

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

1年 体育編

1章 スポーツの多様性

◀ p.3 **STEP 2**

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

考え方

- 1 (1) ①バレーボール、ソフトボールはチームスポーツである。
②一定の距離区間のタイムのことをラップタイムという。100m走ではラップタイムを、走り幅跳びでは飛躍距離を計測する。
③鉄棒運動、平均台運動は器械上でさまざまな技に挑戦するスポーツである。
(2) スポーツの語源は「楽しみ」「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、行きやすい、活動しやすい空間(場所)、自由に活動できる時間、一緒に行う仲間のこと。

1年 保健編

1章 健康な生活と病気の予防①

◀ p.5 **STEP 2**

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

考え方

- 1 (2) 健康は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わって成り立っている。病気は、主体と環境のバランスが崩れた状態である。

◀ p.7 **STEP 2**

- 1 (1) 基礎代謝量
(2) ①イ ②エ ③オ
(3) ①エ
2 (1) ①ア ②エ ③ウ ④オ ⑤イ
(2) ①○ ②× ③○ ④○ ⑤×

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仮眠や昼寝はしすぎないようにする。
②休日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。

1	(1) (ウ) (オ)	(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)
4	(1) ()	(2) 基礎代謝	(3) カルシウム	(4) ()
5	(1) (A) (ウ)	(B) (オ)	(C) (ア)	(D) (イ)
	(2) (ウ) (オ)	(3) (例) 運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活をする。		

考え方

- 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。
- 素因は、体質や年齢、抵抗力などのこと。
- (1) 適度な運動は気分転換やリラックス効果など、心(脳)にもよい効果をもたらす。拍出量は心臓から全身に送り出される血液の量のこと。
- (2) 活動代謝量は日常生活の活動のために必要になるエネルギー量のこと。
(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。
- (2) 起床時刻を遅らせると体内時計が狂うため、生体リズムの乱れにつながる。

2章 心身の発達と心の健康

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

考え方

- (2) 思春期は第2の発育急進期と重なり、この時期の生活の仕方が、将来の体を形づくるのに大きく影響する。
- (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。

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

考え方

- (1) ②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。
- (1) ①初経後は女性ホルモンの分泌が安定してないため、月経が不規則なことが多い。
②1度の射精で出る精子の数は1億～6億になる。
- (2) 排卵された卵子が卵管に来ていて、精子が子宮から卵管に泳いでいくと受精が起こることがある。受精卵は細胞分裂を繰り返しながら、子宮へ移動する。

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

考え方

- (2) 知的機能は、日常生活や学習で活用されることにより、さらに発達が促される。
- (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仕方のこと。

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

考え方

- 1 (1) ②思春期になると、他人との^{ちが}違いや他人の評価を強く意識するようになり、自分を客観的に見ることができるようになる。
- ③自分を客観的に見ることによって、落ち^こ込んだり、悩^{なや}んだりすることがある。
- ④自己形成においては、長所だけでなく、短所^{ふく}も含めて受け入れる必要がある。
- 2 (1) 欲求は、生理的欲求と社会的欲求に分けることができる。生理的欲求は、睡眠・休息、飲食、生殖^{せいしよく}といった生存の欲求があり、社会的欲求には、能力を発揮^{はつ き}したいという成長の欲求と、グループに入りたいといった関係の欲求がある。
- (3) ①適度に運動をしたり、休養をとったりし、規則正しい生活を送ることは、ストレスの対処法の1つである。
- ④人に当たり散らすのは、迷惑^{めいわく}をかけるので好ましい対処法ではない。周囲の信頼^{しんらい}できる大人や友人に相談したり、自分がストレスを感じる状況^{じようきやう}を避けることができるよう上手なコミュニケーション方法を身に付けたりすることが有効である。

◀ p.18-19

STEP 3

1	(1) ① ア	② ア	③ ア	④ イ	(2) ① イ	(3) ④ イ ⑧ ウ
2	(1) ① エ	② ウ	③ キ	④ オ	⑤ カ	⑥ ア
	⑦ ク	⑧ イ	(2) (例) 女性ホルモンの働きで充血した子宮内膜がはがれて体外に排出されること。			
3	(1) ① ア	② ケ	③ オ	④ イ	⑤ コ	⑥ エ
	⑦ ク	⑧ キ	⑨ ウ	⑩ カ		
4	(1) ③	(2) ① ア	② イ	③ イ		

考え方

- 1 (1) すべての器官が同じように発育・発達するわけではないので、器官の機能と発達について覚えておこう。
- (2) 肺胞は、肺の中に無数にあり、毛細血管に覆^{おお}われている。肺胞と毛細血管の間で二酸化炭素と酸素^{こうさん}が交換されることをガス交換という。

