

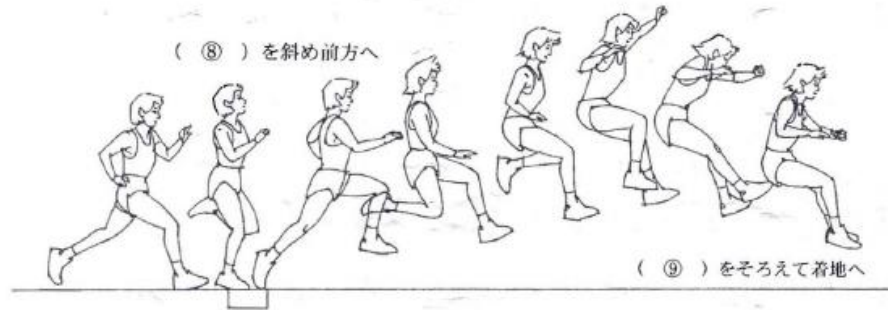
1、走り幅跳び 【女子が解答】 <各2点>

(1) 次の文の () にあてはまる語句を考え、解答欄に記入しなさい。①、③は選択肢から、選び答えなさい。

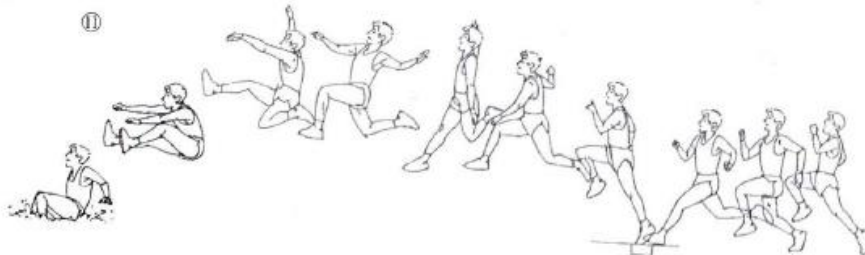
砂場に残ったあとのうち、踏み切り線にもっとも (① 近い・遠い) 部分と踏み切り線とを囲る。跳躍距離のポイントは、踏み切り板にもっとも①着地あとを踏み切り線から (②) に引いたライン上で計測するので、斜めに跳ぶと実際に跳んだ距離より (③ 長く・短く) なる。

