ③スナップ  
 ④ばね  
 (2)⑤手首 (3)⑥後ろ足 ⑦前足  
 2 (1)①時計(右) ②ローテーション  
 (2)③タッチネット (3)④オーバーネット  
 (4)⑤ダブルコンタクト

- 1 (1)①卓球台 ②ラケット (2)③回転  
 (3)④セルロイド ⑤ピンポン  
 2 (1)①バウンド (2)②サービス(サーブ)  
 (3)③ボール  
 (4)④逆の(逆) (5)⑤最高点  
 (6)⑥力強く(勢いよく) (7)⑦2 (8)⑧ゲーム  
 (8)⑨あご ⑩胸 ⑪体重  
 (9)⑫シェークハンド(シェイクハンド)  
 ⑬ペンホルダー

- 1 (1)①フランス ②イギリス (2)③ゴム  
 (3)④コース ⑤ラリー ⑥パートナー(味方)  
 (4)⑦レシーブ  
 (5)⑧ワンバウンド(1バウンド) (6)⑨前  
 (7)⑩たたき込む(たたきつける) (8)⑪頭上  
 (9)⑫平行  
 2 (1)①イギリス  
 (2)②シャトル ③ノーバウンド(空中)  
 (3)④エース(エースショット) ⑤ミス

- (4)⑥後方(奥) (5)⑦ネット  
 (6)⑧スピード(シャトルも可)  
 (7)⑨21 (8)⑩腰(115cm)

p.126

びたトレ 2

- 1 ①A ②B ③C ④D ⑤B ⑥A ⑦D  
 ⑧C  
 2 (1)①イ (2)①エ (2)ウ (3)ア (4)オ (5)①

考え方

- 1 ネット型の球技は、ネットをはさんで相手  
 する相手のコートにボールやシャトルを打  
 ち込むことで得点される。そのため、相手  
 側のコートの空いている場所に打ち込む、  
 バレーボールでは、自分や味方が打ちやす  
 い場所にボールをつなぐ、ボールやシャト  
 ルを打ったり受けたりした後は、すぐに相  
 手(敵)に正対することなどが大切である。  
 2 得点をするために最も効果的な攻撃(アタック)  
 の1つである。

p.127

びたトレ 2

- 1 (1)ア (2)①ア (2)ウ (3)オ (4)キ  
 2 ①ウ (2)イ (3)エ (4)ア  
 3 ①オ (2)ウ (3)ア (4)エ

考え方

- 1 (1)高めに浮いてきたボールがねらい目であ  
 る。上体をひねり、体重をかけて打ち込  
 むことで勢いのあるボールになる。  
 2 イースタングリップは、ラケットと手のひ  
 らが同じ面になり、初心者も扱いやすいが  
 ボールに回転をかけにくい。ウエスタング  
 リップは、ボールに回転をかけやすく、高  
 い打点のボールを打ちやすいが、低いボー  
 ルは打ちにくい。  
 3 シャトルがくる位置によって、打ち方はそ  
 れぞれ変化する。なお、オーバーヘッドス  
 トロークから打つショットには、クリアー  
 やドロップ、スマッシュがある。

p.128

びたトレ 1

- 1 (1)①アメリカ(アメリカ合衆国)  
 (2)②打撃(ヒッティング) ③捕球(キャッチ)  
 (3)④バット ⑤打球 ⑥アウト

- (4)⑦ピッチャーズ(ピッチャー)  
 ⑧バッターズ(バッター)  
 ⑨ホームプレート(ホームベース、本塁)  
 ⑩ファウル ⑪スリーフット  
 ⑫ネクストバッターズ ⑬コーチズ  
 (5)⑭攻撃 (6)⑮打者 ⑯投手  
 (8)⑰ボール(球) (9)⑱滑り込む

p.129

びたトレ 1

- 1 (1)①正面 ②回転 ③胸 ④スナップ  
 (2)⑤前傾 ⑥腕 ⑦腰  
 (3)⑧テイクバック ⑨脇 ⑩前足  
 2 (1)①裏  
 (2)②ランナー(走者)  
 ③ホームプレート(ホームベース、本塁)  
 (3)④フライ  
 ⑤アウト(ワンアウト、1アウト)

p.130

びたトレ 2

- 1 (1)①エ (2)オ (3)ア (4)イ (5)ウ (6)カ  
 ⑦ケ ⑧ク ⑨キ  
 (2)①エ (2)イ (3)ウ (4)ア (3)①エオカ  
 (4)①〇 (2)〇 (3)〇 (4)×

