

教科書 p136～139	HR		評価			検印
	番号		知・技	思判表	主体的	
体育1① R4前期 No.1	氏名					先生

【問題1】 教科書p136～139を参考に次の問いに答えなさい。

①p136の本文を参考に、次の()の**ア～カ**に当てはまる言葉を答えなさい。**【知・技】**

動物行動の(**ア**)は、人類によりスポーツという(**イ**)として多様な種目を生み出すことにつながりました。それを可能にしたのは、(**ウ**)からの狩猟採集の生活でした。食料の確保が進めば、それ以外の(**エ**)で遊びやスポーツをつくったり、楽しんだりすることができたのです。日々の実用的な活動に工夫が加えられ、(**オ**)が始まるまでには、走・跳・投の競争やダンス、格闘技、(**カ**)などがすでに登場していました。

ア	イ	ウ
エ	オ	カ

②p136**③**を参考にアクロバット集団の説明をしなさい。**【思・判・表】**

説明	
----	--

③p136の資料1を参考に古代オリンピックで行われていた競技を3つ答えなさい。**【知・技】**

--	--	--

④p137の本文中にあるどこでも同じルールの例を3つ答えなさい。**【知・技】**

--	--	--

⑤p137の本文を参考に、次の()の**ア～ケ**に当てはまる言葉を答えなさい。**【知・技】**

イギリスで誕生した(**ア**)はその後、世界的な広がりを見せることとなります。その大きなきっかけが、近代オリンピックでした。フランス人の(**イ**)はかつておこなわれていた(**ウ**)の古代オリンピックに思いをはせ、スポーツを通じた青少年の(**エ**)と(**オ**)の実現をめざしました。国をこえて若者たちがスポーツで(**カ**)を築くことができる舞台として(**キ**)が登場したのです。近代スポーツは(**ク**)へと拡大、発展する中なかで、(**ケ**)の価値ある文化として認められるようになってきました。

ア	イ	ウ
エ	オ	カ
キ	ク	ケ

⑥p138の資料1を参考に民族スポーツ**①～⑨**の競技名と国や地域、民族などを答えなさい。また、p139の本文を参考に本文中に記載されている民族スポーツを**⑩⑪**に書きなさい。

【思・判・表】

番号	競技名	国や地域、民族など
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

⑦p139の本文を参考に「民族スポーツ」とはどのようなもので何を創り出すか説明しなさい。

【思・判・表】

説明	
----	--

【問題2】 学習プリントの「新体力テスト」を参考に答えなさい。

①学習プリントの「テスト種目」を参考に、新体力テストの各測定項目における、調べる内容について次の表を埋めなさい。**【思・判・表】**

測定項目	調べる内容	測定項目	調べる内容
握力		反復横跳び	
長座体前屈		上体起こし	
持久走		シャトルラン	
50m走		立ち幅跳び	
ハンドボール投げ			

②学習プリントの「テスト種目」を参考に、握力、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げにおける男女の10点の記録を「〇〇以上」というかたちで単位も入れて答えなさい。**【思・判・表】**

テスト種目	男子	女子
握力		
反復横跳び		
立ち幅跳び		
ハンドボール投げ		

③学習プリントの「実施方法」を参考に、次の()の**ア～シ**に当てはまる言葉を答えなさい。

【知・技】

【上体起こし】

両膝を曲げてマットの上に、(**ア**)を胸の前で組み、(**イ**)になり背中をつけます。合図で両肘と(**ウ**)がつくまで上体を起こし、素早く背中がつくようにあおむけに戻します。この動作を(**エ**)行い、両肘と両大腿部がついた回数を記録します。

【長座体前屈】

壁に肩、背中、おしりがついた状態で足をのばした(**オ**)から両手を測定器から離さず、ゆっくり前屈します。初期姿勢から(**カ**)の箱の移動距離をスケール((**キ**))で測定し、単位はcmとします。(cm未満は切り捨て)

【5a:持久走】

男子は(**ク**)、女子は(**ケ**)の距離を走ります。スタートの合図で(**コ**)スタートからスタートします。計測タイムはスタートから(**サ**)がゴールライン上を通過するまでに要した時間とし、(**シ**)で記録します。(秒未満は切り上げ)

ア	イ	ウ
エ	オ	カ
キ	ク	ケ
コ	サ	シ

【問題3】 学習プリントの「体づくり運動」を参考に答えなさい。

①学習プリントの「体づくり運動」を参考に、次の()の**ア～カ**に当てはまる言葉を答えなさい。

【知・技】

【体ほぐしの運動】

体ほぐしの運動は、心と体を(**ア**)にとらえ、運動を通して心と体が深くかかわっていることを自分自身で感じる事が大切です。手軽な運動や(**イ**)な運動をおこない、身体を動かす楽しさや(**ウ**)を味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気づき、(**エ**)を整え、仲間と交流できるようにすることが目的です。また(**オ**)の運動をおこなうことによって、自分の体力や生活に応じた課題を見つけ、意欲をもって、(**カ**)運動や各種の運動の楽しみ方へと発展させていくことが望ましいです。

ア	イ	ウ
エ	オ	カ

②学習プリントの「体力を高める運動」を参考に、体力を高める運動の種類を4つ答えなさい。

【思・判・表】

1.	3.
2.	4.

③学習プリントの「サーキットトレーニング」の例を参考に、ネットで筋トレの種目を調べ、あなたのオリジナルサーキットトレーニングを作りなさい。種目名と使用部位(全身・下半身・上半身・体幹から選択)をそれぞれ記入しなさい。**【主体的】**

種目名	使用部位	種目名	使用部位
①		⑤	
②		⑥	
③		⑦	
④		⑧	