

受検番号		氏名	
------	--	----	--

得点		
----	--	--

高等学校保健体育解答用紙（解答例）

[1]	(1) ドーピング	(2) オーバーユース (症候群)	(3) アナフィラキシー
	(4) アセトアルデヒド	(5) ヘルスプロモーション	

[2]	(1)	ア ウインドミル	イ 促進	ウ うつ伏せ	エ 制限区域
		オ タッチ	カ 6	キ リベロ	ク スケーティング
	(2)	ア 30	イ 分かれ	ウ 22	エ 40
		オ ○	カ 指導	キ 125	

[3]	(1)	メタボリックシンドロームと診断されるのは、内臓脂肪蓄積の指標であるウエストの周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上を、必須項目とし、さらに選択項目として、脂質異常、高血圧、高血糖の3項目のうち2項目以上が該当する場合である。
	(2)	血流制限による酸素不足下での筋肉伸縮運動により、乳酸が蓄積される。その後血流制限解除時の血流増加の刺激により、成長ホルモンが顕著に増大して、筋肥大を促すとともに筋持久力も増大する。
	(3)	酸化力が強く目やのど・鼻の粘膜に強い刺激を与える。吸入されると呼吸が早く浅くなり、症状が進むと呼吸困難を起こす。

[4]	(1)	「スポーツ」とは、運動競技及び身体運動（キャンプ活動その他野外活動を含む）であって、心身の健全な発達を図るためにされるものをいう。
	(2)	・スポーツの楽しさを感じさせることができるよう教員の指導力の向上を図る。 ・子どもが体を動かしたくなる場の充実。

[5]	(1)	血中乳酸値は、ジョギングを行ったほうが、安静にしているよりも速く減少する傾向があることがわかる。
	(2)	筋が収縮すると、筋の中を通っている静脈が圧迫される。静脈は、静脈弁という逆流防止の弁がついていて、下の方の弁が閉鎖して上の方の弁が開く。筋肉が弛緩するとこれと逆になって静脈に血液が充満する。これを繰り返すことにより、下半身から心臓へ静脈血が環流し、末梢の疲労物質の蓄積を防止すると考えられる。
	(3)	ミルキングアクション（筋ポンプ）

[6]	・最後の3歩はストライドを狭く、広く、狭くのリズムを強調し、足の裏全体で鋭くかきこむように踏み切ること。
	・踏切準備から踏切にかけて、前方斜め上に目標を設定し、目線を下げないこと。
	・上半身を起こしながら、素早く膝を引き上げること。

[7]	(1) 6人	(2) 76試合
-----	--------	----------