- 2 (1) 生殖^{せいしよく}器の機能は、思春期の性腺刺激ホルモンの分泌^{ぶんびつ}によって、発達する。体の変化とホルモンの働きについて、押さえておこう。
- (2) 月経は個人差はあるが、一般的に約4週間に1度ずつ繰り返される。
- 3 (1) 情意機能には、感情や意思などがある。感情の基本は、5歳頃までにつくられる。
- 4 (1) 社会生活をしていくための、他人に対する態度や行動の仕方などを社会性という。社会性は、生活の場や行動範囲が広がり、さまざまな経験を積むことで、発達していく。自立は簡単なことではなく、体が発達すれば、すぐに自立できるものではない。

1 学年のまとめテスト

◀ p.20-21

STEP 3

1	(1) ① ク	② キ	(2) ③ ア	④ オ	(3) ⑤ エ	⑥ ウ	⑦ カ	(4) ⑧ イ
2	(1) ① 鉄	② 不足	③ 脂肪(油脂、脂質)	④ ビタミンA	(2) (例) 心身が発育・発達する時期のため。			
3	(1) ① エ	② ア	③ ウ	④ イ				
4	(1) ① 卵管	② 排卵	③ 受精卵	④ 子宮内膜	⑤ 着床	⑥ 胎児		
5	(1) ① ウ	② オ	③ イ	④ カ	⑤ ア	⑥ エ		
	(2) ① ○	② 生理的欲求	③ ○					
	④ 自己形成	⑤ ○						

考え方

- 2 (1) 栄養素の不足やとりすぎは、体に悪影響^{えいきやう}を及ぼすことがある。基本的な栄養素の働きと不足で起こる症状をまとめておこう。
- (2) 睡眠^{すいみん}には疲労^{ひろう}を取り除いたり、体の抵抗力^{ていこうり}を高めたりする働きがある。健康を保持増進するには、状況に合わせて睡眠をとる必要がある。
- 3 (1) ①胸腺やへんとうなどのリンパ器官は、早くから発達する。
- ②脳や脊髄などの神経も早くから発達する。
- ④卵巣や精巣などの生殖^{せいしよく}器は、思春期に急速に発達する。
- 5 (2) ②生命を維持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。

2年 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.23

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) ①B(C) ②C ③B ④A ⑤A

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し、ストレスも軽減する。

(2) ルールを守る、さまざまな立場の人に配慮し尊重する、仲間を大切にするとといった考え方や態度のことをスポーツマンシップ(スポーツパーソンシップ)という。これらの考え方は、スポーツ以外の場でも必要とされる。

2 (1) 試合中に、どんな技術を使うかを選ぶ方針のことを戦術、どのような戦術を用いるかなど試合を行う際の方針を作戦という。

(2) 運動前に配慮しておくこととして、ほかに体調の確認もある。また、季節によっては、熱中症を予防するために、暑いときに無理な運動はしないこと、急な暑さに注意すること、汗で失われる水分や塩分を補給することなどに留意する。

2年 保健編

3章 健康な生活と病気の予防②

◀ p.25

STEP 2

1 (1) ①○ ②○ ③× ④○

(2) ①イ ②エ ③ア ④オ

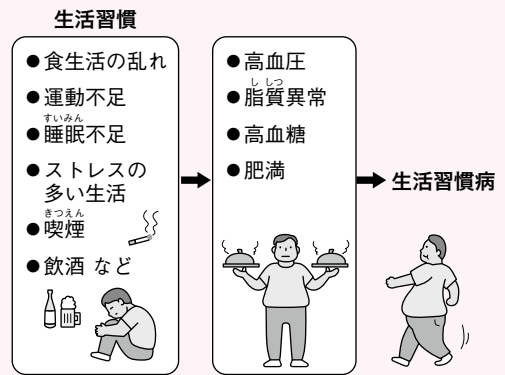
(3) メタボリックシンドローム

2 (1) ①イ ②オ ③ア ④ウ ⑤エ

(2) ア

考え方

1 (1) 運動不足や偏った食生活などの生活習慣が生活習慣病につながる。



(2) 糖尿病になると、心臓病や脳卒中などのほか、腎臓や目、神経などにも影響があり、糖尿病以外のさまざまな病気にもかかりやすくなる。

(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。メタボリックシンドロームの診断は、腹囲(へそ回り)、血圧、血液検査などから行う。

2 (1) 生活習慣の積み重ねも関連するため、長生きもがんの要因の1つとなる。誰もがなり得る病気である。

◀ p.27

STEP 2

1 (1) ①イ、エ ②イ、ウ、カ

(2) ①イ ②ア ③ウ

2 (1) ①○ ②○ ③× ④× ⑤○

(2) アイエ

🔍 考え方

1 (1) たばこの煙に含まれる主な有害物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素である。

(2) ニコチンによる悪影響は、血管を収縮させること、依存性があること、タールは発がん性物質を多く含むこと、一酸化炭素は血管をきずつけることと酸素運搬能力が低下することである。

