

全教科書版 保健体育 1～3年

定期テスト ズバリよくでる

解答集

体育編

1章 スポーツについて

スポーツへの多様な関わり方と楽しみ方

p. 3 Step 2

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

考え方

- 1 ② スポーツの語源は「楽しみ事」「気晴らし」だったが、のちに勝敗を競い合う、競技の性格が強くなって発展してきた。
- 2 ① スポーツは誰でもいろいろな関わり方ができる。
- 2 スポーツの継続に必要な「3つの間」は、利用しやすい場所、自由な時間、一緒に行う仲間のこと。

2章 スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

スポーツが体や社会性に及ぼす効果、
スポーツの学び方と安全な行い方

p. 5 Step 2

- 1 ① ①イウカ ②アエオ
- 2 フェアプレイ
- 2 ① ①○ ②× ③× ④○ ⑤×
- 2 ① B ② C ③ B ④ A ⑤ A

考え方

- 1 ① スポーツは、体の発達を促し、健康を増進させるほか、達成感や自信をもたらす、ストレスも軽減する。
- 2 ① 技術を使って相手との競い合いを有利にするプレイ方法が戦術、どのような戦術を用いるかを考えて試合を行う方針を作戦という。

3章 文化としてのスポーツ

スポーツの文化的意義、
国際的なスポーツ大会、人々を結び付けるスポーツ

p. 7 Step 2

- 1 ① ①ウカ ②アオ ③イエ
- 2 ①
- 2 ① ①エ ②ア ③イ ④オ ⑤ウ
- 2 ① ①ア ②ウ ③イ

考え方

- 2 ① 国際的なスポーツ大会は、人々の相互理解を深め、偏見をなくし、仲間意識を育むなど、世界平和と国際親善に機能している。

保健編

1章 健康な生活と病気の予防①

健康の成り立ち、運動と健康

p. 9 Step 2

- 1 ① ①エ ②ウ ③イ ④オ ⑤ア
- 2 Aウ Bエ Cイ Dア
- 2 ① ア○ イ× ウ○
- 2 ①

考え方

- 1 ② 健康は、主体と環境とが相互に関わって成り立っているが、健康を左右する要因について、主体と環境とに分けて考える。

食生活と健康、休養・睡眠と健康

p.11 Step 2

- 1 ① 基礎代謝量
- 2 ① ①イ ②エ ③オ
- 3 ①イウエ
- 2 ① aイ bウ cキ dカ eオ fア
- gウ hエ

- 2 ア○ イ× ウ○ エ○ オ×

考え方

- 1 3 起床時の体は、体温が低く、前日の食事から長時間経っているためにエネルギー不足の状態である。
- 2 2 ① 仮眠や昼寝はし過ぎないようにする。
② 休日でも平日と同じように規則正しい生活を心がけるようにする。

p.12-13

Step 3

- 1 1 ウ○
2 カク
3 イエ
4 アキ
- 2 1 素因
- 3 1 Aエ Bウ Cア Dイ
2 Aウ Bイ Cア Dエ Eオ
- 4 1 ○
2 基礎代謝量
3 カルシウム
4 ○
- 5 1 Aウ Bオ Cア Dイ Eカ Fエ
2 ③⑤
3 運動, 食事, 休養

考え方

- 1 健康の成り立ちに関わっている主体の要因と環境の要因について覚えておこう。
- 2 1 ある病気に対するかかりやすさの素質。
- 3 1 適度な運動は気分転換やリラックス効果などで、心(脳)にも良い効果をもたらす。拍出量は心臓から全身に送り出される血液の量のこと。
- 4 2 活動代謝量は日常生活活動のために必要になるエネルギー量。
3 たんぱく質(プロテイン)は血液や筋肉をつくる働きがある。
- 5 2 3 起床時刻を遅らせると体内時計が狂うため、生活リズムの乱れにつながる。

