



中学校 保健体育（体育分野） 模擬試験 全3回

球技・ネット型 バレーボール

- 各回100点・本番形式です。問題用紙のあとに**解答・解説**があります。
- **赤い文字**の解答は赤シートで隠せます。まず自分で解いてから答え合わせを。
- 学習指導要領に基づく自作問題です。

MoAI Edu

模擬試験 第1回（基礎・ルール）（100点）

氏名：_____ 点数：_____ / 100

1. **[3点]** バレーボールは、球技のうちどの型に分類されるか。

(A) ゴール型 (B) ネット型 (C) ベースボール型 (D) ターゲット型

解答欄（記号）：_____

2. **[2点]** バレーボールでは、自分のコート内で同じ人が連続して2回ボールに触れてもよい。

解答欄：(☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

3. **[3点]** 自分のコート内では、ボールに触れることができる回数は最大で () 回までである。

解答：_____

4. **[3点]** バレーボールの種類として正しい組み合わせはどれか。

(A) 3人制と5人制 (B) 7人制と11人制 (C) 6人制と9人制 (D) 4人制と8人制

解答欄（記号）：_____

5. **[3点]** バレーボールが考案された年は () 年である。

解答：_____

6. **[4点]** 1895年にバレーボールを考案した、アメリカ・マサチューセッツ州のYMCAの体育主事の名前を答えなさい。

解答：_____

7. **[3点]** モーガンがバレーボールを考案する際に参考にしたとされるスポーツはどれか。

(A) バドミントン (B) テニス (C) 卓球 (D) ハンドボール

解答欄（記号）：_____

8. **[3点]** バレーボールが正式競技として行われた、日本で開催されたオリンピックは () オリンピックである。

解答：_____

9. **[2点]** 現在のバレーボールは、サービス権をもっているチームだけが得点できる方式である。

解答欄：(☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

0. **[4点]** サービス権の有無に関わらず、ラリーに勝つと得点が入る現在の得点方式を何というか。

解答：_____

1. **[3点]** 6人制バレーボールで、1セットを先取するために必要な点数（5セット目を除く）は何点か。

(A) 15点 (B) 25点 (C) 21点 (D) 30点

解答欄（記号）：_____

2. **[3点]** 6人制の5セットマッチでは、最終の第5セットは () 点を先取したチームがそのセットの勝者となる。

解答：_____

3. **[4点]** 24対24のように同点になったとき、2点リードするまでセットを続けることを何というか。

解答：_____

4. **[3点]** 6人制の5セットマッチで、試合に勝つために必要なセット数はいくつか。

(A) 2セット (B) 4セット (C) 3セット (D) 5セット

解答欄（記号）：_____

5. **[4点]** 6人制バレーボールにおける、攻撃やサービスができない守備専門の選手を何というか。

解答：_____

6. **[2点]** リベロは、スパイクやサービスを行うことができる。

解答欄：(○ ・ ×) ← どちらかに○

7. **[3点]** 6人制でリベロについて正しいものはどれか。

(A) 最大1人しか登録できない (B) 登録は何人でもよく全員同時に出られる (C) 前衛でスパイクを打てる (D) 最大2人まで登録でき、コートに立てるのは1人だけ

解答欄（記号）：_____

8. **[3点]** 6人制バレーボールのコートの大きさとして正しいものはどれか。

(A) 縦12m×横6m (B) 縦20m×横10m (C) 縦18m×横9m (D) 縦15m×横8m

解答欄（記号）：_____

9. **[3点]** 6人制のコートは縦18m、横（ ）mの長方形である。

解答：_____

10. **[5点]** 中学生（6人制）の男子のネットの高さとして最も近いものはどれか。

(A) 2.30m (B) 2.00m (C) 2.15m (D) 2.43m

解答欄（記号）：_____

11. **[5点]** 中学生（6人制）の女子のネットの高さは約（ ）mである。

解答：_____

12. **[2点]** 中学生用のボールは4号球で、円周は約63cmである。

解答欄：(○ ・ ×) ← どちらかに○

13. **[4点]** 後衛の選手の攻撃を制限する、センターラインから3mのところに引かれた線を何というか。

解答：_____

14. **[4点]** サービス権が相手チームに移ることを何というか。

解答：_____

15. **[3点]** ゲームの基本の流れ（3段攻撃）の順番として正しいものはどれか。

(A) サービス→サービスレシーブ→トス→スパイク (B) サービス→トス→サービスレシーブ→スパイク
(C) スパイク→トス→サービス→レシーブ (D) トス→サービス→スパイク→レシーブ