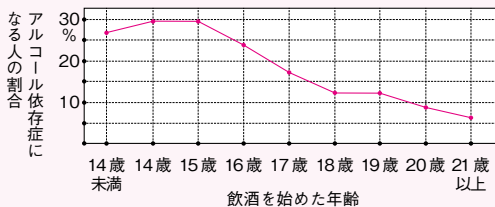
2 (1) ②アルコールは肝臓で処理されるが、その途中でつくられるのがアセトアルデヒドである。

③アセトアルデヒドは有害で、吐き気や頭痛の原因となる。

④アルコールは、脳や神経の働きを低下させ、思考力や運動機能も低下させる。そのため、飲酒すると事故や事件を起こしやすくなる。アルコールには依存性があり、長期間、多量の飲酒を行うと、肝臓や胃、腸、すい臓などの病気になりやすくなる。

⑤心身の発達期は、アルコールの悪影響を強く受ける。依存症にもなりやすい。そのため、20歳未満の飲酒は法律で禁じられている。

飲酒開始年齢とアルコール依存症



(2) 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。

◀ p.29

STEP 2

1 (1) ①イ ②オ ③ア ④ウ ⑤エ

(2) イウ

2 (1) ①× ②○ ③× ④○ ⑤×

🔍 考え方

1 (1) 乱用される薬物は、覚醒剤、大麻、麻薬、有機溶剤などである。1回の使用でも医療目的以外で不正に使用した場合は乱用という。薬物は脳に直接作用するので、心身への影響は大きい。依存性があるので、自分の意思ではやめられない薬物依存の状態になってしまう。

(2) アは主に大麻の乱用による個人の心身への影響である。エは主に覚醒剤の乱用による個人の心身への影響である。イ、ウの犯罪は、乱用する個人以外にも影響が及ぶ。また、社会への影響は犯罪だけではない。家庭内では家庭内暴力、学校では校内暴力やほかの生徒への薬物乱用の広がりなどもある。けんかを起こしやすくなり、友人関係がうまくいかず、孤立してしまうこともある。さらに、薬物を購入することで、暴力団の資金源となり、健全な社会の形成に支障が出ることもある。

2 (1) 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。

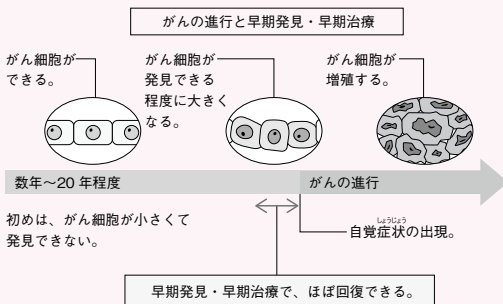
③販売の際、年齢を確認するなどの規制がある。保護者や20歳未満に販売した店には罰則がある。

⑤広告や自動販売機での販売の禁止、値上げなど、諸外国では日本より厳しい対応をしているところもある。

1	(1) ① ○	2	ブドウ糖(グルコース)	3	○	4	脳梗塞							
	(2) ① ウ	2	⑤	3	①	4	②	5	カ	6	ア			
2	(1) ① ア	2	⑤	3	②	4	①	5	ウ					
3	(1) ① ○	2	×	3	×	4	○							
	(2) ① ①	2	②	3	ア	4	ウ	5	⑤	6	カ			
	(例)依存性があるため、喫煙が習慣化しやすくなる。													
4	(1) ① B	2	A	3	A	4	B	(2) ① ウ	2	①	3	⑤	4	ア

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) ②20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。
- (2) アルコールは肝臓で処理されるが、個人差と限界があることも押さえておこう。
- (3) 習慣化すると、やめるのが難しくなり、喫煙が長期間になると、さまざまな病気にもかかりやすくなる。
- 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

- 1 (1) ①ウ ②イ ③ア ④オ ⑤エ
- (2) 危険予測・危険回避
- 2 (1) ①C ②B ③A ④A
- (2) ①イ ②エ ③ア ④ウ
- (3) ①× ②× ③○

考え方

- 1 (1) 中学生の事故死で最も多いのは交通事故で次いで水難事故である。
- (2) 傷害には、人的要因と環境要因がある。人的要因としては、急いでいたり、眠かったりといった不安定な心身の状態や、ルールを守らなかったり、周囲の安全確認を怠ったりする危険な行動がある。
- 環境要因は、刃物などの危険な物、立ち入り禁止の場所などの危険な場所や状況、自然の悪条件などである。状況を把握し、安全に行動することや、危険な物や場所について点検・整備・改善を行うことが傷害の防止につながる。
- 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、速度が遅いときに特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。

◀ p.35

STEP 2

1 (1) ①ア ②ウ ③イ ④エ ⑤オ

(2) ①自助 ②共助 ③公助

2 (1) ①× ②○ ③○

(2) ①イ ②エ ③ウ ④ア

🔍 考え方

1 (1) 駐車場や駐輪場は、出入りがしやすいが、塀があったり、車や自転車などで見えにくかったりする場所がある。また、街灯が少ないなど、夜間は暗くなる場所も犯罪が起こりやすい。

