

## 中学保健体育 (2021年10月5日改訂)

当教材は、前半を「体育」項目、後半を「保健」項目に分けています。現行の教科書で省かれて  
 いる各スポーツのルール等も学習いただけます。なお、ご使用の教科書に掲載されていない項  
 目や当教材に未掲載の項目もございますので目次をご確認の上、必要な項目を選択して学  
 習してください。

### ■□■ 目次 ■□■

#### 1. 運動の特性

##### ・運動の楽しさ

運動の楽しさ

運動の魅力

##### ・運動の特性

運動の特性①

運動の特性②

運動の特性③

球技の種類

#### 2. 球技

##### ・バスケットボール

歴史・競技の概要

コート

競技の方法

反則①時間に関するバイオレーション

反則②ファウル

反則③審判のシグナル

個人プレー①パス

個人プレー②ストップ

集団プレー

##### ・バレーボール

コート

競技の方法①

競技の方法②

反則

審判のシグナル

個人プレー

集団プレー

6人制と9人制の違い

##### ・サッカー

競技のフィールド

競技の方法

試合の再開方法

反則

キックの種類

##### ・ハンドボール

コート

プレー

ルール

反則

再開方法

##### ・ソフトテニス

テニスコート

ラケット

個人プレー

ルール・反則

##### ・卓球

競技の方法とプレー

競技のルール

•バドミントン

ルール

フライトの種類

•ソフトボール

競技の方法

個人プレー・集団プレー

ボールの判定

### 3. 陸上競技

•陸上競技について

陸上競技の歴史

陸上競技の特性

競技の分類

•短距離走・リレー

短距離走のスタート

中間疾走

短距離走のフォーム

ゴールの判定

リレーの基本

バトンパス

リレーの問題

リレーの正誤問題

ルールのまとめ

•長距離走

スタート・走り方

長距離走の走り方

追い越し方

トレーニングの方法

•障害走

障害走の基本

ハードルのとび方

障害走の正誤問題

トレーニングの方法

•走り幅とび

走り幅とびの基本

走り幅とびのとび方

走り幅とびの記録測定

跳躍の踏み切り方

走り幅とびの記録と順位

•走り高とび

走り高とびの基本

走り高とびのとび方

走り高とびの測定方法

走り高とびのルール

走り高とびの順位

•砲丸投げ

砲丸投げについて

砲丸投げの投げ方

砲丸投げのルール

•陸上競技のまとめ

陸上競技のまとめ①

陸上競技のまとめ②

### 4. 武道

•柔道

柔道の概要

基礎知識と勝敗の判定

受け身

技

•剣道

道具

構え

技

勝敗

•すもう

歴史と基本

形の名まえ

対人的技能

## 5. 器械運動

### •器械運動について

器械運動の歴史  
器械運動の意義  
器械運動での注意

### •マット運動

開脚前転・開脚後転  
どんな回転か  
倒立前転・倒立回転  
倒立回転を見分ける  
マット運動の名前を答える  
マット運動の連続技  
マット運動の注意点

### •とび箱運動

とび越し  
回転  
とび方を問う問題  
とび箱のときの注意点

### •鉄棒運動

鉄棒の握り方  
鉄棒の技  
鉄棒の技と握り方

### •平均台

平均台の基本  
平均台の歩き方  
平均台の技(1)  
平均台の技(2)  
平均台の連続技

### •器械運動の要点

器械運動の要点

## 6. 水泳

### •水泳(1)

水泳の歴史  
水泳の特徴と心得  
いろいろな泳ぎ方①

いろいろな泳ぎ方②

いろいろな泳ぎ方③

クロール

平泳ぎ

背泳ぎ

バタフライ

### •水泳(2)

メドレーの泳法順

スタートのしかた

ターンのしかた

競泳のルール

泳法の欠点

水の安全

人工呼吸法

総合問題

## 7. ダンス

### •創作ダンス

ダンスの歴史

ダンスのつくりかた

基本動作

集団のデザイン①

集団のデザイン②

ダンスの表現

### •フォークダンス

フォークダンス

ステップ

組み方

踊りと発祥地

## 8. 運動とからだや心

### •運動とからだや心

運動を力強く、速くするしくみ(用語)

運動を力強く、速くするしくみ

筋線維の構成割合

運動を持続するしくみ(用語)

運動を持続するしくみ

運動を調整するしくみ(用語)

運動を調整するしくみ①

運動を調整するしくみ②

体力の向上

体力を構成する要素とからだのはたらき

#### ・体操

体操

ラジオ体操

いろいろな運動

体力の向上といろいろな運動

#### ・体力測定

新体力テスト①

新体力テスト②

新体力テスト③

新体力テスト③

体力の判断

#### ・集団行動

集団行動について

姿勢やまわりのポーズ

## 9. 健康と病気1

#### ・運動・食生活と健康

病気の要因

現代人と運動

運動のしかた①

運動のしかた②

エネルギーの消費

栄養素

栄養素の不足

#### ・疲労

疲労の種類

疲労の原因

疲労の回復

## 10. 心身と機能の発達

#### ・からだの発達(1)

からだの発育・発達

各器官の発育

中学生期の発育・発達と生活①

中学生期の発育・発達と生活②

呼吸器の発達

呼吸器のしくみ

循環器の発達

循環器のしくみ

#### ・からだの発達(2)

思春期のからだの変化

生殖器のしくみ(男子)

生殖器のしくみ(女子)

からだの変化が起こるしくみ

月経の起こるしくみ①

月経の起こるしくみ②

射精の起こるしくみ

月経・射精の意味と生命誕生

#### ・からだの発達(3)

神経系のしくみ

神経細胞のしくみ

脳のしくみとはたらき

#### ・心の発達(1)

知的機能の発達

情意機能(感情や意志)の発達①

情意機能(感情や意志)の発達②

社会性の発達

心の発達(まとめ)

中学生期の心の発達①

中学生期の心の発達②

#### ・心の発達(2)

欲求

欲求の発達

欲求不満への対処のしかた

心とからだの関係

心とからだの健康

## 11. けがの防止

### ・事故の現状と要因

事故の現状

事故の要因

交通事故の要因

自然災害

### ・応急手当て

救急の通報

応急手当ての意味

運ばん法

止血

包帯法

人工呼吸

### ・けがの対処

骨折

ねんざ・だっきゅう

やけど

凍傷

その他のけがの対処

## 12. 健康と病気2

### ・病気の現状と生活習慣病

病気の現状

生活習慣病①

生活習慣病②

### ・喫煙・飲酒・薬物

たばこ

飲酒

薬物乱用

まとめ

## 13. 健康と環境

### ・環境と適応

体温調節と適応能力

体温調節のしかた

適応能力の発達

適応能力の限界

### ・環境の調節と健康

暑さ寒さを感じる条件

適した環境

適した温度のまとめ

明るさの調節

明るさの程度

騒音

### ・熱中症・脳貧血・空気の管理

熱中症

脳貧血

空気と換気(二酸化炭素)

空気と換気(一酸化炭素)

換気について

ガス中毒

まとめ

### ・水と衛生管理

水の役割

安全な水の確保

浄水場のしくみ

自然の浄化作用

生活排水と環境汚染

### ・ゴミと環境汚染

ゴミの処理

ゴミの減量と再利用

環境汚染の防止

### ・地球環境と私たち

地球温暖化と健康(1)

地球温暖化と健康(2)

地球環境と私たちの未来

## 14. 健康と病気3

### ・感染症・エイズ

感染症

感染症の予防

エイズ①

エイズ②

免疫

### ・集団の健康

保健所の設置

保健所のやくめ