解答欄（記号）：_____

16. **[4点]** 攻撃のためにボールを上げること（味方が打ちやすいように上げること）を何というか。トスともいう。

解答：_____

17. **[3点]** 「アタックヒット」の説明として正しいものはどれか。

(A) サービスとブロックを含む、相手方へボールを送ろうとするすべての動作 (B) 味方どうしでボールをつなぐ動作 (C) ブロックだけを指す動作 (D) サービスとブロックを除く、相手方へボールを送ろうとするすべての動作

解答欄（記号）：_____

18. **[4点]** サービス以外の返球（スパイクなど）に対するレシーブを何というか。

解答：_____



9. [2点] スパイクやブロックのように得点に直接結びつく技術を、ノンスコアリングスキルという。

解答欄：(○ ・ ×) ← どちらかに○

10. [3点] 後衛の選手が打つスパイクを何というか。

(A) フェイント攻撃 (B) バックアタック (C) 2段攻撃 (D) シンクロ攻撃

解答欄 (記号)：_____

11. [3点] けが防止のため、プレーの前には () 運動を行い、シューズ・つまめ・髪の確認や、突き指への注意などを心がける。

解答：_____

模擬試験 第2回（技術）（100点）

氏名：_____ 点数：_____ / 100

1. **[3点]** 高くて時間に余裕のあるボールやトスを正確に扱うのに適したパスはどれか。

(A) オーバーハンドパス (B) アンダーハンドパス (C) サービスレシーブ (D) ブロック

解答欄（記号）：_____

2. **[3点]** 肩より低いボールや勢いのあるボールを処理するのに適したパスはどれか。

(A) オーバーハンドパス (B) アンダーハンドパス (C) ジャンプトス (D) フェイント

解答欄（記号）：_____

3. **[2点]** オーバーハンドパスでは、両手の親指と人さし指で大きな三角形をつくり、その中でボールを捉えるとよい。

解答欄：(☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

4. **[3点]** オーバーハンドパスで、ボールを捉える位置として最も適切なのはどこか。

(A) 額の前 (B) 胸の前 (C) 腰の前 (D) 頭の真上で腕を伸ばしきった所

解答欄（記号）：_____

5. **[4点]** ボールが落ちてくる地点のことを何というか。早く入ることがパスのポイントである。

解答：_____

6. **[2点]** アンダーハンドパスでは、インパクトの後にひじを大きく曲げてボールを押し出す。

解答欄：(☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

7. **[3点]** アンダーハンドパスで、ボールが体の右側にきたときの面の調整として正しいのはどれか。

(A) 右肩を下げる (B) 両ひざを伸ばす (C) 左肩を下げる (D) 面を上に向ける

解答欄（記号）：_____

8. **[5点]** アンダーハンドパスでは、両腕でつくった三角形の（ ）とボールが直角に当たるように構える。

解答：_____

9. **[4点]** アンダーハンドパスで、両腕がつくる、ボールを当てる平らな部分を何というか。

解答：_____

0. **[3点]** サービスについての説明として正しいものはどれか。

(A) 相手のスパイクを受ける動作 (B) ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作 (C) 味方が打ちやすいようにトスを上げる動作 (D) ネット際で跳んで防ぐ動作

解答欄（記号）：_____

1. **[3点]** 腕の振りやボールの打ち方が比較的やさしく、基本的とされるサービスはどれか。

(A) アンダーハンドサービス (B) オーバーハンドサービス (C) フローターサービス (D) ジャンプサービス

解答欄（記号）：_____

2. **[4点]** ボールが揺れて変化し、相手がレシーブしにくいサービスを何というか。

解答：_____

3. **[3点]** オーバーハンドサービスの打ち方として正しいものはどれか。



(A) ネットに対して直角に立ち、肩の上へ高めにトスを上げて強く打つ (B) ネットに対して横向きに立ち、低くトスを置く (C) 両手でボールを持ったまま押し出す (D) しゃがんだ姿勢で下から転がす
解答欄 (記号): _____

