平成 29 年度 第三学期 卒業試験 学習プリント

1 ソフトボール (男子のみ)

- ・ソフトボールは相対する2チーム(1チーム9人)が、攻撃と守備に分かれ、攻撃側は打撃・走塁などで、守備側は投球・捕球などで攻防し、規定の回数内で得点を競い合う集団スポーツである。
- ・ボールをバットで思いっきり打ったり、打球をうまく捕球して打者や走者をアウトにしたりして勝敗を競う ところに楽しさがある。
- ・ソフトボールの開始は、守備側が守備位置につき、攻撃側の最初の打者がバッターボックスに入り、投手が 投手板に立ち、球審がプレイボールと告げて開始する。
- ・攻撃側の3人がアウトになると1回の攻撃が終了し、攻守を交代する。
- ・選手の交代は球審に通告して行われる。スターティングプレイヤーはいったん試合から退いても1回だけ元 の打順のプレイヤーに代わって再出場できる。このソフトボール独特のルールをリエントリーという。
- ・公式な試合では1試合は7回終了時点での得点で勝敗を決するが、もし同点だった場合は8回からタイブレーカーによる延長戦を行う。タイブレーカーは、前回最後に打撃をしたプレイヤーが走者となり、無死二塁からそれぞれの攻撃を始める。
- ・チームで1回ずつの攻撃と守備のことをイニングという。
- ・バットを持つ部分、またはその握り方のことをグリップという。
- ・打者がバッターボックスに構えている時、投手が捕手に向かって投げることを投球(ピッチング)という。
- 投球を打つことを打撃(バッティング)という。
- ・打者が打撃したボールの種類で、高く空中に上がった打球のことをフライといい、地面をバウンドして転が る打球のことをゴロという。
- ・捕球したボールを相手に向かって投げることを送球(スローイング)という。
- ・アウトにならないように塁(ベース)に向かって滑り込む技術をスライディングという。
- ・スピードが出やすい投球の技術には『肩を軸に腕を後方に振り上げ、左足を大きく踏み出すと共に胸をはり、体重を前にかけたまま、腕を鋭く振って投げるスリングショットモーション』と『まず上半身を軽く前傾させて動きだし、その後左足を踏み出すと同時に腕を大きく一回転させ、腰をひねりながら腕を振り抜き、手首のスナップを効かせて投げるウインドミルモーション』とがある。
- ・打球を小さく転がして走者を確実に進塁させたり、内野安打や守備のミスを誘って自ら生きようとする打撃のことをバントという。
- ・ランナーは、投手が打者に向かってボールを投げる瞬間まで、ベースについていなければならない。
- ・ソフトボール特有の、白色とオレンジ色のベースがくっついているファーストベースのことをダブルベースという。
- ・ソフトボールは 19 世紀後半にアメリカのシカゴでボクシングのグローブをほうきで打つという遊びをやっていたところを、ジョージ・ハンコックがルールを作り発展させたもので、インドアベースボールと言われるものである。
- ・また、アメリカのミネソタ州で消防士のルイス・ローバーが余暇のスポーツとしてキットンベースボールを 考案した。
- ・日本には、1921年に大谷武一が留学先のアメリカから持ち帰り、紹介した。
- ・教科書の 233 ページにある、競技場のラインや距離、守備位置とプレーヤーの名称、道具の名前や重さなどをしっかり見て覚えてくること。

2 ソフトテニス (女子のみ)

- ・ソフトテニスはネットを挟んで相対するプレイヤーが、2対2あるいは1対1でラケットを用いてゴム製の柔らかいボールを打ち合って、得点を競い合うスポーツである。
- ・スピードとコースを考えながら、ボールを打ち合ってラリーを楽しんだり、パートナーと役割分担をしながら攻めたり守ったりして得点を競い合うところに楽しさがある。
- ・ラケットはフレームとストリングスとグリップからなる。
- ・ボールを相手のコートに打ち返すことをリターンといい、サービスを打ち返すことは特にレシーブという。
- ・ワンバウンド後のボールを打つことはグラウンドストロークという。
- ・ダブルスでパートナーの守備範囲のボールを打つことをポーチという。
- ボールがワンバウンドする前に直接打つことをボレーという。
- ボールの回転のことをスピンという。
- ・サービスは、1 ポイントごとにサービスする位置を変え、対角線上のサービスコートに入れる。
- ・サービスを二回続けて失敗することをダブルフォールトと言い、相手の得点となってしまう。