2章 心身の発達と心の健康

体の発育・発達, 呼吸器・循環器の発達

p.15

Step 2

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

考え方

- 1 2 思春期は最後の発育急進期と重なり、この時期の生活のしかたが、将来の体を形作るのに大きく影響する。
- 2 2 呼吸器や循環器の機能をよりよく発達させるには、どのようにすればよいかを考える。

生殖機能の成熟

p.17

Step 2

- 1 1 ウ
2 ①カ ②エ ③ア ④ク ⑤オ ⑥キ
⑦コ ⑧イ ⑨ケ ⑩ウ
- 2 1 ①× ②× ③○
2 Aイ Bエ Cア

考え方

- 1 1 ①ウ 男子はがっちりした体つきになるが、女子は丸みを帯びた体つきになる。
- 2 1 ① 初経後は女性ホルモンの分泌が安定してないため、不規則なことが多い。
② 一度の射精で出る精子の数は1億~6億になる。

心の発達

p.19

Step 2

- 1 1 ①ウ ②ア ③オ ④イ ⑤エ
2 ①ウ ②ア ③エ ④イ
- 2 1 エオ

考え方

- ① ② 知的機能は、日常生活や学習で活用されることにより、さらに発達うねがが促される。
- ② ① 社会性は自主性や協調性、責任感など社会で生活していくために必要な態度や行動のこと。

自己形成、欲求不満やストレスへの対処

p.21

Step 2

- ① ① ① ○ ② ○ ③ ○ ④ ×
- ② ① ア A ① B ウ A ① B
- ② ① イ ② ウ ③ ア ④ ①
- ③ ① × ② ○ ③ ○ ④ ×

考え方

- ① ① 視野を広げ、自分の知らないものの見方・考え方を学び、興味や関心を広げることにより、自己形成が促される。
- ② 「ストレス」も「ストレスラー」も、日常的にはどちらも「ストレス」という言葉で表わして使われている

p.22-23

Step 3

- ① ① ① イ ② ア ③ ア ④ ①
- ② ①
- ③ A ① B ウ
- ② ① ① ① ② ウ ③ ① ④ ① ⑤ カ ⑥ ア
- ⑦ ク ⑧ イ
- ② 月経
- ③ ① ① ア ② ケ ③ ① ④ ① ⑤ ③ ⑥ ①
- ⑦ ク ⑧ ① ⑨ ウ ⑩ カ
- ④ ① ③
- ② ① ① ② ① ③ ①

考え方

- ① 体の各器官の発達について覚えておこう。
- ② ① 男女の体の変化せいしよく、生殖機能とくちようの特徴について押さえておこう。月経は約4週間に1度ず

つ繰り返される。なお、妊娠中は月経は起こらない。

- ③ ① 感情や意思などの情意機能は、5歳さいくらいまでに基本がつくられる。
- ④ ② 自立の心が育つときは、甘えたい気持ちあまと自立したい気持ちゆが揺れ動く。自立は簡単ではない。

1 学年のまとめテスト

p.24-25

Step 3

- ① ① ① ク ② ①
- ② ③ ア ④ ①
- ③ ⑤ ① ⑥ ウ ⑦ カ
- ④ ⑧ ①
- ② ① ① 鉄（鉄分） ② 不足
- ③ 脂肪（油脂、脂質）
- ④ ビタミンA
- ② ① ○ ② × ③ ○ ④ ×
- ③ ① ① ① ② ア ③ ウ ④ ①
- ④ ① ① 卵管 ② 排卵 はいらん ③ 受精卵 はいらん ④ 子宮内膜 ないまく
- ⑤ ① ① ① ② ① ③ ① ④ カ ⑤ ア ⑥ ①
- ② ① ○ ② 生理的欲求 ③ ○ ④ 自己形成
- ⑤ ストレス

考え方

- ① 運動やスポーツの意味や必要性について覚えておこう。
- ② ① 基本的な栄養素の働きと、不足することで起こる症状をまとめておこう。
- ② 運動はリラックスやストレス解消の効果があり、睡眠には体の抵抗力すいみんを高める働きがある。
- ③ ① 胸腺やへんとうなどのリンパ器官は、思春期には大人以上に発達する。
- ⑤ ② ① ② 生命を維持いじするための生理的欲求と社会生活の中で発達する社会的欲求がある。
- ③ 欲求不満のことをフラストレーションともいう。

