

令和2年度

港区立 赤坂中学校 保健体育科
小島・菅谷

保健分野

第1学年範囲

確認探求問題

基本的に教科書の『中学校保健体育』からの出題となっています。
中には、教科書にない答えも紛れています。調べて考えを深めていきましょう。
答え合わせは、授業再開時に行います。

わからなくても良い！間違えてもいい！だってこれから学ぶことだから！
大切なことは！この自粛の期間にどれだけ知らないことを知るための努力をしたか
教科書を開いてみよう！知らないことがたくさんつまっています！！

『今できることをどれだけ頑張れるかが大切です！！』

それはそうと…保健体育って…身体を動かすだけじゃないの？そうなのです…。

保健体育は『生きる力』を育む教科なのです。
知らない事をたくさん知っていきましょう！！

年 組 番 氏名

《教科書 P10～P13》

①体の発育・発達について、□ に当てはまる言葉を答えなさい。

- (1)私たちの体は、大人になるまでに身長や体重が急速に発達する□ が二度 あり、小学校高学年から高校生にかけての思春期は、その二度目に当たる。
- (2)卵巣や精巣などの □ は、思春期に急速に発育する。
- (3)脳や脊髄などの □ は、思春期までに発育する。
- (4)各器官の発育・発達や身長の伸びる時期等は人により異なるが、その差を□ という。

②次の文の() に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

- (1)呼吸器の働きは、空気中から体内に()を取り入れ、体内で発生した()を体外に放出することである。
- (2)呼吸器とは、主に(), 気管, ()などの器官のことで、成長にともない肺が発育・発達すると、ひとつひとつの()が大きくなって数も増えるため、空気を取り入れる量が多くなるなど、呼吸機能が発達し、呼吸数が減って、()が多くなる。

ア.肺活量 イ.二酸化炭素 ウ.肺 エ.鼻 オ.心臓 カ.肺胞 キ.酸素

③次の各文の下線部が正しいものには○を、

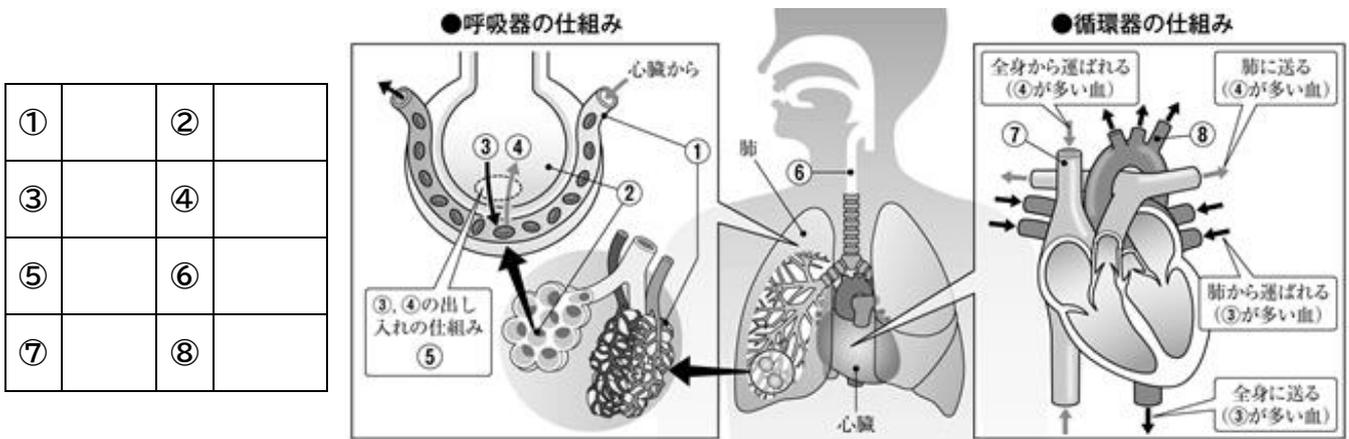
誤っているものには正しい答えを【 】記入しなさい。

- (1)循環器とは、心臓や肺のことである。【 】
- (2)循環器は、体に必要な酸素や養分と、不要になった二酸化炭素などを運ぶ役割を担っている。【 】
- (3)心臓から送り出される酸素の量を、拍出量という。【 】
- (4)循環器を強くし、持久力を養うためには、週に3回以上、ややきつと感じる程度の運動を 20～30分行うのが望ましい。【 】