- ・ボールを上からたたき込むように強く打つことをスマッシュといい、相手の頭上高く放物線を描いて飛ぶ打球をロビングという。コートと平行な軌道で、ネットすれすれの高さに飛ぶボールのことをシュートという。
- ・ラケットの持ち方には、地面と水平に置いたラケットを真上から握るウエスタングリップと、地面に立てて おいたラケットを真上から握るイースタングリップがある。
- ・ソフトテニス独特の打ち方で、右手と左手をクロスさせてタメを作り、その反動を使い腰のあたりの打点で バックハンドで相手コートに打ち込むストロークをサイドストロークといい、打点よりも高くラケットを引 き、腰と肩の回転を使って前足に体重移動をしながら強い打球を打ち込むことをトップストロークという。
- ・得点は、「15」「30」「40」「ゲーム」と4回相手から得点して初めてゲームポイント1点が入る。
- ・相手のボールをネットポストを越えるか触れて返球した場合、ネットオーバーの反則が取られる。
- ・テニスの起源は、11世紀ごろフランスの修道院の中庭や室内にネットを張り、羊毛などを布に詰めて作ったボールを手のひらで打ち合う「ジュ・ド・ポーム」という遊びだったといわれている。
- ・日本には1878年にアメリカ人教師リーランドによって紹介された。しかし高価でなかなか普及せず、1890年 坪井玄道がゴムボールを使用した、ソフトテニスが始まった。
- ・そのほかに教科書の 203 ページにある、競技場のラインやコートの名前や、距離などはしっかり見て覚えてくること。

3 体育理論

- ・中学生のころは骨の両端にある成長軟骨板の成長が盛んなため、身長の伸びが著しい。
- ・骨折、捻挫、挫傷、打撲は代表的な「けが」であり、一回だけの強い外力で起こる。一方、繰り返しの動作 のやりすぎによる「故障」が肘、膝、腰、足によく起こる。
- ・投球動作の反復による「野球肩」や「野球肘」、蹴る動作の反復による「オスグッド病」、腰の運動の反復による「腰椎分離症」はよく知られている。
- ・けがや故障の予防策として、ストレッチングを含むスポーツ前のウオームアップ、スポーツ後のクールダウンはしっかり行う。
- ・中学生では全身的な基礎体力づくりを目標に行い、本格的な筋力トレーニングは高校生になってから行う。
- ・スポーツをしていてけがをしたり、具合が悪くなった時は適切な応急手当をする必要がある。
- ・スポーツマッサージは主にスポーツ選手の疲労回復、けがの予防、コンディションの調整などを目的に行われる。
- ・その他に教科書の P 334~ P 337 はしっかりと学習してくること

4 保健分野

- ・人々の健康を保持増進し、病気を予防するために、地域には保健所(感染症対策や地域の保健計画の策定などの幅広い保健サービス)・保健センター(健康相談や健康教室、健康診断、予防接種などの地域住民に対する保健サービス)・医療機関(病気やけがなどの治療が必要な時には診療所や病院などで受診する)があり、様々なサービスが提供されている。
- ・病気やけがの状態に応じて適切な治療を受けるためにもかかりつけ医を持つとよい。
- ・医薬品には期待される主作用と、主作用以外の好ましくない作用である副作用があります。
- ・国 (特に厚生労働省) や地方公共団体は日本国憲法第25条の規定に基づいて人々の健康を守るための様々な活動を行っています。
- ・最高の健康水準を確保することは、人種、宗教、政治的信条、経済状態のいかんに関わらず、全ての人間の基本的な権利です。
- スポーツには人々を結びつける働きがある。
- ・スポーツは共通のルールや条件の下で行われます。そのため民族や国、人種、風土、地域、性別、年齢、障害 の有無という違いを超えて誰もが共通の経験を味わうことができる。
- ・その他に教科書のP106~P108 はしっかりと学習してくること

5 スポーツ時事問題

- **・平昌オリンピック**から出題します。
- ※いつものように、このプリントでしっかり学習を進めた生徒がよい点数をとれるような試験を 作成しますが、このプリントの他に教科書内からも出題する予定です。また、記述式の解答が 多くなると思いますので、しっかりと学習してください。
- ※不明な点は松田に質問に来て下さい。