

第1学年 保健体育科課題③

() 組 () 番 ()

今回の課題は教科書を参考にして解くのではなく、あなたなりの考えのもと答えていきましょう。

問1 これまでに小学校の授業やクラブ活動、遊びなどの経験の中で行ってきた運動やスポーツについて、楽しかったと感じる種目はどのようなものがありますか？思いっただけ種目名（サッカーや野球など）を書きなさい。

--

上記に記入した種目のうち1種目を選び、どのような理由で楽しいと感じたかを下の□の中に記入しなさい。

選んだ種目	

問2 運動やスポーツは、年齢や生き方、暮らし方に応じて誰もが気軽に取り組むことができます。次の説明文の運動の目的を右のア～ウから選び記号で答えなさい。

<説明文>

- ① 60代の方が毎日少しずつウォーキングを行う
- ② 中学生が部活動で県大会を目指し練習する
- ③ お風呂上がりにストレッチを行う
- ④ 休日に家族や友人とハイキングに行く
- ⑤ マスターズ出場を目指して毎日練習を行う
※マスターズとは、シニア世代を対象としたスポーツ大会のこと
- ⑥ 近所の公園でグラウンドゴルフを行う

<目的>
ア 競技力の向上
イ 仲間との交流、 自然と親しむ
ウ 健康維持

①		②		③	
④		⑤		⑤	

問3 20歳代から70歳代までの人が20人集まってサッカーを行うことになりました。全員が楽しむことができるようにするためにはどのようなルールの工夫を行うことができるとあなたは考えますか？あなたの考えを書きなさい。

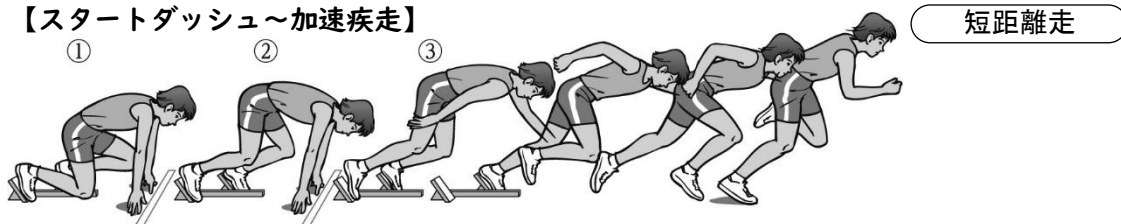
※裏面もあります。

【実技編】

課題1 中学体育実技 P61～P86 の範囲の中で問と関連しているページを読んで以下の問いに答えなさい。

問1 短距離走について (1)～(10) に当てはまる適切な言葉を答えなさい。

【スタートダッシュ～加速疾走】



短距離走

- 短距離走は (1) スタートで行い、「位置について (オン・ユアー・マーク)」の合図で両手を (2) の広さに着き、(3) を立てて、肘を伸ばす。
- 「用意 (セット)」の合図で腰を上げ、背筋を軽く伸ばして (4) する。
- 「ドン」と同時に力強く蹴り、(5) を保ちながら腕を大きく振り、徐々に (6) を起こす。

【中間疾走】



(7) が落ちないようにし、(8) の力を抜いて、上体を (9) に保つ。蹴り足が後ろへ流れないように素早く (10) に運び、スピードを保つ。

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧		⑨		⑩	

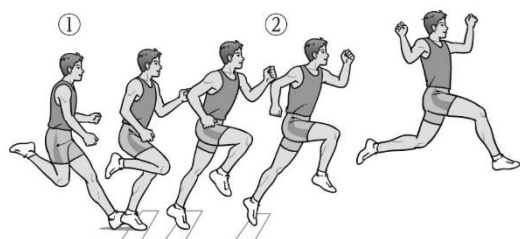
問2 走り幅跳びについて (1)～(9) に当てはまる適切な言葉を答えなさい。

【助走】



- 遠くへ跳ぶためには、より速い助走 (1) を得なければならない。助走距離は、初級者 20～(2) m が一般的である。
- 膝を高く引き上げ、(3) を力強く振り、リラックスしてリズムカルに走る。踏み切りの 3～5 歩前から (4) を上げて踏み切りに移る。

【踏み切り～空間動作】



- 踏み切り足の (5) は深く曲げないようにし、(6) を起こしておく。(7) から踏み切り板に向かい、(8) 全体で鋭くかき込むように踏み切る。
- 振り上げ足の (9) を素早く引き上げ、大きく踏み出す。

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧		⑨			