4. **[2点]** アンダーハンドサービスは、にぎりこぶしをつくらなくても、手のひらの手首付近の厚みのある部分でボールを当ててよい。

解答欄: (☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

5. **[5点]** 相手のサービスを受けて、セッターへ正確に返すプレーを () という。

解答: _____

6. **[3点]** サービスレシーブの基本的な構えとして適切なものはどれか。

(A) ひざを伸ばして高く立つ (B) 低い姿勢で構え、ボールの方向に足を踏み出す (C) 後ろ向きで構える (D) ジャンプして手を上げる

解答欄 (記号): _____

7. **[3点]** ジャンプして強く打ち込む、得点のための最も有効とされる攻撃はどれか。

(A) トス (B) ディグ (C) ブロック (D) スパイク

解答欄 (記号): _____

8. **[2点]** スパイクは初めから全力で打つことが最も大切で、タイミングやコースは後から覚えればよい。

解答欄: (☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○

9. **[5点]** スパイクの助走は、「1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足 ()」のリズムで行う。

解答: _____

10. **[3点]** スパイクで、ボールを捉えるときの腕の状態として最も適切なものはどれか。

(A) ひじを曲げたまま打つ (B) 腕を体の横につけたまま打つ (C) 両手で同時に押し出す (D) ジャンプの最高点でひじを十分に伸ばして捉える

解答欄 (記号): _____

11. **[4点]** トスのバリエーションを使った速い攻撃をまとめて何というか。

解答: _____

12. **[3点]** Aクイックの説明として正しいものはどれか。

(A) セッターから2〜3m離れた地点への平行トスを打つ (B) 後衛の選手が打つスパイク (C) 高く上げたトスをゆっくり打つ (D) セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ

解答欄 (記号): _____

13. **[5点]** セッターから2〜3m離れた地点への平行トスを打つ速攻を () クイックという。

解答: _____

14. **[3点]** ブロックの目的・働きとして正しいものはどれか。

(A) サービスを打ちやすくする (B) トスを高く上げる (C) 相手のアタックのコースを限定し、味方がレシーブしやすくする (D) ボールを相手コートに転がす

解答欄 (記号): _____

15. **[4点]** ブロックに備えて手を上げて構える姿勢を何というか。

解答: _____

16. **[2点]** ブロックでは、ボールをネットの下を通させないようにすることが大切である。

解答欄: (☐ ☐ ☐ ☐) ← どちらかに○



7. [5点] スパイクと見せかけて、ブロックとレシーバーのすきにボールを柔らかく落とす攻撃を（ ）攻撃という。

解答：_____

8. [3点] スパイクレシーブ（ディグ）の構えとして適切なものはどれか。

（A）アンダーハンドパスより高い姿勢で構える （B）ジャンプしながら受ける （C）アンダーハンドパスより低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首を絞り上げる （D）片足立ちで構える

解答欄（記号）：_____

9. [4点] サービス以外の返球（スパイクなど）に対するレシーブを何というか。

解答：_____

10. [2点] けが防止のため、プレー前の準備運動や、シューズ・つまめ・髪・めがねの確認、突き指への注意を心がけることが大切である。

解答欄：（ ○ ・ × ） ← どちらかに○

模擬試験 第3回（総合）（100点）

氏名：_____ 点数：_____ / 100

1. **[4点]** 攻撃のトスを上げ、ラリーをつなぐためにボールの集まりやすい位置へ動く、司令塔の役割をもつ選手を何というか。

解答：_____

2. **[3点]** ポジションの基本的な考え方として正しいものはどれか。

(A) トスの得意な選手とスパイクの得意な選手を同じ場所に並べる (B) 全員が同じ役割を順番に交代する (C) トスの得意な選手をセッター、スパイクの得意な選手をアタッカーとして対角に配置する (D) スパイクの得意な選手だけをネット際に集める

解答欄（記号）：_____

3. **[4点]** 6つのポジションを、サービス権を得るたびに時計回りに1つずつ移動することを何というか。

解答：_____

4. **[3点]** ローテーションで選手が移動する向きとして正しいものはどれか。

(A) 反時計回り (B) 前後に入れかわるだけ (C) 決まっていない (D) 時計回り

解答欄（記号）：_____

5. **[3点]** ローテーションは、() 権を得るたびに時計回りに1つずつ移動する。

解答：_____

6. **[4点]** サービスレシーブのとき、前衛と後衛がWの形に並んでコート全体をカバーする陣形を何というか。

解答：_____

7. **[3点]** サービスレシーブのフォーメーションでセッターを固定する場合の工夫として、最も適切なものはどれか。

(A) セッターも必ずサービスレシーブに加わる (B) セッターはサービスレシーブに加わらず、サーブ直後に素早くネット際へ出る (C) セッターはコートの外で待つ (D) セッターが最初にサーブを打つ

