

令和 8 年度長崎県公立学校
教員採用選考第 1 次試験問題

教科・科目

中学 保健体育

受験番号

氏名

実施日 令和 7 年 5 月 1 1 日（日）

令和8年度長崎県公立学校教員採用選考試験

中学保体

※解答はすべて解答用紙の該当欄に記入すること。

※**1**～**3**は、「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編」に示されている内容に関する問いである。

1

「第2章 保健体育科の目標及び内容」について、以下の各問いに答えよ。

問1 次の文は、「第2節 各分野の目標及び内容」〔体育分野〕の〔第3学年〕の目標である。文中の（ ① ）～（ ⑤ ）に入る適切な語句を正確に答えよ。

- （1）運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を（ ① ）実践することができるようにするため、運動、体力の（ ② ）について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- （2）運動についての自己や仲間の（ ③ ）を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- （3）運動における競争や（ ④ ）の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、（ ⑤ ）する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

問2 次の文は、「第1節 教科の目標及び内容」の「1 教科の目標」の一部である。文中の（ ① ）～（ ③ ）に入る適切な語句を答えよ。

体育や保健の見方・考え方を働かせとは、体育の見方・考え方については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や（ ① ）に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の（ ② ）関わり方と関連付けること」、保健の見方・考え方については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び（ ③ ）における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」であると考えられる。

問3 次の文は、「第1節 教科の目標及び内容」の「1 教科の目標」の一部である。文中の（ ① ）、（ ② ）に入る適切な語句を答えよ。

他者に伝えるとは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び（ ① ）などで表したり、仲間や教師などに（ ② ）を添えて伝えたりすることを示している。

2

「第2章 保健体育科の目標及び内容」の「第2節 各分野の目標及び内容」〔体育分野〕の「2 内容」について、以下の各問いに答えよ。

問1 次の文は、「A 体づくり運動」の〔第3学年〕における「(1) 知識及び運動」の一部である。文中の()に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

運動の原則では、どのようなねらいをもつ運動か、()，自分に合っているか、どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。

<語群>

ア. 偏りがないか イ. どの程度の運動強度か ウ. 効率がよいか
エ. 合理的であるか

問2 次の文は、「B 器械運動」の〔第1学年及び第2学年〕における「(3) 学びに向かう力、人間性等」の一部である。文中の()に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。ただし、()には同一語句が入る。

器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を()こと、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を()ことなどや、健康・安全に気を配ること。

<語群>

ア. 支えようとする イ. 讃えようとする ウ. 大切にしようとする
エ. 認めようとする

問3 次の文は、「C 陸上競技」の〔第3学年〕における「(1) 知識及び技能」の「技能」の「ア 短距離走・リレー」の一部である。文中の(①)、(②)に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

指導に際しては、走る距離は、短距離走で(①)程度、リレーでは一人(②)程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<語群>

ア. 50～100m イ. 80～150m ウ. 100～150m
エ. 150～200m オ. 100～200m カ. 100～300m

問4 次の文は、「D 水泳」における「内容の取扱い」の一部である。文中の（ ① ）、（ ② ）に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

水泳では、バディシステムなどの適切なグループのつくり方を工夫したり、見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する（ ① ）として参加させたりするなどの配慮をするようにする。また、水泳の学習は気候条件に影響を受けやすいため、教室での学習としてICTを活用して泳法を確かめたり、課題を検討したりする学習や、保健分野の（ ② ）と関連させた学習などを取り入れるなどの指導計画を工夫することが大切である。

<語群>

ア. 指導者	イ. 観察者	ウ. 支援者	エ. 協力者
オ. けがの防止	カ. 疾病の予防	キ. 応急手当	ク. 心身相関

問5 次の文は、「F 武道」〔第1学年及び第2学年〕における「（1）知識及び技能」の「知識」の一部である。文中の（ ）に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

伝統的な考え方では、武道は、単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得などを通して、（ ）を図るという考え方があることを理解できるようにする。

<語群>

ア. 人格形成	イ. 人間形成	ウ. 資質・能力の育成	エ. 生きる力の育成
---------	---------	-------------	------------