④次の図は呼吸器と循環器の仕組みについて説明したものである。

①～⑧の名称を語群から選び、記号で答えなさい。

ア.肺胞 イ.酸素 ウ.気管 エ.毛細血管 オ.静脈
カ.動脈 キ.二酸化炭素 ク.ガス交換



⑤呼吸器や循環器を発達させるために、あなたが毎日の生活の中で

心がけていきたいことを書きなさい。

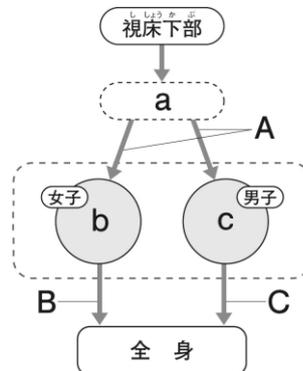
《教科書 P14～P19》

①下の図について、次の問いに答えなさい。

(1)思春期に男女の体の変化をもたらすのはホルモンの作用だが、それに関わる図中のA～Cのホルモンの名とa～cの体の器官名を語群から選び、記号で答えなさい。

●生殖機能の成熟に関わるホルモンの働き

- | | |
|----------|------------|
| ア.性腺 | イ.女性ホルモン |
| ウ.男性ホルモン | エ.精巣 |
| オ.卵巣 | カ.性腺刺激ホルモン |
| キ.下垂体 | |



A		a	
B		b	
C		c	

②次の文章は、生殖機能の発達について述べたものである。下線部が正しいものには○を、誤っているものには正しい答えを【 】に記入しなさい。

- ①卵子は、およそ28日に1回、子宮から外へ放出される。【 】
- ②精子と粘液が混じった精液が精管を通して体の外へ射出されることを、射精という。【 】
- ③はじめての射精を精通、はじめての月経を初経という。【 】

③「新しい生命の誕生」の仕組みについて述べた次の文の()に当てはまる言葉を記入しなさい。

僕は精子である。数億の仲間と一緒に女性の体の中に入る。その目的はただ一つ、()と巡り合い、成長して一人前の人間になることである。女性の体の入り口である()に入り、元気のよい精子はどんどん進んで子宮から卵管に入る。卵管の中はアルカリ性で僕たちが動くには最適だ。ここで運よく()が来ると、僕たちはその周りの膜を何回もつつき、何とか入り込もうとする。このとき仲間はおおよそ数百にまで減ってしまった。そしてついに、仲間の一匹の精子が()の膜の中に入った。このことを()という。受精卵は1週間かけて子宮へと移動して()に入り込む。このことを()という。妊娠の成立である。受精卵は母体から養分を吸収しながら、()へと育っていく。

④()に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

- (1)思春期になると、()の成熟に伴って異性への()が高まり、「体に触れたい」というような()が現れてくる。
- (2)イ.にまかせて行動すると、望まない()をしたり()に感染したりすることもある。異性とよりよい関係を築くためには、異性の心や体の()を理解し、お互いを()し合う人間関係を作っていくことが大切である。
- (3)()や雑誌、テレビなどにあふれる()には、間違っただけのものがあり、安易に信じると犯罪に巻き込まれることもあるので、()な見方をし、()ある行動をとることが大切である。

- | | | | | |
|-----------|-------|--------|-------|--------|
| ア.インターネット | イ.性衝動 | ウ.関心 | エ.妊娠 | オ.生殖機能 |
| カ.尊重 | キ.批判的 | ク.性感染症 | ケ.性情報 | コ.責任 |
| | | | | サ.違い |

