中学保健体育　定期テスト対策

スポーツの学び方

年　　組　　番

名前　　解答

解答

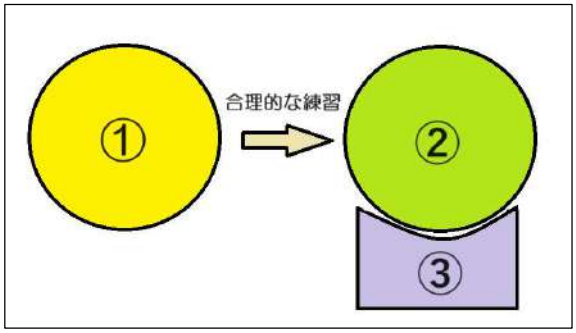
問1　スポーツには、それぞれの種目の目的にかなった合理的な体の動かし方がある。これを何というか。

（　技術　）

問2　合理的な練習によって身に付いた能力を何というか。（　技能　）

問3　技能を支える役割を果たす力は何か。（　体力　）

問4　下図は体力と技能と技術の関係を図にしたものである。①～③はそれぞれ何を表しているか。



①（　技術　）

②（　技能　）

③（　体力　）

問5　技術を使って相手との競い合いを有利に運ぶプレイの方法を何というか。

（　戦術　）

問6　対戦する相手や競技の際の条件に応じてどのような戦術を使うかなど、ゲームや試合を行う際の方針を何というか。（　作戦　）

問7　次の文は技能について述べている。（　）に当てはまる言葉を答えよ。

プレイするスポーツの領域や種目く特性を理解し、（　目標　）となるよい動きを見つけ、練習の（　計画　）を立てる。（　安全　）に配慮しながら計画に沿って練習する。その後、技術、戦術、（　表現　）の練習の成果を確かめ、成果に応じて（　目標　）や計画を（　修正　）し、必要に応じて新たな（　課題　）を設定する。

問8　技術を身に付けるためには、どのような練習方法があるか。例を3つ挙げよ。

（　身に付けたい技術だけを取り出して重点的に練習する。　）

（　段階的に、実際の動きに近づくように練習する。　）

（　試合形式など、一連の流れの中で練習する。　）

問9　良い動きを手本にして学ぶことを何というか。（　観察練習　）

※このプリントは右の【ポテスクプリント】にて無料でダウンロードできます。

Potaschool Print ポテスクプリント