

## 1 | スポーツの技術と戦術

年	組番	評点
①( )	②( )	③( )

- ④( ) ⑤( )  
⑥( ) ⑦( ) ⑧( ) ⑨( ) ⑩( )

問題 1 次の文の（ ）にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

スポーツは一定の（①）のもとで、より多くの得点をとったり、記録を（②）したり、すぐれた演技を（③）したりすることが課題となります。彼らの課題を解決するための（④）な体の動かし方を技術といいます。たとえば、走り幅跳びのそり跳びやさみ跳びは、遠くに跳ぶことを目的にした技術です。また、効率よく跳躍をおこなうための助走や踏み切り、空中での脚や腕の使い方、着地のしかたなど、（⑤）となる体の動かし方も技術といいます。

技術は、（⑥）として頭で理解できますが、これを実際に身につけるには、練習が必要です。このように技術を練習することによって身についた（⑦）を（⑧）といいます。また、（⑨）を高めたり、（⑩）や精神力、状況判断力などが大きく影響します。

語群	ア. 合理的	イ. 知識	ウ. ルール	エ. 能力	オ. 体力	カ. 技能	キ. 戰術	ク. 表現	ケ. 部分	コ. 達成
文中の○～○にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。	①( )	②( )	③( )	④( )	⑤( )	⑥( )	⑦( )	⑧( )	⑨( )	⑩( )

問題 2 次の文を読み、正しいものには○を、間違っているものには×を書きなさい。

- ①技能とは、運動課題を解決するための合理的な体の動かし方のことである。  
②クローズドスキルとは、安定した環境のなかで用いられる技術である。  
③戦術とは、味方や相手チームの特徴を分析し、どのような戦術を適用するのか、あらかじめ立てておく計画のことである。  
④戦略とは、長期的な見通しのもとで、練習内容やスケジュール、選手の起用の仕方などを決定するための方針のことである。  
⑤陸上競技の走り幅跳びでは、クローズドスキルだけが用いられる。  
⑥バスケットボールでは、オープンドスキルだけが用いられる。  
⑦バレーボールのタッグ攻撃は、個人戦術である。  
⑧テニスのサービスは、オープنسキルである。  
⑨オープنسキルの練習では、速さ、正確さ、安定性、効率性などを目標にして、同じ条件のもとで繰り返し練習することが大切である。  
⑩バレーボールのWフォームーションは、グループ戦術である。

問題 3 次の文を読み、以下の問いに答えなさい。

球技や武道などのスポーツでは、相手やまわりの（①）に応じて最適な技術を選択したり、技術と技術を組み合わせたりすることが不可欠です。そのための（②）な方法を戦術といいます。球技の場合、a. 戰術にはチーム全体にかかわる連携的行動のしかた、b. 部分的な集団にかかわる連携的行動のしかた、c. 個人にかかわる行動のしかたがあります。このようない一連の戦術を実際の試合で適用するには、練習によつて戦術を身につける必要があります。

実際のゲームに先だって、味方や相手チームの特徴を（③）し、どのような戦術を適用するのか、あらかじめ計画を立てておくことが必要になります。そのような計画を（④）といいます。

個人やチームの技能を高め、競技会で最高の成績をあげるには、（⑤）な見通しのもとで、体力トレーニングや技術・戦術の練習内容、（⑥）、選手の起用のしかたを決める必要があります。それらを決定するための方針を（⑦）といいます。

語群	ア. 分析	イ. 状況	ウ. スケジュール	エ. 長期的	オ. 合理的
文中の①～⑦の（ ）にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。	①( )	②( )	③( )	④( )	⑤( )

- 問題 4 文中の下線部a～cはそれぞれ何という戦術か、書きなさい。
- a : ( ) b : ( ) c : ( )

問題 5 文中のA・Bの（ ）にあてはまる語句を書きなさい。

A : ( ) B : ( )

問題 6 クローズドスキルとオープンドスキルの、練習のポイントを書きなさい。

- ①クローズドスキル  
②オープンドスキル  
③オープنسキル  
④オープセンスキル

2   技能の上達過程と練習	名 前 _____	年 組 _____	番 番 _____	評 点 _____
----------------	-----------	-----------	-----------	-----------

**問題 1** 次の文の（ ）にあてはまる語句を書きなさい。

楽しく練習したり、効率よく（①）を高めるには、自分にとつて適切な難度の（②）を、（③）、短期的に具体的に設定することが重要になります。いまはできないけれども、（④）できそうな（⑤）を設定することが必要です。運動をおこなったとき、運動した結果の情報が直接的、（⑥）に運動した人に戻されます。これを（⑦）といいます。（⑦）を通して、動作や（⑧）を修正することができます。（⑦）には、（⑨）（自分の感覚などから得られる情報による）と、（⑩）（他人や映像など、自分以外から得られる情報による）があります。

- ① ( )    ② ( )    ③ ( )    ④ ( )    ⑤ ( )
- ④ ( )    ⑤ ( )    ⑥ ( )
- ⑦ ( )    ⑧ ( )    ⑨ ( )
- ⑩ ( )

**問題 2** 次のフィードバックのうち、内在的フィードバックにはAを、外在的フィードバックにはBを書きなさい。

- ① 視覚的フィードバック
- ② 言語的フィードバック
- ③ 記録によるフィードバック
- ④ 筋感觉的フィードバック
- ⑤ 映像によるフィードバック

- ① ( )    ② ( )    ③ ( )    ④ ( )    ⑤ ( )

**問題 3** 次の文を読み、以下の間に答えなさい。

技能が上達した状態は、（①）とも呼ばれます。（①）した動作には、動作が（②）でまとまっている、動作が（③）、正確で（④）がよい、できばえが（⑤）している、といった特徴がみられます。しかし、技能は、一気に上達することはできません。A. 技能の上達過程には3つの段階がみられます。

技能がある程度向上すると、次のステップに進むまでに一時的な停滞や低下の時期が訪れます。この停滞がB. プラトー、低下がC. スランプです。

**問題 1** 文中の①～⑤の（ ）にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

語群	ア. 安定 イ. スムーズ ウ. 習熟 エ. すばやい オ. タイミング
----	--------------------------------------

- ① ( )    ② ( )    ③ ( )    ④ ( )    ⑤ ( )

**問題 2** 文中の下線部Aについて、3つの段階名を技能の上達過程に沿つて書きなさい。また、それぞれどのような段階なのか、「意識」という語句を用いて説明しなさい。

- ① ( ) の段階

〈説明〉 \_\_\_\_\_

- ② ( ) の段階

〈説明〉 \_\_\_\_\_

- ③ ( ) の段階

〈説明〉 \_\_\_\_\_

**問題 3** 文中の下線部B「プラトー」とはどういう状態か説明しなさい。

〈説明〉 \_\_\_\_\_

**問題 4** 文中の下線部C「スランプ」とはどういう状態か説明しなさい。

〈説明〉 \_\_\_\_\_

**問題 5** 文中の下線部Cについて、スランプに陥る原因を2つ書きなさい。

\_\_\_\_\_