(2) 自助は自分で自分を守ること。共助は地域住民で助け合うこと。公助は公的な支援を行うこと。

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。

◀ p.37

STEP 2

1 (1) ①ウ ②オ ③ア ④イ ⑤エ

(2) ①エ 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、傷病者のどの奥を広げ、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、清潔保持に努めることが大切。

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.38-39

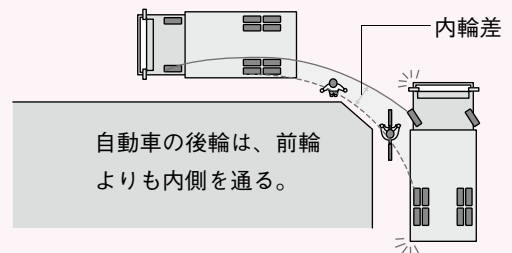
STEP 3

1	(1) ①ア ②エ ③オ ④イ ⑤ウ
(2) ①ア ②イ ③ア ④イ	
(3)	(例) カーブでは、自動車の後輪は前輪より内側を通り、内輪差があるから。
2	(1) ①× ②○ ③○ ④×
(2) ①自助 ②共助 ③公助	
3	(1) ①エ ②ア ③カ ④ウ ⑤イ ⑥オ
(2) ①○ ②二次災害 ③○	
4	(1) ①イ → ②エ → ③ア → ④ウ (2) ①イ ②ウ ③ア

🔍 考え方

1 (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。

(3) 交通事故の原因には、車両の欠陥や整備不良、内輪差や死角などの車両要因がある。



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 (2) 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。

傷病者を発見したら、まず、周囲の安全を確認する。次に、傷病者の反応を確認する。大声で応援を呼び、119番通報とAEDを依頼する。傷病者の呼吸を観察し、胸骨圧迫を行う。AEDを装着する。

(2) 骨折、脱臼、捻挫、打撲傷の症状の違いと、それぞれの応急手当の仕方を確認しておこう。

2 学年のまとめテスト

◀ p.40-41

STEP 3

1	(1) ① イ	② ウ	③ エ	④ ア	⑤ オ	⑥ カ
	(2) ① → ⑤ → ③ → ② → ④					
2	(1) ① オ	② イ	③ ア	④ エ	⑤ ウ	
	(2) ① エ	② ウ	③ イ	④ ア	⑤ 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) ① 直接圧迫止血法	② 胸骨圧迫				
	(2) ① ○	② ×	③ ×	④ ○	⑤ ○	⑥ ○

🔍 考え方

- 1 (1) スポーツを行うことは、体・心・社会性の発達に効果がある。体には、健康な生活を行うための体力がつくという効果があり、心には達成感による自信がつくことや、ストレスの解消に効果がある。スポーツのルールやマナーを知ることによって、社会性も発達する。
- 2 (1) ① 遺伝子にきずがつき、異常な細胞^{さいぼう}ができ、それががん化し、増殖^{ぞうしよく}することのでがんができる。
- ② メタボリックシンドロームは、内臓脂肪^{しぼう}症候群^{しょうこうぐん}ともいい、メタボリックシンドロームになると、生活習慣病になる危険性が高まる。
- ③ 糖尿病^{とうりょう}は、血液検査で傾向を知ることができる。
- ④ 心臓病には、血管の中が狭^{せま}くなることで、心臓の筋肉が酸素不足になる狭心症^{きょうしんしょう}もある。
- ⑤ 脳卒中には、血管が詰まり脳細胞^{さいぼう}が死んでしまう脳梗塞^{こうそく}もある。
- 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 (2) AEDは誰でも使うことができる。作動させるときは、正確な解析^{かいせき}ができなかったり感電したりするのを避^さけるため、傷病者には触^ふれない。

3 年 体育編

3 章 文化としてのスポーツ

◀ p.43

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 × ② ○ ③ ○

🔍 考え方

- 1 (2) 2015年に設置されたのは、スポーツ庁である。
- ③ スポーツ基本計画を策定したのは、自治体ではなく、国である。
- 2 (1) 国際的なスポーツ大会は、人々の相互理解^{そうご}を深め、偏見^{へんけん}をなくし、仲間意識を育むなど、世界平和と国際親善に寄与している。
- (2) ① 障がいがある人が参加するパラリンピックなど、障がいがある人もスポーツに参加することができる。パラリンピックには、勇気、強い意志、インスピレーション、公平・平等という4つの価値がある。
- ③ スポーツは、人種や民族を超え、共通のルールや条件の下で行われるので、共通の経験を味わうことができる。サッカー以外にも、さまざまなスポーツでワールドカップなどの国際大会は行われている。