考え方

- 1 (4)ファウルライン上に落ちたフライボールは、  
 フェアボールになる。ファウルになるには  
 ファウルラインより外にフライボールが  
 落ちること。

p.131

びたトレ 2

- 1 (1)①ア (2)エ (3)イ (4)ウ  
 (2)①ウ (2)イ (3)ア (4)エ (3)ウ

考え方

- 1 (1)スピードを出すピッチングには、スリン  
 グショットモーションとウインドミル  
 モーションがある。スリングショットと  
 はパチンコのこと、腕を振り上げて、  
 ウインドミルとは風車のこと、腕を一  
 回転させて、ボールに勢いを乗せる。  
 (3)捕球する際、バウンドしたばかりのボー  
 ルは、タイミングが合わせにくい場合が  
 ある。バウンドして高い位置にあるボー  
 ルは、背が届かない場合やグラブを出す  
 向きが逆の場合があり、捕球がしにくい。

バウンドしたボールが落ちてくるときが、  
ボールの予測位置からの変化が少なく、  
捕球がしやすい。

## 体育実技編 武道

p.132

びたトレ 1

- 1 (1)①嘉納治五郎 (2)オリンピック  
(2)③柔道衣(柔道着) ④投げ技  
(3)⑤礼法(礼儀, 礼儀作法) ⑥尊重
- 2 (1)①衝撃 (2)②けが (3)③前回り, 前, 横, 前方,  
後方, 側方, などから1つ  
(2)④不安定 ⑤八方  
(3)⑥向き (7)⑦前回り, 後回り, から1つ  
(4)⑧総合
- 3 (1)①自護体 (2)②変化 (2)③つり (4)引き

p.133

びたトレ 1

- 1 (1)①江戸 (2)剣道用具  
(2)③剣道具(防具) ④竹刀 ⑤小手  
⑥有効打突  
(3)⑦隙 ⑧礼儀(礼法, 礼儀作法)  
(4)⑨突い (5)⑩距離 (6)⑪つば (7)⑫心構え
- 2 (1)①国技 (2)江戸 (2)③土俵 (3)④得意技  
(4)⑤膝 (5)⑥塵浄水(塵手水)

## 体育実技編 ダンス

p.134

びたトレ 1

- 1 (1)①社交 (2)バレエ (2)③モダンダンス  
(3)④イメージ ⑤鑑賞  
(4)⑥ステップ(足さばき)  
(5)⑦特徴
- 2 (1)①途切れ (2)リズムカル(律動的)  
③強弱 ④ゆったり(ゆっくり)  
⑤強調  
(2)⑥シンメトリー (7)アンシンメトリー  
⑧ユニゾン ⑨カノン  
(3)⑩リフト

p.135

びたトレ 1

- 1 (1)①春駒 (2)馬 (3)炭坑節

④よさこい(鳴子踊り)

- (2)⑤シングル ⑥ダブル (7)⑦オープン  
⑧クローズド

- 2 (1)①8(エイト) (2)②アレンジ(再構成)  
(3)③フィーリング(感覚) (4)④鍵(錠)

p.136

びたトレ 2

- 1 (1)①○ (2)襟 (3)○  
④引き技, 払い技, 出ばな技, かつぎ技(捲  
き技, 一本打ちの技, から1つ  
⑤○  
⑥すくい投げ, 小手投げ, 上手出し投げ,  
下手出し投げ, 腰投げ, 首投げ, 一本背  
負い, 二丁投げ, やぐら投げ, かけ投げ,  
つかみ投げ, から1つ  
(2)①右 ②左 ③右 ④右
- 2 ①○ (2)× (3)× (4)○ (5)○ (6)○

考え方

- 1 (1)③右組みで組む場合は, 右手は相手の襟,  
左手は相手の袖を持つ。襟を持つ方の  
手を釣り手, そでを持つ方の手を引き  
手という。  
④剣道のしかけ技は, 相手が技を出す前  
に自分から積極的にしかけて, 隙をつ  
くって打突する技。抜き技は相手の打  
突に対して技を出す応じ技の1つ。  
⑥体落としは柔道の技。  
(2)体落としは, 基本的な投げ技の1つで, 相  
手が前に出てきたり, 横に動いたりした  
ときにできたタイミングでしかけると決  
まりやすい。
- 2 ②相手と向き合うポジションは「クローズド  
ポジション」。  
③ヒップホップダンスのリズムは, 比較的  
ゆったりしたものが多い。  
⑤越中おわら節は農作業の動きを表してい  
るといわれている。