- ④ 自分らしい考え方や行動がつけられていくことを自己形成という。
- ⑤ ストレスの原因となる刺激がストレスサーである。

3章 健康な生活と病気の予防②

生活習慣病・がんとその予防

p.27

Step 2

- ① ① ①○ ②○ ③× ④○
- ② ①① ②㊦ ③㊦ ④㊦
- ③ **メタボリックシンドローム**
- ② ① ①① ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦
- ② ㊦

考え方

- ① ① 運動不足や偏った食生活、濃い味付けなどの生活習慣が生活習慣病につながる。
- ③ **メタボリックシンドローム**になると、**心筋梗塞**や**脳卒中**を発症する可能性が非常に高くなるとされている。

喫煙・飲酒と健康

p.29

Step 2

- ① ① ①①㊦ ②①㊦㊦
- ② ①① ②㊦ ③㊦
- ② ① ①○ ②○ ③× ④× ⑤○
- ② ㊦①㊦

考え方

- ② ① **アセトアルデヒド**は有害で、吐き気や頭痛の原因となる。
- ③ 飲酒の習慣が続くと、脳や肝臓をはじめ、全身のさまざまな器官に悪影響を及ぼす。

薬物乱用と健康、喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ

p.31

Step 2

- ① ① ①① ②㊦ ③㊦ ④㊦ ⑤㊦
- ② ㊦

- ② ① ①× ②○ ③× ④○ ⑤×

考え方

- ② ① 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけには、個人の要因と社会的環境の要因がある。たばこや酒は20歳未満が入手できないようにする販売の規制がある。

p.32-33

Step 3

- ① ① ①○ ② **ブドウ糖** (グルコース) ③○
- ④ **脳梗塞**
- ② ①㊦ ②㊦ ③① ④㊦ ⑤㊦ ⑥㊦
- ② ① ①㊦ ②㊦ ③① ④㊦ ⑤㊦
- ③ ① ①○ ②× ③× ④○
- ② ①① ②㊦ ③㊦ ④㊦
- ⑤㊦ ⑥㊦ ⑦㊦
- ④ ① ①B ②A ③A ④B
- ② ①㊦ ②㊦ ③㊦ ④㊦

考え方

- ① ① ② **ヘモグロビン**は赤血球に含まれ、酸素を運搬する働きをしている。
- ④ **脳出血**は、破れた血管の血液が脳細胞を圧迫することである。
- ② ① **がん**の主な治療法は外科的治療、化学的治療、放射線治療の3つである。
- ③ ① ② 20歳未満はたばこを購入することはできない。
- ③ **喫煙者**が吐き出す煙やたばこの先から出る煙を吸い込むことを受動喫煙という。
- ④ ① 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる個人の要因には自分の知識や考え方、心理状態などがある。社会的環境の要因には周囲の人間関係、宣伝や広告の影響などがある。

4章 傷害の防止

傷害の原因と防止／交通事故の現状と原因／交通事故の防止

p.35

Step 2

- ① ① ①㊦ ②① ③㊦ ④㊦ ⑤㊦

2 危険予測・危険回避

- 2 ① ① C ② B ③ A ④ A
 ② ① イ ② ㊦ ③ ア ④ ウ
 ③ ① × ② × ③ ○

考え方

- 2 ② 空走距離と制動距離とを合わせた距離を停止距離という。
 ③ ① 自転車は二輪なので、速度が遅いときにバランスを崩しやすい。
 ② 交通事故の発生要因には、人的要因と環境要因、車両要因がある。