解答欄（記号）：_____

8. **[4点]** 味方のブロックではね返されたボールを拾うために、前へ移動して備えるフォーメーションを何というか。

解答：_____

9. **[3点]** レシーブのフォーメーションの種類として、本文で基本型とされているものはどれか。

(A) 1-1-4型 (B) 2-1-3型 (C) 5-1型 (D) 4-2型

解答欄（記号）：_____

0. **[4点]** チームでいろいろなスパイクにそれぞれ合図（ハンドシグナル）を決めて、その合図を使って攻撃を組み立てるプレーを何というか。

解答：_____

1. **[2点]** リベロは攻撃やサービスができない守備専門の選手で、チームと違う色のユニフォームを着る。

解答欄：(○ ・ ×) ← どちらかに○

2. **[3点]** 6人制のリベロについて正しいものはどれか。

(A) 前衛でスパイクを打てる (B) サービスを打つ専門の選手である (C) 最大2人まで登録できるが、コートに立てるのは1人だけ (D) 登録は必ず1人だけである

解答欄 (記号): _____

3. **[4点]** ネット際でジャンプして相手のスパイクを防ぎ、アタックのコースを限定して味方がレシーブしやすくする技術を何というか。

解答: _____

4. **[3点]** ブロックの構えと手の使い方について正しいものはどれか。

(A) 手を下げて構え、手のひらを閉じる (B) 片手だけを上げて構える (C) ネットの下に手を入れて構える (D) 手を上げて構え (ハンズアップ)、親指と小指に力を入れる

解答欄 (記号): _____

5. **[4点]** スパイクと見せかけて、ブロックとレシーバーのすきにボールを柔らかく落とす攻撃を何というか。

解答: _____

6. **[3点]** クイックスパイクのうち「Aクイック」の説明として正しいものはどれか。

(A) セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ (B) セッターから2~3m離れた地点への平行トスを打つ (C) 後衛から打つスパイク (D) ブロックの上から落とす攻撃

解答欄 (記号): _____

7. **[3点]** スパイクの助走 (フットワーク) は、「1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足 ()」のリズムで行う。

解答: _____

8. **[3点]** スパイクをはじめて練習するときのコツとして、本文に合うものはどれか。

(A) 強さにこだわらず、8割程度の力でタイミングよく当て、コースを打ち分ける (B) 最初から全力で強く打つことを最優先する (C) 助走をせずにその場で打つ (D) 目を閉じて打つ

解答欄 (記号): _____

9. **[4点]** 相手からのボールを直接アタッカーにトスして攻める攻撃を何というか。

解答: _____

10. **[3点]** オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの使い分けとして正しいものはどれか。

(A) 高いボールやトスはオーバー、低い・勢いのあるボールはアンダー (B) 高いボールはアンダー、低いボールはオーバー (C) どちらも同じで使い分けはない (D) サービスのときだけアンダーを使う