3年 保健編

5章 健康な生活と病気の予防③

◀ p.45

STEP 2

- 1 (1) ①ウ ②エ ③ア ④イ
 (2) ①感染源(発生源、病原体) ②感染経路
 ③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 (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 (1) ②性器クラミジア感染症については、10～19歳、20～29歳では、男性より女性の発症数が多い。
 ④エイズは、近年において代表的な感染症の1つになった。

◀ p.47

STEP 2

- 1 (1) ①○ ②○ ③×
 (2) ①健康 ②文化 ③最低限度
 (3) ウ
 2 (1) ⑤⑥

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より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的としたものである。
 2 (1) ⑥保健センターは、市町村などが運営している。

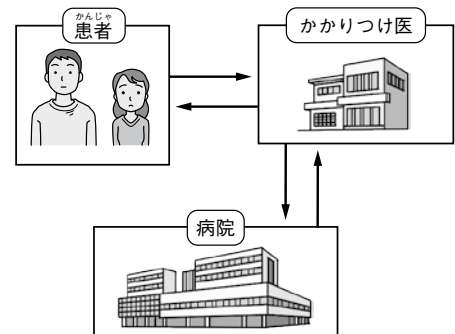
◀ p.49

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) ②総合病院を受診するのは、入院や高度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。
 ④かかりつけ医は、日常的な病気やけがについての診療や、病気や薬についての相談を行う。専門的な治療は、かかりつけ医から紹介状をもらい、総合病院や特定機能病院などで診療をしてもらうことが多い。



- 2 医薬品は、医師から処方されるものと薬局で購入するものがある。医薬品には、症状を抑えるなどの主作用と、主作用以外の好ましくない作用が現れる副作用がある。
 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。

1	(1) ① ア	② ウ	③ イ	④ ウ	⑤ ア	⑥ イ
	(2) ① ア	② ア	③ ア、エ	④ ア	⑤ ア	
2	(1) ① オ	② ア	③ ウ	④ イ	⑤ カ	
	(2)	(例)障がいの有無や国籍などにかかわらず、多くの人が使いやすいように製品や空間などをデザインすること。				
3	(1) ① イ	② ア	③ イ	④ ア	⑤ イ	⑥ ア
	(2)	かかりつけ医				
4	(1) ① ×	② ○	③ ×	④ ×		
	(2) ① ○	② 副作用	③ ○			

考え方

- 1 (1) 感染症の予防対策として、感染源をなくすためのものは、患者の早期発見と治療、消毒、滅菌などである。感染経路を断つためのものは、個人が手洗いやうがいを行ったり、マスクをつけたりするほかに、人混みを避けたり、部屋の換気をしたり、学級閉鎖を行ったりすることである。体の抵抗力を高めるためのものは、適度な運動をし、食事、休養・睡眠を適切にとり、調和のとれた生活することである。
- (2) 体の器官は、病原体の侵入を防ぐ働きをしているが、病原体が体内に入ると、血液中のリンパ球が病原体と闘う。この働きを免疫といい、免疫の仕組みを応用したのが、予防接種である。
- 2 (2) 見ただけで何を示しているかがわかる「ピクトグラム」もユニバーサルデザインの1つである。
- 3 (1) 保健所は、都道府県や政令市などが運営し、食中毒や感染症の対策、飼い犬の登録などの専門的で広域的な保健サービスを行う。保健センターは、市町村などが運営し、健康相談や予防接種などの地域住民への身近な保健サービスを行う。
- 4 (1) ① 症状に合わせて処方されているので、家族であっても、他人に処方された医薬品を飲んではいけない。
- ③ 医薬品は、決められた使用回数、使用時間、使用量を守らなくてはならない。

- 1 (1) ① イ ② エ ③ ウ ④ ア
- (2) ① × ② ○ ③ ○ ④ ×
- 2 (1) ① イ ② エ 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は、呼吸器・循環器の働きを特に高める。
- (2) 熱中症は真夏の室内でも起こる。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。
- 2 (1) 明るさが不十分だと、視力低下の原因にもなる。また、明るすぎても目が疲れてしまう。学習や作業に合わせて、明るさの基準は決まっている。自然光は、窓、気候、時間等によって異なる。適宜、カーテンや照明で調整するとよい。

- 1 (1) ① イ ② エ ③ ウ ④ ア
- (2) アウエ
- 2 (1) ① ウ ② エ ③ イ ④ ア
- (2) ① イ ② ウ ③ ア ④ エ
- (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。