犯罪被害の防止／自然災害に備えて

p.37

Step 2

- ① ① ① ア ② ウ ③ イ ④ ㊦ ⑤ オ
 ② ① イ ② ウ ③ ア
 ② ① ① × ② ○ ③ ○
 ② ① イ ② ㊦ ③ ウ ④ ア

考え方

- 2 ① ① 建物の倒壊は一次災害であり、阪神・淡路大震災で多数の死者を出した。なお、1923年の関東大震災では二次災害である火災によって被害が広がった。

応急手当の意義と基本

p.39

Step 2

- ① ① ① ウ ② オ ③ ア ④ イ ⑤ ㊦
 ② ① ㊦ ② ウ ③ イ ④ ア
 ② ① ① × ② × ③ ○ ④ × ⑤ ○ ⑥ ×

考え方

- ① ② 気道確保は、人工呼吸の前に、傷病者の喉の奥を広げ、空気の通りをよくするために行う。
 ② ① ① 止血の前にきず口を洗い、清潔保持につとめることが大切。
 ② 止血法の基本は直接圧迫止血法である。

- ④ 捻挫は患部を冷やして安静にすることが大切である。

p.40-41

Step 3

- ① ① ① A ア B ㊦ ② A イ B ウ
 ② ① ア ② イ ③ ア ④ イ ⑤ イ
 ② ① ① × ② ○ ③ ○ ④ ×
 ② ① 自助 ② 共助 ③ 公助
 ③ ① ① ㊦ ② ア ③ カ ④ ウ ⑤ イ ⑥ オ
 ② ① ○ ② 二次災害 ③ ○
 ④ ① イ→オ→㊦→ア→ウ
 ② ① イ ② ウ ③ ア

考え方

- ① 傷害の要因、交通事故の特徴や原因について覚えておこう。
 ② ① ① 出入り自由で人目につきにくい場所は犯罪の危険がある。
 ④ 「割れ窓理論」は割れた窓ガラスを放置しておくと、誰もその地域に関心を持っていないと思われ、環境が悪化して犯罪が多くなるという考え方。
 ③ 地震における建物の倒壊は一次災害、火災や津波、液状化現象は二次災害になる。
 ④ ① 心肺蘇生法の流れを覚えておこう。
 ② 打撲傷、骨折、脱臼、捻挫の症状の違いと、それぞれの応急手当のしかたを確認しておこう。

2学年のまとめテスト

p.42-43

Step 3

- ① ① ① イ ② ウ ③ ㊦ ④ ア ⑤ オ ⑥ カ
 ② ① →⑤→③→②→④
 ② ① ① オ ② イ ③ ア ④ ㊦ ⑤ ウ
 ② ① ㊦ ② ウ ③ イ ④ ア
 ③ 依存性
 ③ ① ① A ② B ③ C ④ A ⑤ A
 ⑥ B ⑦ C ⑧ B ⑨ C
 ④ ① 直接圧迫止血法

2 胸骨圧迫

- 3 ①○ ②× ③× ④○ ⑤○ ⑥○

考え方

- 1 スポーツが体に及ぼす健康効果やスポーツの学び方について覚えておこう。
- 2 生活習慣病と喫煙・飲酒・薬物乱用に関する症状や物質をまとめておこう。
- 3 1 人的要因は規則を守らない危険な行動や心身の状態、環境要因は道路の状況や安全整備不足、気象条件など、車両要因は車両の特性や整備不良などがあてはまる。
- 4 3 AEDは誰でも使うことができ、作動させるときは感電の危険を避けるため、傷病者には触れない。

5章 健康な生活と病気の予防③

感染症、性感染症とその予防/エイズ

p.45

Step 2

- 1 1 ①ウ ②エ ③ア ④イ
- 2 A 感染源（発生源、病原体） B 感染経路 C 抵抗力
- 3 ①オカケ ②イキク ③アウエ
- 2 1 ①ア ②ア ③イ ④ア

考え方

- 1 病原体に感染しても、発病しない場合やしばらくしてから発病する場合などがあり、感染者の抵抗力や栄養状態など、主体の条件も関係している。
- 2 4 エイズは、近年に代表的な感染症の1つになった。