問6 次の文は、「G ダンス」〔第3学年〕における「（1）知識及び技能」の「技能」の「創作ダンス」の一部である。文中の（ ① ）、（ ② ）に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

個や群での動きとは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、一斉の同じ動き（（ ① ））やばらばらの異なる動き、集団の動きを少しずつずらした動き（（ ② ））、密集や分散の動きなどがある。

<語群>

ア. カノン	イ. ユニゾン	ウ. シンメトリー
エ. アシンメトリー	オ. シンコペーション	カ. オープンポジション

問7 次の文は、「H 体育理論」〔第1学年及び第2学年〕における「運動やスポーツの多様性」の「ア 知識」の一部である。文中の（ ）に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、目的や年齢、（ ）の違いを超えて運動やスポーツを楽しむことができる能力を高めておくことが有用であること、運動やスポーツを継続しやすくするためには、自己が意欲的に取り組むことに加えて、仲間、空間及び時間を確保することが有効であることについても必要に応じて取り上げるようにする。

<語群>

ア. 環境 イ. 人種 ウ. 性 エ. 技能

3

「第2章 保健体育科の目標及び内容」の「第2節 各分野の目標及び内容」〔保健分野〕の「2 内容」について、以下の問いに答えよ。

問1 次の文は、「(1) 健康な生活と疾病の予防」の一部である。文中の(①)～(④)に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。ただし、同一番号には同一語句が入る。

- (ア) 健康は、主体と環境の(①)の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。
- (イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の(②)のとれた生活を続ける必要があること。
- (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や(③)、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の(②)のとれた生活を実践することによって予防できること。
- (オ) 感染症は、(④)が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

<語群>

ア. 相互作用	イ. 関連	ウ. 影響	エ. 調和
オ. バランス	カ. 安定	キ. 質の偏り	ク. 栄養の偏り
ケ. 種類の偏り	コ. 病原体	サ. ウイルス	シ. 細菌

問2 次の文は、「(2) 心身の機能の発達と心の健康」の一部である。文中の(①)、(②)に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

- (ウ) 知的機能、情意機能、(①)などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、(②)がなされること。

<語群>

ア. 主体性	イ. 社会性	ウ. 汎用性	エ. 人格形成
オ. 自己形成	カ. 人間形成		

問3 次の文は、「(3) 傷害の防止」の一部である。文中の(①)、(②)に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。

(ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、(①)によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。
 (エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、(②)などを行うこと。

<語群>

ア. 津波	イ. 火災	ウ. 二次災害	エ. 止血法
オ. 包帯法	カ. 心肺蘇生法		

問4 次の文は、「(4) 健康と環境」の一部である。文中の(①)、(②)に入る適切な語句を下の語群の中から選び、記号で答えよ。ただし、同一番号には同一語句が入る。

(ア) 身体には、環境に対してある程度まで(①)があること。身体の(①)を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。
 (ウ) 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように(②)に処理する必要があること。

<語群>

ア. 適応能力	イ. 適応機制	ウ. 至適範囲	エ. 衛生的
オ. 計画的	カ. 持続的		

4

「保健」について、以下の各問いに答えよ。

問1 次の文は、何について説明したものか、名称を答えよ。

- ① ストレスの原因となる刺激のこと。
- ② 潜伏期間が3週～6週程度で、感染後3週頃、性器や足の付け根にしこりができ、約3か月後から全身に赤い斑点ができる性感染症のこと。
- ③ 暑くも寒くもなく、活動するのに最も適した温度のこと。
- ④ 自分自身で健康を管理することや、軽い症状の時に一般用医薬品を使用して回復を図ること。

問2 次の文は、医薬品の制度とその活用について説明したものである。誤っているものを1つ選び、記号で答えよ。

- ア. 要指導医薬品と第1類医薬品については薬局で購入できるが、購入者が直接手に取れない場所に陳列されている。
- イ. 医薬品は、錠剤を割ったり、カプセルの中身を取り出したりして服用すると、吸収が早くなり狙った効果が得られない場合がある。
- ウ. 第2類医薬品は、稀に日常生活に支障をきたすような健康被害が起きる恐れがある医薬品である。
- エ. 第3類医薬品は、日常生活に支障をきたすほどではないが、体の変調・不調が起きる恐れがある医薬品である。
- オ. 医薬品を適正に使用したにもかかわらず、副作用による被害を受けた患者には、国が補償を行う皆保険制度がある。