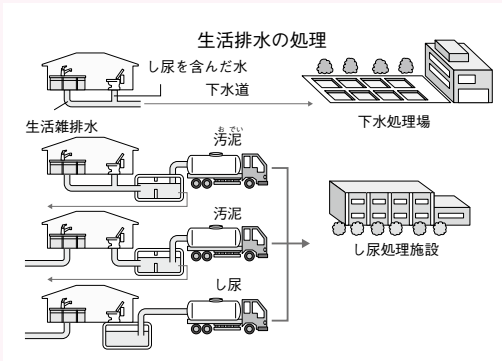
◀ p.57

STEP 2

- 1 (1) ①ウ ②ア ③エ ④イ
 (2) ①× ②× ③○
 2 (1) ①ウ ②イ ③ア ④エ
 (2) a ① b ②

🔍 考え方

- 1 (1) 生活のなかで台所や風呂から出る排水を生活雑排水といい、水洗トイレから出るし尿を含んだ水と合わせて、生活排水という。



- (2) ① 1人あたり、1日に約880gのごみを排出している(2022年)。
 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 (1) 大気汚染物質は、硫黄酸化物や窒素酸化物などがあり、気管支ぜんそくなどにかかったり、呼吸器系の抵抗力が低下したりするという健康への影響がある。
 (2) 大気汚染による公害で、代表的なものは四日市ぜんそくである。熊本県水俣市を中心に発生した水俣病、新潟県阿賀野川流域を中心に発生した新潟水俣病、富山県神通川流域を中心に発生したイタイイタイ病、三重県四日市市を中心に発生した四日市ぜんそくを四大公害病という。発生地域、原因を押さえておこう。

◀ p.58-59

STEP 3

1	(1) ①ア	② ①	③ ア	④ ①
	(2) ①○	② ○	③ ×	④ ○
2	(1) ① ①	② ①	③ ①	④ ①
	(2) ①排出(排せつ)	② ○	③ 塩素	
3	(1) ①ウ	② ①	(2) 生活雑排水	
	(3) リデュース	リユース	リサイクル	
4	(1) ① ①	② ア	③ ウ	(2) 環境基本法
	(3) 地球温暖化			

🔍 考え方

- 1 (1) 体温を調節する体の反応は、暑いときは筋肉の緊張を緩めて熱の発生を抑えたり、汗を出すなどして熱の放射を高めたりする。寒いときは、筋肉が緊張して熱の発生を高めたり、体を縮めるなどして熱の放射を抑えたりする。
 (2) ③ 学校内で明るくする場所は、製図室やコンピュータを使用する教室の机の上など。
 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。
 ③ 浄水場での消毒には塩素が使われる。
 3 (1) 生活排水とは、家庭で出る風呂や洗濯で使った排水(生活雑排水)と、水洗トイレから出るし尿を含んだ水のことをいう。風呂や洗濯で使った水には洗剤、炊事で使った水には油などが含まれている。これらは、環境に影響を与えるため、衛生的に処理を行うことが必要となる。
 (3) 3Rが示す3つの言葉と、それぞれの意味を覚えておこう。3Rは、大量生産・大量消費型の社会を見直し、限りある資源を有効に使う循環型社会を目指すためのものである。
 4 (1) 原因となった環境汚染と代表的な公害をまとめておこう。
 (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 エ	⑤ イ	
	(2) (例)開催期間中とその前後は、紛争への休戦が呼びかけられている。					
2	(1) ① ○	② ×	③ ×	④ ○	(2) ヒト免疫不全ウイルス	
3	(1) ① B	② C	③ B	④ B (C)	⑤ A	
4	(1) ① イ	② ア	③ ア	④ ア	⑤ イ	
5	(1) ① ウ	② イ	③ カ	④ エ	⑤ オ	⑥ ア

🔍 考え方

- 1 (2) 19世紀末に、世界で紛争が相次いだこともあり、スポーツを通じて心身の向上、人々との交流、平和な世界を築くことを目的として、現在のオリンピックは始められた。この理念をオリンピズムという。1994年からは、オリンピック・パラリンピック開催期間及び前後の世界各地の紛争への休戦の呼びかけ(オリンピック休戦)を国連も後押ししている。
- 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呼ばれる。
- 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な症状が現れる。
④ し尿と生活雑排水を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3 Rの言葉を覚えておこう。

体育実技編

新体力テスト／体づくり運動

◀ p.63

STEP 2

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

🔍 考え方

- 1 (1) ① の反復横跳びは、右、中央、左のラインを通過するごとに1点。20秒間の点数を記録。2回行い、よいほうを記録する。反復横跳びで測る体力の要素は、敏しょう性である。
② 50m走で測る体力の要素は、スピードである。
③ 長座体前屈では、膝を曲げないように注意する。
④ 握力は、握力計を、人指し指第2関節がほぼ直角になるように握って、測定する。
- 2 (2) 体ほぐし運動では、1人で伸びをしたり、ボールやフープなどの用具を使ったりしながら、心と体の状態に気づくことをねらいとする。また、ペアやグループで行って、仲間との関わりを楽しむこともねらいとする。
- (3) 体力を高める運動には、体の柔らかさを高める、巧みな動きを高める、力強い動きを高める、動きを持続する能力を高めるものがある。