⑤あなたの友達がインターネットの「出会い系サイト」に登録して、相手の人と会うことになったと打ち明けてきたら、あなたはどうかアドバイスするか。書きなさい。

《教科書 P26～27》

- ①次の事例のうち、「心の状態が体に現れる」場合はAを、
「体の状態が心に現れる」場合はBを【 】に記入しなさい。
- (1)体育の授業で先生からほめられたら、よく動けるようになった。【 】
- (2)体のあちこちが痛くて勉強に集中できなかった。【 】
- (3)吊り橋から谷底をのぞいたら、足がガクガクしてきた。【 】
- (4)事務作業ばかりで疲れたので、散歩をしたら気分がすっきりした。【 】
- (5)深呼吸をくり返したら、緊張がほぐれた。【 】
- (6)3分間スピーチの順番が近づいてきたら、心臓がドキドキして手に汗がにじんできた。【 】

②次の文は「心と体の関わり」について述べたものである。

()に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

人は緊張や不安を感じると、それが()の働きや内分泌腺に影響して、ホルモンの出方を変えたりするので、体にいろいろな変化が起こる。

緊張したときに()が出たり、()が増えたり、尿意をもよおしたりするのが、その例である。また、逆の例では、歯が痛くてイライラしたり、疲れていて間違いが多くなったりすることなどがある。前者の場合は緊張がとければ体調が改善するし、後者の場合は()などで体をほぐしたり、()したりすることで気分転換ができ、心の状態もよくなる。このように、心と体は密接に影響し合っている。

ア.増加 イ.減少 ウ.汗 エ.ストレッチング オ.心拍数 カ.入浴 キ.神経 ク.勉強

③人間の欲求には、社会的欲求と生理的欲求がある。

次のA, Bはどちらをあらわしているか、記入しなさい。

A…幼い子供や人間以外の動物ももっている基本的な欲求【 】

B…成長につれて発達する、人間関係や自分自身についての欲求【 】

④次の欲求がA:社会的欲求 B:生理的欲求のどちらに当てはまるか、記号で答えなさい。

- 【 】 ①何か食べたい。
- 【 】 ②できるだけ多くの友達と仲よくしたい。
- 【 】 ③危険を避けたい。
- 【 】 ④クラスの仲間から認められたい。
- 【 】 ⑤他人に負けたくない。
- 【 】 ⑥注射は痛いので怖い。



⑤欲求の実現と対処の仕方について、次の問いに答えなさい。

①欲求が思うように満たされず、精神的に落ちつかなくなる状態を何というか。【 】

②①の状態におちいったとき、あなたなら次のA～Eのうち、どの行動をとろうと思うか。○をつけなさい。(複数回答可)

A.別のもので紛らわす

B.じっと我慢する

C.欲求実現のため努力する

D.イライラして人やものに当たる

E.家族や友達に相談する

⑥好きな友達が仲間に入れてくれないとき、あなたは具体的にどのように対応するか。その状況への具体的な対応を考えて述べなさい。

《教科書 P28～P29》

- ①次の文はストレスについて述べたものである。正しいものには○を、誤っているものには×を【 】に記入しなさい。
- (1) ストレスとは、外界からのさまざまな刺激により心身に負担がかかった状態のことをいう。【 】
- (2) ストレスのかかった状態にある人をストレッサーという。【 】
- (3) ストレスがまったくない状態は、人にとってとても理想的な状態である。【 】
- (4) 思春期でのストレスの感じ方には、個人差がないといわれている。【 】
- (5) 友達の存在は、ときにストレスの原因にもなるが、ストレスへの対処にもまた有効である。【 】
- (6) ストレスが強かったり、長かったりすると、元気がなくなったり、
体に変調をきたしたりすることがある。【 】
- (7) ストレスは、人間だけではなく動物も感じるものである。【 】

- ②次の文はストレスに対処する方法を述べたものである。望ましい対処の仕方を5つ選んで番号で答えなさい。

- ① 仲のよい友達や信頼できる人に相談して、頭の中を整理する。
- ② ゲームセンターで思い切り遊んで、ストレスになっていることを忘れる。
- ③ ストレスになっていることを自分なりに解決するよう努力する。
- ④ 人の悪口を言ったり、人に文句を言ったりする。
- ⑤ 好きな音楽を聞いたり、仲間と体ほぐしの運動をしたりする。
- ⑥ 自分の部屋にこもってインターネットにぼっとうする。
- ⑦ やけ食いをする。
- ⑧ 趣味の楽器演奏にぼっとうして気分転換をする。
- ⑨ いつもより長めに睡眠をとる。