健康を守る社会の取り組み

p.47

Step 2

- 1 1 ①○ ②○ ③×
- 2 ①健康 ②文化 ③最低限度
- 3 ②
- 2 1 ①⑤⑥

考え方

- 1 3 ア 自分自身で行うメンタルヘルス対策のことである。
- ① 生活習慣の改善や健康寿命を延ばすことを目的としたものである。
- 2 1 ⑤ 災害時の避難場所は、役所などで知ることができる。
- ⑥ 保健センターは、市町村などが運営している。

医療機関の利用と医薬品の使用

p.49

Step 2

- 1 1 ①○ ②× ③○ ④×
- 2 1 ①イ ②オ ③ウ ④ア ⑤カ ⑥キ ⑦エ
- 2 ①主作用 ②副作用

考え方

- 1 1 総合病院を受診するときは、入院や大規模な専門的治療が必要な場合で、かかりつけ医からの紹介を受けて利用する。
- 2 それぞれの医薬品は、効果が最大限に現れるように大きさや形状が定められている。医薬品の種類（内用剤・外用剤・注射剤）や作用（主作用・副作用）についてまとめておこう。

p.50-51

Step 3

- 1 1 ①ア ②ウ ③イ ④ウ ⑤ア ⑥イ
- 2 ①ア ②ア ③アエ ④ア
- 2 1 ①オ ②エ ③ア ④ウ ⑤イ
- 2 ①バリアフリー ②ユニバーサルデザイン
- 3 1 ①イ ②ア ③イ ④ア ⑤イ ⑥ア
- 2 ①かかりつけ医
- 4 1 ①× ②○ ③× ④× ⑤○
- 2 ①○ ②副作用 ③○

考え方

- 1 1 感染源、感染経路、抵抗力の対策について

まとめておこう。

- ② ② バリアフリーとユニバーサルデザインについて、説明できるようにしよう。
- ③ ① 保健所と保健センターの役割や活動について覚えておこう。
- ④ ① 一般用医薬品はOTC医薬品と呼ぶこともある。

6章 健康と環境

環境の変化と適応能力，活動に適した環境

p.53

Step 2

- ① ① ① イ ② ⑤ ③ ウ ④ ア
- ② ① × ② ○ ③ ○ ④ ×
- ② ① ① イ ② ⑤ ③ ウ ④ ア

考え方

- ① ① 高地トレーニングや持久力トレーニングでは、呼吸器・循環器の働きを特に高める。
- ② ① 熱中症は真夏の室内でも起こり、炎天下での運動は熱中症の危険があるため、控えることが大切である。

室内の空気の条件，水の役割と飲料水の確保

p.55

Step 2

- ① ① ① イ ② ⑤ ③ ウ ④ ア
- ② アウエ
- ② ① ① ウ ② ⑤ ③ イ ④ ア
- ② ① イ ② ウ ③ ア ④ ⑤
- ③ ①

考え方

- ① ② 火がつくもので、炭素を含む物質が不完全燃焼したときに一酸化炭素が発生する。
- ② ② ③ 衛生的な飲料水を確保するために、さまざまな水道施設が設けられている。

生活排水とごみの処理，環境の汚染と保全

p.57

Step 2

- ① ① ① ウ ② ア ③ ⑤ ④ ①

- ② ① ○ ② × ③ ○

- ② ① ① ウ ② ① ③ ア ④ ⑤
- ② A ① B ②

考え方

- ① ② ② ごみの処理方法には資源化，再利用，焼却，埋め立てなどがある。
- ② ② 四大公害のそれぞれの発生地域と原因物質，症状は確認しておくこと。

健康と環境

p.58-59

Step 3

- ① ① ① ア ② ① ③ ア ④ ①
- ② ① ○ ② ○ ③ × ④ ○
- ② ① ① イ ② ① ③ ① ④ ①
- ② ① 老廃物の排出（老廃物の排せつ）
② 産業用水 ③ 塩素
- ③ ① 生活雑排水 ② 下水処理場
③ リデュース，リユース，リサイクル
- ④ ① ① イ ② ア ③ ウ
- ② ② 環境基本法
③ ③ 地球温暖化