器械運動

◀ p.65

STEP 2

- 1 (1) ①イ ②ウ ③ア ④エ
 2 (1) ①エ ②イ ③ウ ④ア
 3 (1) ①支持ポーズ ②両足ターン
 (2) かかえ込み跳び

考え方

- 1 (1) マット運動は、回転系と巧技系があり、回転系は開脚前転や倒立前転、伸膝前転、伸膝後転、後転倒立、前方倒立回転などがある。巧技系は、片足側面水平立ち、Y字バランス、倒立歩き、倒立ひねりなどがある。

開脚後転



背中を後ろに倒し、手のひらでしっかり支えて、足を伸ばし、足が頭を越えるのを意識しながら足を開き、マットを強く押して上体を起こす。

- 2 (1) 鉄棒は、支持系と懸垂系があり、支持系は前転、後転と前方足かけ回転、後方足かけ回転がある。代表的な技は、前方(後方)伸膝支持回転やももかけ上がり、後方ももかけ回転などである。懸垂の技には反動持ち替え、前振り跳び下りなどがある。
- 3 (1) 平均台運動は、体操系とバランス系があり、体操系の基本の技は、前(後)方歩、側方歩(交差)、伸身跳び、開脚跳びで、発展技は、前(後)方ツーステップ、かかえ込み跳び、前後開脚跳びなどがある。バランス系の技は、片足水平バランス、V字バランスなどのポーズ、片足ターンなどのターンがある。

陸上競技

◀ p.67

STEP 2

- 1 (1) ②
 2 (1) ①腰 ②前傾 ③上体 ④膝
 3 (1) ①助走 ②空間動作
 (2) はさみ跳び

考え方

- 1 (1) バトンパスの方法には、上から渡すオーバーハンドパスと下から渡すアンダーハンドパスがある。オーバーハンドパスは、2人の距離が比較的離れていても可能なので、利得距離が長いという利点がある。その代わり、失敗したときに再度渡すことは難しいという短所がある。アンダーハンドパスは、次走者のスピードが上げやすく、バトンパスを失敗しても再度挑戦しやすい利点がある。その代わり、利得距離は短い。走者の能力や適性に合わせ、バトンパスの方法を選ぶとよい。

- 2 (1) 踏み切りから着地までの一連の動作をハードリングという。ハードルは、跳び越すのではなく、走り越すというイメージで越えるるとよい。ハードル間は3歩で走るようにするとよい。

- 3 (1) 走り幅跳びで、遠くへ跳ぶためには、速いスピードで助走する必要がある。助走距離は、初心者の場合20～30mである。

そり跳び



はさみ跳び



- (2) 走り高跳びでは、跳躍の頂点とバーの位置を合わせることが重要である。そのために、助走を安定させ、適切な位置で踏み切るようにする。

水泳

◀ p.69

STEP 2

1 (1) ㊦

2 (1) ㊦

3 (1) ㊦

🔍 考え方

- 1 (1) キャッチは、水をつかまえるという意味で、
腕で水をかき、進む力を生み出すものである。
㊦はクロールのキャッチ、㊦はクロールのリリースを表した図である。

平泳ぎの泳ぎ方

①



②



③



④



⑤



⑥



- 2 (1) バタフライのストロークは、かざあな 鍵穴を描くように腕を動かす。㊦は、平泳ぎのストロークを表している。

- 3 (1) バタフライでは、水を後方に押し出すイメージで水をかき。水中でスタートした後、ストリームライン姿勢で十分にグラインドし、ふじょう ドルフィンキックをしながら浮上する。腕で水をかき始めるのは、う 浮き上がりと同時に同時である。

球技①

◀ p.71

STEP 2

1 (1) ㊦

2 (1) ㊦ ㊦ ㊦ ㊦

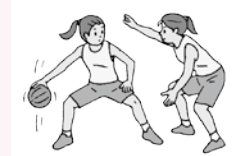
3 (1) ㊦ ㊦

(2) ㊦ ㊦

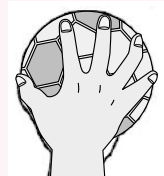
(3) ㊦ ㊦

🔍 考え方

- 1 (1) ジャンプシュートは、ディフェンスをかわして高い位置からねらうシュート。セットシュートは、フリースローのときなど、ディフェンスが近くにいないときなどに行うシュート。ディフェンスに近づかれたときは、パスをしたり、姿勢を工夫(ドリブルしていないほうの腕をかえてボールを守り、うで 膝の高さでドリブルするなど)しながらドリブルしたりすることもある。



- 2 (1) ハンドボールのボールは、親指と小指でつかむ。



- 3 (1) イリーガルドリブル(ダブルドリブル)やトラベリングは違反(バイオレーション)である。バイオレーションが起きた場所から最も近いアウトオブバウンズ(コート外)から相手チームにスローインが与えられる。
(3) オフサイドになると、反則のあった地点から相手チームの間接フリーキックとなる。

