

第1学年 保健体育科課題③

()組 ()番 ()

1、2回目の課題プリントで「運動やスポーツの必要性と楽しさ」「運動やスポーツへの多様な関わり方」について考えました。いよいよ来週から学校が再開される予定です。保健体育の授業では運動やスポーツを学びます。そこで事前に「運動やスポーツの学び方」について理解しておきましょう。

課題1 教科書 P38～P39 を読み、以下の問いに答えなさい。

問1 () に当てはまる適切な語句を教科書から抜き出し記入しなさい。

- ・運動やスポーツには(①)な体の動かし方がある。このような体の動かし方を(②)や(③)の仕方という。

例) 陸上競技でのハードリング技術、サッカーやバスケットボールのドリブルやシュートの技術、ダンスなどでの感情豊かな表現の仕方 など

①		②		③	
---	--	---	--	---	--

問2 教科書 P38 を読み、「戦術」と「作戦」の違いを教科書の言葉を使い簡潔にまとめなさい。

戦術とは・・・
作戦とは・・・

問3 (①)～(⑦) に当てはまる適切な語句を教科書から抜き出し記入しなさい。

- ・技術や戦術、表現の仕方などを習得するには(①)と(②)、そして(③)が必要である。やみくもに練習するのではなく、次のような方法で学習すると効果的である。

1. それぞれの運動やスポーツの基本的な(④)を見つける
2. 自分やチームの力、体調、試合日程などに応じて練習の(⑤)を設定し、(⑥)な練習計画を立てる。
3. 実行した技術や戦術、表現がうまくいったか(⑦)する。

①		②		③		④	
⑤		⑥		⑦			

※このようなサイクルのことを、PDCA サイクルという。

問4 P39の「考えてみよう」を読み、あなたは①～③のどのプレイを選択しますか？
また、選んだ理由も書きなさい。

選んだプレイ	
<理由>	

※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・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	

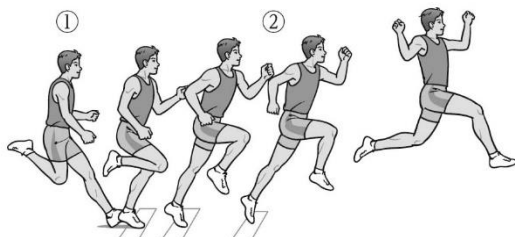
問2 走り幅跳びについて (1)～(9) に当てはまる適切な言葉を答えなさい。

【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			