解答欄 (記号): _____

11. **[2点]** アンダーハンドパスでは、ボールが右にきたら右肩を下げて面の傾きを調整する。

解答欄: (○ ・ ×) ← どちらかに○

12. **[4点]** 相手のサービスを受け、アンダーハンドパスでセッターへ正確に返すプレーを何というか。

解答: _____

13. **[3点]** ボールを揺らして変化させ、レシーブしにくくするサービスはどれか。

(A) アンダーハンドサービス (B) フローターサービス (C) サイドハンドサービス (D) 天井サービス

解答欄 (記号): _____

14. **[3点]** 1セットは25点を先取したチームの勝ちだが、24対24のときは () になり、2点リードしたチームがそのセットの勝者となる。



解答：_____

- !5. [2点] 現在のバレーボールはラリーポイント制で、サービス権の有無に関わらず、相手コートにボールを落とすと1点が入る。

解答欄：(○ ・ ×) ← どちらかに○

- !6. [5点] 中学生（6人制）のネットの高さの目安として正しい組み合わせはどれか。

(A) 男子2.43m・女子2.24m (B) 男子2.15m・女子2.00m (C) 男子2.30m・女子2.15m (D) 男子2.00m・女子1.90m

解答欄（記号）：_____

- !7. [4点] 下肢に障がいのある人などが、コートに座った姿勢で行うバレーボールを何というか。

解答：_____

- !8. [3点] 次のうち、聴覚に障がいのある人が中心となって行うバレーボールはどれか。

(A) シットティングバレーボール (B) フロアバレーボール (C) ビーチバレーボール (D) デフバレーボール

解答欄（記号）：_____

- !9. [3点] バレーボールには、プレーするだけでなく、観戦したり、大会を審判や（ ）として支えたりする関わり方もある。

解答：_____

- !10. [4点] けが防止のため、プレーの前後には準備運動と整理運動を行い、コート周辺の安全確認やシューズ・つめ・髪的点検、（ ）への注意を心がける。

解答：_____

模擬試験 第1回（基礎・ルール） 解答・解説

1. **[3点] 解答：B. ネット型** バレーボールは、ネットを挟んでボールを打ち合い、相手コートに落として得点を競う「ネット型」の球技である。
2. **[2点] 解答：×** 自分のコート内で触れられるのは3回までで、同じ人が連続して2回触れることはできない（ブロックなど例外を除く）。
3. **[3点] 解答：3** 3回以内に相手コートへ返す必要があり、チームのコンビネーションプレイでスピードと変化のあるゲームを楽しむ。
4. **[3点] 解答：C. 6人制と9人制** バレーボールには6人制と9人制がある。学校体育や国際大会で広く行われるのは6人制である。
5. **[3点] 解答：1895** 1895年、アメリカ・マサチューセッツ州のYMCAでモーガンが、バスケットボールより負荷の小さいスポーツとして考案した。
6. **[4点] 解答：モーガン** モーガンは、バドミントンを参考にしてバレーボールを考案したとされる。
7. **[3点] 解答：A. バドミントン** バスケットボールより運動の負荷を小さくしようと、バドミントンを参考に考案されたと伝えられている。
8. **[3点] 解答：東京** 1964年の東京オリンピックでバレーボールが正式競技となった。
9. **[2点] 解答：×** 現在はラリーポイント制で、サービス権の有無に関わらず、相手コートにボールを落とすなど成功すると1点が入る。
0. **[4点] 解答：ラリーポイント制** 相手の反則やペナルティのときにも1点を得る。テンポよく得点が動く方式である。
1. **[3点] 解答：B. 25点** 1セットは25点を先取したチームが勝ち。ただし5セットマッチの5セット目だけは15点である。
2. **[3点] 解答：15** 通常のセットは25点だが、第5セットだけは15点で行う。
3. **[4点] 解答：デュース** デュースでは、相手に2点差をつけるまでそのセットが続く。
4. **[3点] 解答：C. 3セット** 5セットマッチでは、先に3セットを取ったチームの勝ちとなる。
5. **[4点] 解答：リベロ** リベロはバックプレイヤーとして何度でも交代でき、チームと違う色のユニフォームを着る。
6. **[2点] 解答：×** リベロは守備専門で、スパイクやサービスはできない。攻撃には参加しない。
7. **[3点] 解答：D. 最大2人まで登録でき、コートに立てるのは1人だけ** リベロは最大2人まで指名（登録）できるが、コートに立てるのはそのうち1人だけである。
8. **[3点] 解答：C. 縦18m×横9m** コートは縦18m（サイドライン）×横9m（エンドライン）の長方形で、中央をネットが区切る。
9. **[3点] 解答：9** 横は9m。中央のネットを境に、両チームが9m×9mのコートを使う。
0. **[5点] 解答：A. 2.30m** 中学生は男子2.30m・女子2.15m（一般は男子2.43m・女子2.24m）が目安である。
1. **[5点] 解答：2.15** 中学生女子は2.15m。男子は2.30mで、女子より少し高い。
2. **[2点] 解答：○** 中学生用は4号球で、円周約63cm・重さ約250g。一般は5号球を使う。
3. **[4点] 解答：アタックライン** アタックラインより後ろからでないと、後衛の選手はネット上端より高い位置で攻撃できない。
4. **[4点] 解答：サイドアウト** サイドアウトが起これば、相手チームがサービスを行い、ローテーションが進む。