球技②

◀ p.73

STEP 2

1 (1) ①後ろ足 ②前足

(2) ①イ ②エ ③ア

2 (1) ①× ②○ ③×

(2) スマッシュ

考え方

1 (1) サービスには、アンダーハンドサービスのほかにも、ネットに対して横向きに構えるサイドハンドサービスや、ネットに正対し1歩踏み出すと同時にスイングするフロッターサービス、スパイクと同じフォームで打つジャンプサービスなどがある。

スパイク



(2) その他の反則としては、サービスのとき、サーバー以外の選手が、正しい位置にいないポジショナルフォールトや、相手のサービスを直接ブロックするなどがある。

ブロック



2 (1) ①サービスは2回ずつで交代し、10対10以降は1回ずつ交代する。

③基本姿勢では、ラケットを持っていないほうの腕も胸の高さにする。体重はつま先のほうにかける。

(2) スマッシュは、肘を曲げて脇を締めてバックスイングし、上体を大きくひねって、ラケット面をボールにかぶせるようにして、前足に体重をかけて打ち込む。

球技③

◀ p.75

STEP 2

1 (1) ①ウ ②ア ③イ

(2) ウエスタングリップ

2 (1) ①○ ②× ③○

(2) ①オ ②ウ ③ア ④エ

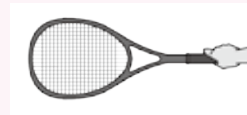
考え方

1 (1) ①ボレーを打つとき、自分から遠いボールほど打点は前になる。相手の返球が高い場合は、できるだけ前でとらえてボレーを打つとよい。

③スマッシュは、ラケットを持つ手と反対の手で打点を指し示すようにしてバランスを保ち、肘を中心に振り出して高い位置で打ち、脇下に振り抜くようにする。

(2) ラケットの握り方には、ウエスタングリップとイースタングリップがある。

ウエスタングリップ



イースタングリップ



2 (1) ②ラケットを持つ手と反対側にきたシャトルを打つことをバックハンドストロークという。

(2) シャトルがきた位置によって、打ち方はそれぞれ変わる。オーバーヘッドストロークから打つショットには、主にクリアーやドロップ、スマッシュがある。

球技④

◀ p.77

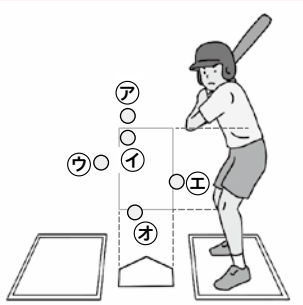
STEP 2

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

🔍 考え方

- 1 (1) ストライクゾーン

下の図では、①、②、④がストライクとなる。



- (2) 長打をねらうときは、グリップエンド近くを持つ。グリップエンドから拳1つ半ほどあけて持つと、ミートしやすいので、バントなど、長打ねらいではなく、確実にボールに当てたいときはそのように持つとよい。
- (3) ③打者がアウトになるが走者を確実に進塁させる打法は犠牲バントという。
 セーフティバントは、打者がセーフになるうとする打法のこと。
- ④走者が塁に滑り込む技術のことをスライディングという。
- ⑥ファウルライン上に落ちたフライは、フェアボールになる。ファウルになるのは、ファウルラインより外にボールが落ちたときである。

武道／ダンス

◀ p.79

STEP 2

- 1 (1) ① ○ ② ○ ③ × ④ ○ ⑤ ○ ⑥ ○
 (2) **ウ**
 2 (1) ① × ② × ③ × ④ ○

🔍 考え方

- 1 (1) ②柔道には、投げ技のほかに固め技がある。
 ③残心は剣道の心構えのこと。相撲の基本動作としては、ほかに、腰割りや調体(てっぼう)などがある。
- 2 (1) ①正面を向き、横並びに組む場合はオープンポジションという。
 ②一連の動きをずらすことは、カノンという。対称の動きをシンメトリー、非対称をアシンメトリー、同じ動きを同時に行うときはユニゾンという。
 ③ヒップホップのリズムは8ビートが基本である。

◀ p.80

STEP 3

1	(1) ① ×	② ○	③ ×	(2) クラウチングスタート
2	(1) ① エ	② オ	③ ウ	④ イ ⑤ ア ⑥ キ ⑦ カ
3	(1) ① ×	② ○	③ ×	

🔍 考え方

- 1 (1) 開脚前転は、マット運動の基本技の1つである。
 (2) スタートからスムーズに加速する、主に短距離走のときのときのスタートをクラウチングスタート、長距離走のときなどに用いるスタート姿勢をスタンディングスタートという。2つのスタート法を整理しておこう。
- 2 (1) 水泳では、それぞれの泳法の基本的な動きのほかに、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。
 ①右手は相手の前襟を持つ。
 ③膝を開き、腰を落として背筋を伸ばす姿勢は、蹲踞姿勢である。