競技者と試技回数は、競技者が (④) 人以上の場合は、各競技者が3回ずつ試技する。競技者が (⑤) 人以下の場合は各競技者が6回ずつ試技できる。

走り幅跳びのおもな局面は、(⑥) → 踏み切り → 空間 → (⑦) である。

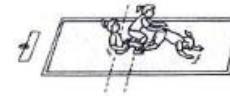


(2) 次の絵⑩、⑪の跳び方の名称を答えなさい。



(3) 次の場合、有効試技のときは○、無効試技のときは×で答えなさい。

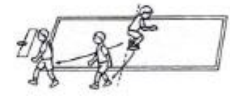
⑫ 着地後に前や後ろに手をついたり、しりもちをついたりする。



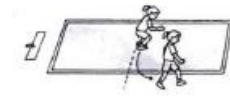
⑬ 着地のときに着地点より後ろの砂場の外に手をつく。



⑭ 着地後に、砂場の中、外ともに着地点より後ろを歩く。



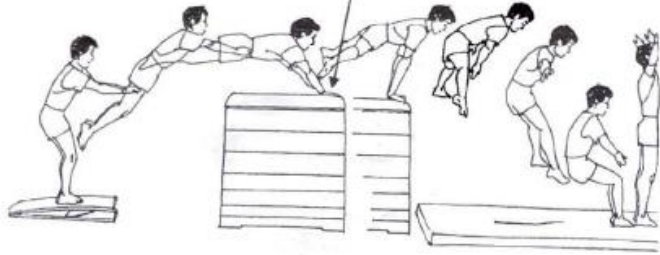
⑮ 着地後に、砂場の中、外ともに着地点より前を歩く。



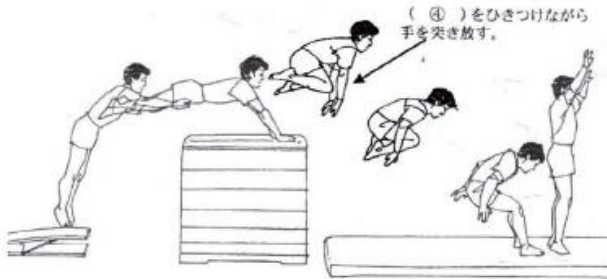
跳び箱 【男子が解答】

() 中の技名や説明を書きなさい。〈各2点〉

(①) 跳び 手を(②)より前につく。



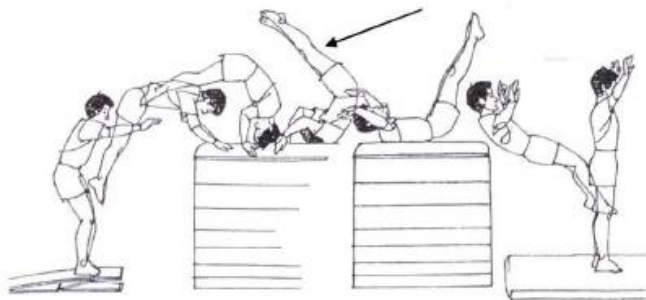
(③) 跳び



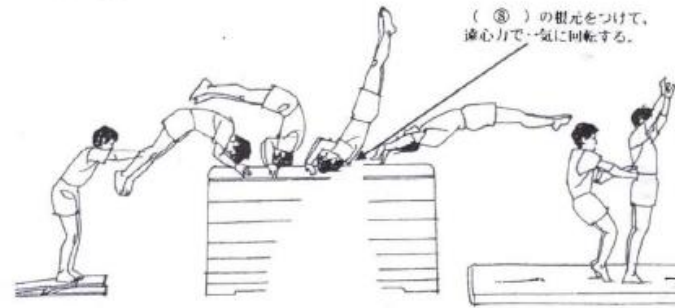
(④) をひきつけながら
手を突き放す。

(⑤) から、つま先まで
を伸ばし、着地する。

(⑤)

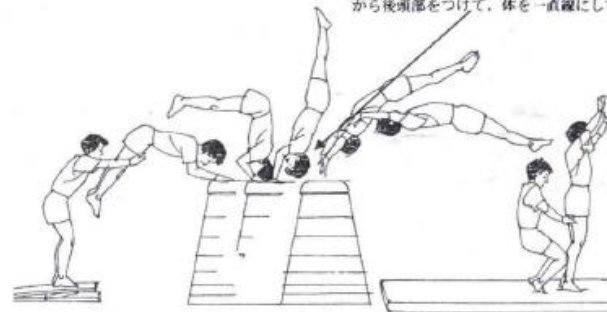


(⑦) 跳び



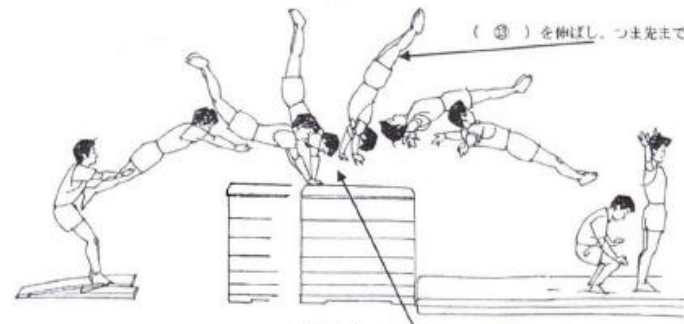
(⑧) の根元をつけて、
遠心力で一気回転する。

(⑨) 跳び



首はね跳びとは違い、(⑩) をつけずに (⑪)
から後頭部をつけて、体を一直線にして回る。

(⑫) = ハンドスプリング



(⑬) を伸ばし、つま先まで伸ばす。

跳び箱の上で、(⑭) の姿勢を作る。視線は (⑮) を
見て、崩音にならないようにする。

2、水泳

(1) 入水方法を答えなさい。〈各1点〉

(2) 次の文の () にあてはまる語句を考え、解答欄に記入しなさい。⑤⑥⑩⑪は () の中から
選び、解答欄に記入しなさい。〈各2点〉

学校のプールの長さは (①) mで、全部で (②) コースある。第2学年の授業では (③)
泳ぎを学習した。

進行方向に向かってもっとも水の抵抗を受けにくい姿勢のことを (④) という。

①泳ぎの動作は、グライド (十分に伸びる) → プル (水をかく) → リカバリー (水をかき終えた腕
を前方に戻す) である。呼吸は、(⑤ グライド・プル・リカバリー) のときに、水中から顔を
あげ、(⑥ グライド・プル・リカバリー) のときに顔を水中へ戻す。

①泳ぎのキックは、足の裏を (⑦) 向き、足首 (⑧) 度にして、(⑨) を腰に引きつ
ける。足の裏で、水を後方へ押すイメージで、曲げたひざを伸ばしきり足をそろえる。手の動作との
タイミングは、(⑩ グライド・プル・リカバリー) のときに、脚を曲げはじめ、(⑪ グラ
イド・プル・リカバリー) と一緒にひざを伸ばす。