

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

---



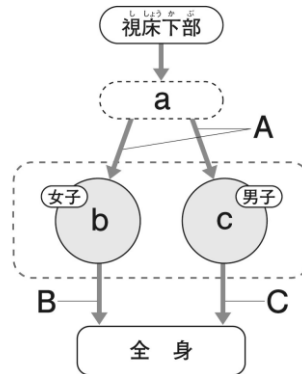
《教科書 P14～P19》

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 P20～P25》

①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。

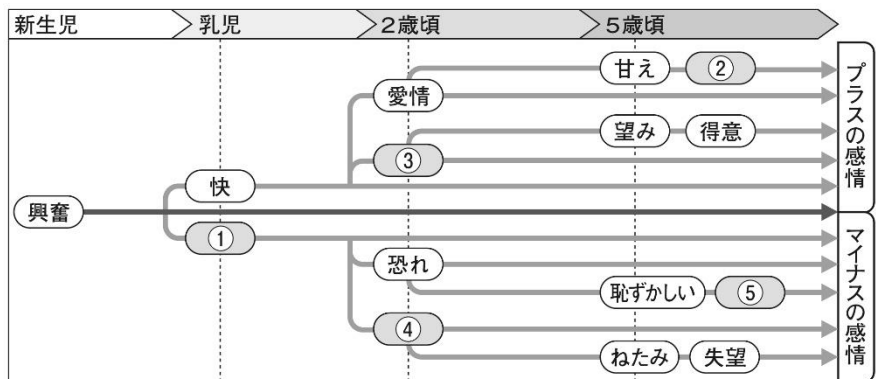
- (1)いろいろな生活経験や学習を積み重ねたり、多くの人と関わり合ったりすることを通して、小脳の神経細胞が複雑に絡み合い、心は豊かに発達していく。【                      】
- (2)言葉を使う、理解する、判断する、推理するなどの力を情意機能という。【                      】
- (3)知的機能の発達により、他人の気持ちを想像して、共感することができるようになる。【                      】
- (4)心の働きのうち、うれしい、悲しい、くやしいなどの気持ちを感情という。【                      】
- (5)目的達成のために行動しようという気持ちを責任という。【                      】

②下の図は、成長にともなう感情の発達について簡単に表したものである。

①～⑤に当てはまる感情を表す言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

①		②	
③		④	
⑤			

ア.かわいがる    イ.心配  
ウ.喜び    エ.不快    オ.怒り



●感情の発達の様子

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。

思春期になると、さまざまな年齢や間柄の人と関わりながら生活するようになる。こうした( )をすることによって、社会生活を送るために必要な態度や行動の仕方が発達してくる。このような態度や行動の仕方、考え方を( )という。そして、家族や友達に甘えた状態から抜け出し、( )しようとする傾向が強くなるが、それは容易なことではなく、気持ちが揺れ動くことが多くなる。

また、思春期では自己を( )に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、ものの考え方や興味・関心を広げ、しだいに自己を認識して自分なりの考え方や行動の仕方がつくられる、つまり( )がなされるようになる。

ア.主観的	イ.客観的	ウ.社会性	エ.主体性	オ.経験
カ.訓練	キ.自己形成	ク.自己主張	ケ.自立	コ.確立

④よりよい自己形成に役立つものには○を、そうでないものには×を【                      】記入しなさい。

- ①教科書の学習や部活動 【                      】                      ②友達など、人とのつきあい 【                      】
- ③今の自分を否定し、変える 【                      】                      ④ボランティア活動などの体験 【                      】
- ⑤人の意見は参考にせず、自分の考えをおし通す 【                      】

⑤思春期は、自分を知り、試行錯誤しながらも自分の生き方をさがすスタートライン。あなたはどのようなことを大切にして中学校生活を送りたいか書きなさい。

《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.別のものでも紛らわす      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、リラクセ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。