考え方

- ① ② ③ 学校内で明るくする場所は、製図室や黒板，コンピュータ使用教室の机の上など。
- ② ① ④ シックハウス症候群は，主にホルムアルデヒドなどの化学物質が原因で起こる。
- ② ① 老廃物は消化ではなく，排出するもの。
- ② ② 工業用水は製造業など工場で使われる水。
- ③ ③ 浄水場での消毒には塩素が使われる。
- ③ ③ Rが示す3つの言葉と，それぞれの意味を覚えておこう。
- ④ ① 環境汚染によって起こった公害をまとめておこう。
- ② ② 公害対策基本法と環境基本法は整理しておこう。

3学年のまとめテスト

p.60-61

Step 3

- ① ① ①ウ ② ア ③ オ ④ ㊦ ⑤ イ
 ② ① ○ ② 4 ③ ○ ④ オリンピズム
 ⑤ ○
- ② ① ① ○ ② × ③ × ④ ○
- ② ヒト免疫不全ウイルス
- ③ ① ① A ② C ③ B ④ B ⑤ A
 ④ ① ① イ ② ア ③ ア ④ ア ⑤ イ
 ⑤ ① ①ウ ② イ ③ カ ④ ㊦ ⑤ オ ⑥ ア

考え方

- ① ② ② パラリンピックは、オリンピックと同じく4年に1度開催される。
 ④ オリンピアードとは、4年を1周期とする古代の暦の単位である。
- ② ① ② リンパ球は、白血球の一種である。
 ③ 感染症に感染していて症状が出ない場合でも、ほかの人に感染することがある。
- ② エイズは、後天性免疫不全症候群ともよばれる。
- ③ ① 保健所、保健センター、医療機関のそれぞれの主な役割や活動をまとめておこう。
- ④ ① ② 二酸化炭素の濃度が高まり、酸素が不足することで体に不快感が現れる。
 ④ し尿と生活雑排水と一緒に処理できるのは合併処理浄化槽であり、し尿の処理に使われるのが単独処理浄化槽である。
- ⑤ ① 循環型社会の流れや3Rの言葉を覚えておこう。

体育実技編

体づくり運動といろいろなスポーツ

p.63

Step 2

- ① ① 倒立 ② 後頭部 ③ 肩 ④ スピード(勢い)
 ② ① 腰 ② 前傾 ③ 水平 ④ 膝
 ③ ① ① イ ② ウ ② ① ㊦ ② ア

考え方

- ① 器械運動は技の種類が多いが、マット運動なら回転系と巧技系、鉄棒運動は支持系と懸垂系、平均台運動は体操系とバランス系、跳び箱運動は切り返し系と回転系と、運動ごとに系統分けされている。各系統の代表的な技だけでも押さえておこう。
- ② 短距離走・リレーや長距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びについて、それぞれの技術の名称や行い方などを理解しておこう。
- ③ ゴール型、ネット型、ベースボール型の球技それぞれの試合(ゲーム)の行い方やルールを理解しておこう。

体づくり運動といろいろなスポーツのまとめテスト

p.64

Step 3

- ① ① ① × ② ○ ③ ×
 ② クラウチングスタート
 ② ① オ ② ㊦ ③ カ ④ ウ ⑤ イ ⑥ ア
 ⑦ ク ⑧ キ
 ③ ① ○ ② ○ ③ ×

考え方

- ① ① ③ 開脚前転は、マット運動の基本技の1つである。
 ② 2つのスタート法を整理しておこう。
- ② 水泳では、4種類の泳法の基本的な動きのほか、飛び込みやターンなどの方法、プールでの安全確保や、着衣のままの水に落ちた場合の対処法などについて問われることもある。
- ③ ① 柔道、剣道、相撲の技の名称や行い方は押さえておこう。
 ③ 膝を折り立てて腰を落として背筋を伸ばす姿勢は、蹲踞姿勢である。