- !5. [3点] 解答：A. サービス→サービスレシーブ→トス→スパイク サービス → サービスレシーブ → トス（セット）
→ スパイクの順で攻撃を組み立てる。
- !6. [4点] 解答：セット セット（トス）にはオープントス・バックトス・ジャンプトスなどがある。
- !7. [3点] 解答：D. サービスとブロックを除く、相手方へボールを送ろうとするすべての動作 アタックヒット
は、サービスとブロックを除き、相手方に向かってボールを送ろうとするすべての動作をいう。
- !8. [4点] 解答：ディグ サービスに対するレシーブを「サービスレシーブ」、それ以外を「ディグ」と区別する。
- !9. [2点] 解答：× 得点に直接結びつくのはスコアリングスキル。レシーブやトスのように直接得点に結びつかない技術がノンス
コアリングスキルである。
- !0. [3点] 解答：B. バックアタック バックアタックは後衛選手によるスパイクで、アタックラインより後ろから踏み切る。
- !1. [3点] 解答：準備 プレー前の準備運動とプレー後の整理運動、コート周辺の安全確認、用具の点検は、安全に学習するた
めの大切な心がけである。

模擬試験 第2回（技術） 解答・解説

1. [3点] 解答：A. **オーバーハンドパス** オーバーハンドパスはコントロールしやすく、高いボールのレシーブやトスに用いる。低い・勢いのあるボールにはアンダーハンドパスが向く。
2. [3点] 解答：B. **アンダーハンドパス** アンダーハンドパスは、両腕でつくった面を使い、肩より低いボールや速いボールを処理するのに用いる。
3. [2点] 解答：○ 親指と人さし指で大きな三角形をつくり、額の前でボールを引き付けて捉えるのが基本の手の形である。
4. [3点] 解答：A. **額の前** ボールを引き付けて額の前で捉え、ひざとひじを「イチ→ニー」のリズムで曲げ伸ばして目標へ押し出す。
5. [4点] 解答：**落下点** 落下点を予測し、その真下（垂直二等分線上）に早く体を入れることが、オーバー・アンダーどちらのパスにも共通する大切なポイントである。
6. [2点] 解答：× インパクト後はひじを曲げず、足首・ひざを伸ばしながら三角形の面を目標へ送り出す。腕の振りだけに頼らず体全体の伸びを使う。
7. [3点] 解答：C. **左肩を下げる** 右にきたら左肩を下げ、左にきたら右肩を下げて、三角形の面の傾きを調整し、面とボールが直角に当たるようにする。
8. [5点] 解答：**面** 肩と腕を結ぶ三角形の面をつくり、その面とボールが直角に当たると、ねらった方向へ正確に返しやすい。
9. [4点] 解答：**三角形の面** 肩と腕を結ぶ三角形の面をつくり、その面でボールを正確に受けて目標へ送り出す。
0. [3点] 解答：B. **ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作** サービスは、ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作である。レシーブ・トス・ブロックはそれぞれ別の技術。
1. [3点] 解答：A. **アンダーハンドサービス** アンダーハンドサービスは、腕を下から振って打つやさしい基本のサービスである。
2. [4点] 解答：**フローターサービス** フローターサービスは、一歩踏み出すと同時にスイングを始め、トスを斜め前へていねいに置くように打つ。ボールが揺れて変化する。
3. [3点] 解答：A. **ネットに対して直角に立ち、肩の上へ高めにトスを上げて強く打つ** オーバーハンドサービスは、ネットに対して直角に立ち、肩の上へ高めにトスを上げ、後ろ足から前足へ体重移動しながら強く打つ。
4. [2点] 解答：○ 手のひらの手首付近の厚みのある部分にボールを当てる。にぎりこぶしにする必要はない。「イチ」で低くトス、「ニー」で振り下ろす。
5. [5点] 解答：**サービスレシーブ** サービスレシーブは、ボールの方向に足を踏み出し、低い姿勢でアンダーハンドパスを使ってセッターへ正確に返す。
6. [3点] 解答：B. **低い姿勢で構え、ボールの方向に足を踏み出す** ボールの方向に足を踏み出し、ひざの内側を使うように低い姿勢で構え、アンダーハンドパスでセッターへ返す。
7. [3点] 解答：D. **スパイク** スパイクは、ネットに上げられたボールをジャンプして強く打ち込む、得点のための有効な攻撃方法である。
8. [2点] 解答：× 初めは強さにこだわらず、8割程度の力で、タイミングよくボールに当てること・コースを打ち分けることを練習するとよい。
9. [5点] 解答：**ジャンプ** 「1・2・3」とリズムよく助走し、3で両足ジャンプする。ジャンプの最高点で、ひじを十分に伸ばした状態でボールを捉える。