- ③次の文の()に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。
- ストレスの原因はいろいろあるので、リラクゼーションの方法を身につけること、()をもつことなど、()で対処する方法や、友達や()に相談するなどの手助けを受けて対処する方法を状況に合わせて使い分けることが有効である。
- また、心の健康を保つためには、よりよい()が必要である。他人に伝えたい()や意見がある場合は我慢しすぎたり、相手を不快にさせたりしないで自分の気持ちを上手に伝えることが大切である。

ア.周囲の大人 イ.自分の気持ち ウ.自分一人 エ.コミュニケーション オ.趣味 カ.相手

- ④あなたの友人の中で、貸した本を必ず折ったり汚したりして返す人がいたとします。次の①～③のうち、自分の気持ちをさわやかに伝えることができる対応はどれか、記号で答えなさい。
- ①きれいに読んでくれないのならもう貸さないと怒る。
- ②私にとって大切な本だから、汚されると悲しいと伝える。
- ③何も言わずに察してくれるのを待つ。

--

- ⑤あなたが今までに④と似たような経験をしたときどのように対処したか、「～したとき、……した。」という表現で述べなさい。

《教科書 P134～P141》

①運動やスポーツの特性について、次の問いに答えなさい。

(1)Aさんの作文を読んで、Aさんの小学校の時と中学校の時の水泳の楽しさや喜びはどの

特性に当てはまるか、語群から選び、記号で答えなさい。

幼い時、はじめて顔に水をつけたりもぐったりすることができた時はうれしかったです。小学校ではクロールや平泳ぎの泳ぎ方を身に付けることができ、ますます水泳が好きになりました。中学校では水泳部に入り、自分の記録を達成するために練習に励んでいます。また、仲間と競争することも楽しいです。

ア. 表現の工夫 イ. 自然と親しむ ウ. 技の習得
エ. 記録の更新 オ. 作戦の工夫 カ. 勝敗の追求

小学校は…

中学校は…

(2)あなたが取り組んでいる、または好きな運動やスポーツは何か。また、そのどんな特性に

魅力を感じているのか、答えなさい。

運動やスポーツ	魅力

②運動やスポーツへの関わり方について、次の問いに答えなさい。

(1)次の①～⑩の運動やスポーツへの関わり方をア～エに分類しなさい。

ア 行う イ 見る ウ 支える エ 調べる

①学校の球技大会で、体育委員長として大会運営の仕事をした。【 】

②自分の好きなスポーツ種目の雑誌を読んだ。【 】

③週末は、仲間と近くの川沿いをジョギングする。【 】

④オリンピックの歴史をインターネットで検索してみた【 】。

⑤パラリンピックでマラソン競技者の伴走役を務めた。【 】

⑥平日の放課後はいつも野球部の活動で汗を流している。【 】

⑦ウィンブルドンのテレビ中継を夢中で観た。【 】

⑧好きな水泳選手の自伝を図書館で借りて読んだ。【 】

⑨小学校の野球チームの練習に久しぶりに参加して、後輩の相手をした。【 】

⑩好きな野球チームの開幕戦は、いつも家族と応援に行く。【 】

(2)最近、あなたはどのような運動やスポーツへの関わり方をしたか、(1)のア～エから選び

詳しく書きなさい。

関わり方記号	関わった具体的な内容

③次の各文の下線部が正しいものには○を、誤っているものには正しい答えを

語群から選び、記入しなさい。

(1)運動やスポーツのその特有の合理的な体の動かし方を技能という。【 】

(2)ダンスにおける体の動かし方や、感情やテーマの表し方などのことを表情の仕方という。

(3)対戦相手や競技の条件に応じた試合の行い方の方針を戦術という。【 】

(4)運動やスポーツの学び方としては、まず、自分やチームの力、体調などの現状を把握し、目的に合わせて練習の目標や計画を立てることが大切である。【 】

(5)練習をある程度進めた段階で、うまくできたかどうかを確認し、改善するために振り返ることも大切である。その際、練習を撮影したビデオなどがあると分かりやすい。【 】

作戦 表現 批判 技術 プロセス