問3 次の文は、胸骨圧迫について説明したものである。文中の（ア）～（オ）に入る適切な語句の組合せを、下の選択肢の中から1つ選び、番号で答えよ。

救助者は、傷病者（成人）の胸の脇に膝をつき、一方の（ア）を胸の（イ）に置き、もう一方の手を重ねる。そして重ねた手の指を組む。両肘は（ウ）、肩が圧迫部位の真上になるような姿勢をとる。傷病者の胸が約（エ）cm沈み込むように強く、速く圧迫を繰り返す。圧迫のテンポは1分間に（オ）回とする。圧迫と圧迫の間は、傷病者の胸が元の位置に戻るように十分に圧迫を解除する。

<選択肢>

- | | | | | | |
|---|---------|-------|------------|-----|-----------|
| ① | ア 手の付け根 | イ 真ん中 | ウ まっすぐに伸ばし | エ 5 | オ 100～120 |
| ② | ア 手のひら | イ 真ん中 | ウ 少し曲げて | エ 5 | オ 90～110 |
| ③ | ア 手の付け根 | イ 上方 | ウ 少し曲げて | エ 3 | オ 100～120 |
| ④ | ア 手のひら | イ 真ん中 | ウ まっすぐに伸ばし | エ 5 | オ 100～120 |
| ⑤ | ア 手の付け根 | イ 上方 | ウ まっすぐに伸ばし | エ 3 | オ 90～110 |

問4 仕事と家庭生活、地域生活、自己啓発など、仕事以外の生活との調和を図り、生きがいや働きがいをもって、個人の能力や個性を発揮することを目指すことを何というか答えよ。

5

スポーツに関することについて、以下の間に答えよ。

問1 次のア～カの説明について、正しいものを1つ選び、記号で答えよ。

- ア 陸上競技の短距離走では、1回でも最終の用意の姿勢をとった後、信号器の発射音を聞くまでにスタート動作を開始した者は失格となる。
- イ 水泳競技の個人メドレーでは、バタフライ→平泳ぎ→背泳ぎ→自由形の順序で泳ぐ。
- ウ 体操競技では、男子はゆか→あん馬→つり輪→跳馬→平行棒→鉄棒の順に6種目を行い、女子はゆか→平均台→段違い平行棒→跳馬の順に4種目を行う。
- エ バレーボールでは、ブロッキングはそのチームのボールへの接触回数の1回と数えず、ブロック後の1回目のボールへの接触は、ブロックをしたプレーヤーが行ってはいけない。
- オ サッカーでは、フリーキックを行わない方のチームのプレーヤーは、ボールがインプレーとなるまではボールから5 m以上離れていなければならない。
- カ 剣道では、竹刀を落とした者や倒れた者に対して、ただちに加えた打突については有効打突にならない。

問2 次の①～④の文は、何について説明したものか、名称を答えよ。

- ① 個人もしくはチームが、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げて、白色の目標球に、いかに近づけるかを競うパラリンピックの競技スポーツのこと。
- ② バスケットボールで、プレーヤーがゴールしたボールをわざと叩き出して相手のスローインを遅らせたり、プレーヤー以外の人が許可なしにコートに入ったりするといった行為に対する罰則のこと。
- ③ バドミントンで、ラケットヘッドで抑え込むようにして打ち、シャトルのラリーが床面と平行になるようにスピードをつけて打つ打球のこと。
- ④ ラグビーで、ボールを相手側のデッドボールラインの方向にパスしたり、投げたりする反則のこと。

問3 陸上競技、水泳（競泳）、体操競技などは、競争する相手から直接影響を受けることが少ない競技である。このように比較的安定した環境で用いられる技能のことを何というか答えよ。

問4 トレーニングにおいて、難度や強度の高い運動を行うと疲労によって体の機能が一時的に低下するが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルまで回復することを何というか答えよ。

問5 パラリンピックスポーツを通して発信される価値やその意義を通して世の中の人に気づきを与え、よりよい社会をつくるための社会変革を起こそうとする活動のことを何というか答えよ。