- !0. [3点] 解答：D. **ジャンプの最高点でひじを十分に伸ばして捉える** ジャンプの最高点で、ひじを十分に伸ばした状態でボールを捉えると、力が伝わりコントロールもしやすい。
- !1. [4点] 解答：クイックスパイク クイックスパイク（速攻）は、速いトスを使って相手のブロックが整う前に打つ攻撃で、A・B・C・Dクイックなどの種類がある。
- !2. [3点] 解答：D. **セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ** Aクイックは、セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ速攻。2～3mの平行トスを打つのはBクイックである。
- !3. [5点] 解答：B Bクイックは、セッターから2～3m離れた地点への平行トスを打つ速攻である。CクイックはAの、DクイックはBのバック型。
- !4. [3点] 解答：C. **相手のアタックのコースを限定し、味方がレシーブしやすくする** ブロックは、ネット際で跳んで相手のスパイクを防ぐとともに、アタックのコースを限定して味方がレシーブしやすくする攻撃の手段でもある。
- !5. [4点] 解答：ハンズアップ ハンズアップは、手を上げてブロックに備える構え。手の開き方は親指と小指に力を入れる。
- !6. [2点] 解答：○ ブロックでは、ボールを絶対にネットの下を通さないようにする。トスの高さに応じてジャンプのタイミングを変える。
- !7. [5点] 解答：フェイント フェイント攻撃は、スパイクと見せかけて手首のひねりで方向を変え、すきにボールを柔らかく落とす攻撃である。
- !8. [3点] 解答：C. **アンダーハンドパスより低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首を絞り上げる** スパイクレシーブ（ディグ）は、アンダーハンドパスよりも低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首を絞り上げる。回転レシーブやフライングレシーブもある。
- !9. [4点] 解答：ディグ ディグは、サービス以外の返球（スパイクなど）に対するレシーブのこと。サービスに対するものはサービスレシーブという。
- !10. [2点] 解答：○ プレー前には準備運動と整理運動を行い、コート周辺の安全やシューズ・つめ・髪・めがねの確認をし、突き指などのけがに注意する。

模擬試験 第3回（総合） 解答・解説

1. **[4点] 解答：セッター** セッターはネット際のトスを上げられる位置に動き、正確なセットアップでよいスパイクにつなげる、攻撃の組み立て役である。
2. **[3点] 解答：C. トスの得意な選手をセッター、スパイクの得意な選手をアタッカーとして対角に配置する** トスの得意な選手をセッター、スパイクの得意な選手をアタッカーとし、コート上で対角に配置すると攻撃を組み立てやすい。
3. **[4点] 解答：ローテーション** ローテーションは、サービス権を得たときに全員が時計回りに1つ移動する。これにより各選手が前衛・後衛を順番に務める。
4. **[3点] 解答：D. 時計回り** ローテーションは時計回りに1つずつ移動する。移動するのはサービス権を得たときである。
5. **[3点] 解答：サービス** サービス権を相手から奪った（サイドアウトした）チームが、ローテーションを1つ進めてからサービスを行う。
6. **[4点] 解答：W型** W型はサービスレシーブの代表的なフォーメーションで、コート全体をもれなくカバーできるように選手をWの形に配置する。
7. **[3点] 解答：B. セッターはサービスレシーブに加わらず、サーブ直後に素早くネット際へ出る** セッターを固定する場合は、セッターがサービスレシーブに加わらないよう工夫し、サーブ直後に素早くネット際のトス位置へ出ると攻撃がスムーズになる。
8. **[4点] 解答：ブロックカバー** ブロックカバーは、味方のブロックにはね返ったボールをすぐ拾えるように前方へ移動して守る備えである。
9. **[3点] 解答：B. 2-1-3型** レシーブのフォーメーションには2-1-3型（基本型）や3-3型などがある。守備範囲を決めて相手の攻撃を予測することが大切である。
0. **[4点] 解答：サインプレー** サインプレーは、セットアップが安定したチームが、合図を使って多彩な攻撃を組み立てるためのプレーである。
1. **[2点] 解答：○** リベロはバックプレイヤーとして何度でも交代でき、スパイクやサービスはできない。見分けやすいようチームと違う色のユニフォームを着る。
2. **[3点] 解答：C. 最大2人まで登録できるが、コートに立てるのは1人だけ** リベロは最大2人まで指名（登録）できるが、コートに同時に立てるのはそのうち1人だけである。守備専門でスパイクやサービスはしない。
3. **[4点] 解答：ブロック** ブロックは相手の攻撃を防ぐだけでなく、コースを限定して味方のレシーブを助ける有効な手段でもある。ボールはネットの下を通さないようにする。
4. **[3点] 解答：D. 手を上げて構え（ハンズアップ）、親指と小指に力を入れる** ブロックはハンズアップで手を上げて構え、手の開き方は親指と小指に力を入れる。トスの高さに応じてジャンプのタイミングを変える。
5. **[4点] 解答：フェイント攻撃** フェイント攻撃は、手首のひねりで方向を変え、強打と見せかけて相手のすきに柔らかく落とす攻撃である。
6. **[3点] 解答：A. セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ** Aクイックはセッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ速攻。Bクイックはセッターから2～3m離れた地点への平行トスを打つ。
7. **[3点] 解答：ジャンプ** 1・2・3のリズムで助走し、ジャンプの最高点でひじを十分に伸ばした状態でボールを捉える。
8. **[3点] 解答：A. 強さにこだわらず、8割程度の力でタイミングよく当て、コースを打ち分ける** 初めは強さにこだわらず、8割程度の力でタイミングよくボールに当て、コースを打ち分けることを練習するとよい。



9. [4点] 解答：2段攻撃 2段攻撃は、相手からの返球を直接アタッカーにトスして攻める方法で、レシーブがくずれたときなどに使われる。
10. [3点] 解答：A. 高いボールやトスはオーバー、低い・勢いのあるボールはアンダー 高いボールやトスにはオーバーハンドパス、肩より低い・勢いのあるボールにはアンダーハンドパスを使う。どちらも落下点を早く予測することが大切である。
11. [2点] 解答：× ボールが右にきたら左肩を下げ、左にきたら右肩を下げて、両腕でつくる三角形の面の傾きを調整する。
12. [4点] 解答：サービスレシーブ サービスレシーブは、低い姿勢で構えてボールの方向に足を踏み出し、セッターへ正確に返すことで攻撃の起点をつくる。
13. [3点] 解答：B. フローターサービス フローターサービスは、トスを斜め前へていねいに置き、回転を抑えてボールを揺らして変化させる。レシーブしにくいのが特徴である。
14. [3点] 解答：デュース デュースでは相手に2点差をつけるまでセットが続く。なお5セットマッチの第5セットだけは15点で行う。
15. [2点] 解答：○ ラリーポイント制では、サービス権の有無に関わらずラリーに勝つと得点が入る。相手の反則やペナルティのときにも1点を得る。
16. [5点] 解答：C. 男子2.30m・女子2.15m 中学生は男子2.30m・女子2.15mが目安である。一般は男子2.43m・女子2.24mで、これより高い。
17. [4点] 解答：シットینگバレーボール シットینگバレーボールは座って行うバレーボールで、パラリンピックの正式競技でもある。年齢・性別・障がいの有無を超えて楽しめる多様な関わり方の一つである。
18. [3点] 解答：D. デフバレーボール デフバレーボールは聴覚障がいのある人のバレーボール、フロアバレーボールは視覚障がい、シットینگバレーボールは下肢に障がいのある人などが行う。
19. [3点] 解答：ボランティア バレーボールは、プレー・観戦・審判・ボランティアなど多様な関わり方ができ、年齢・性別・障がいの有無を超えて楽しめる。
20. [4点] 解答：突き指 ボールを手で扱う競技のため突き指に注意し、準備運動・整理運動や用具・コート周辺の安全確認を行って、安全に学習することが大切である。