

デジタル版 ステップアップ高校スポーツ

iPad 導入手順

②超教科書ビューアのアイコン  をタップします。



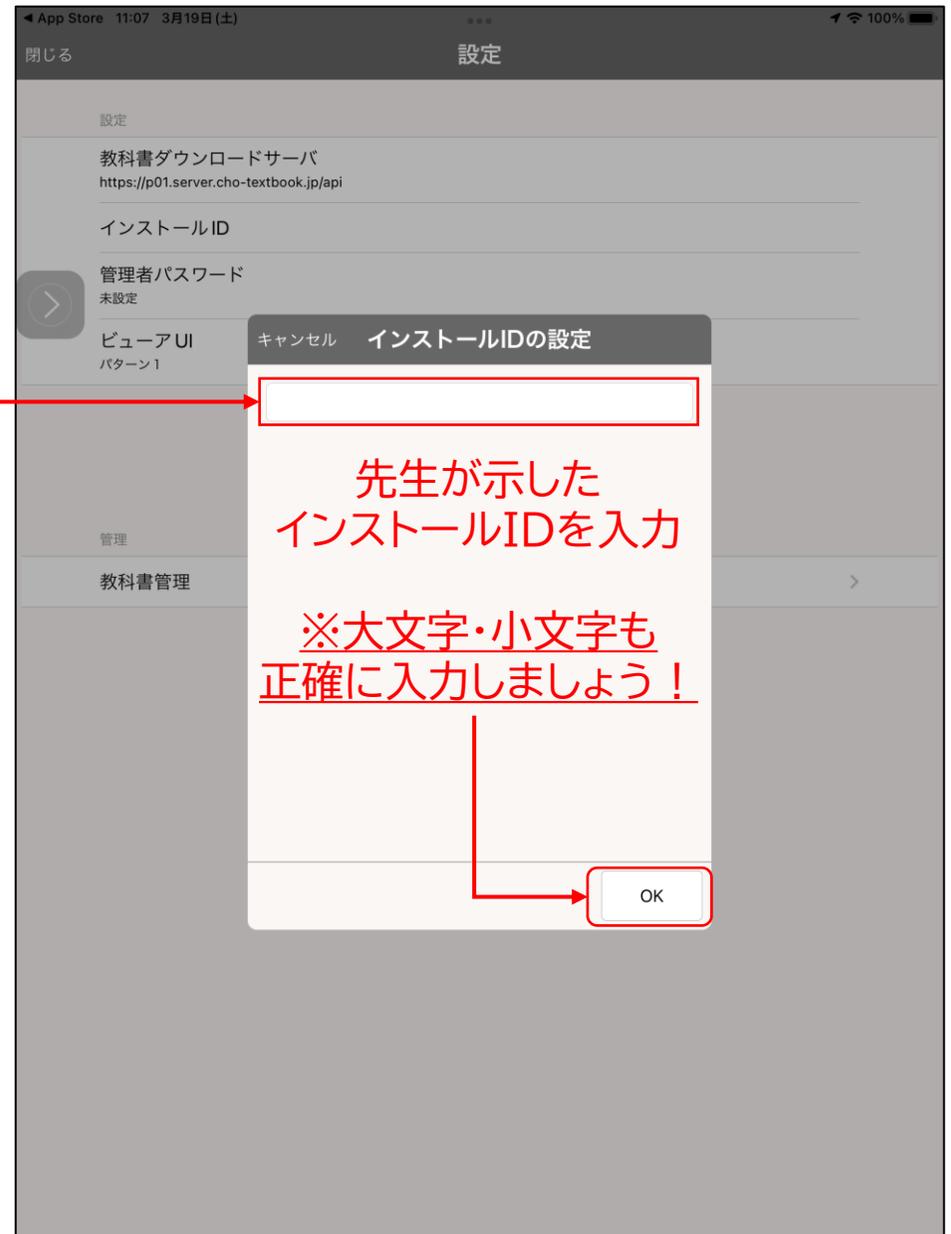
③右上のボタンから「設定」を選択します。



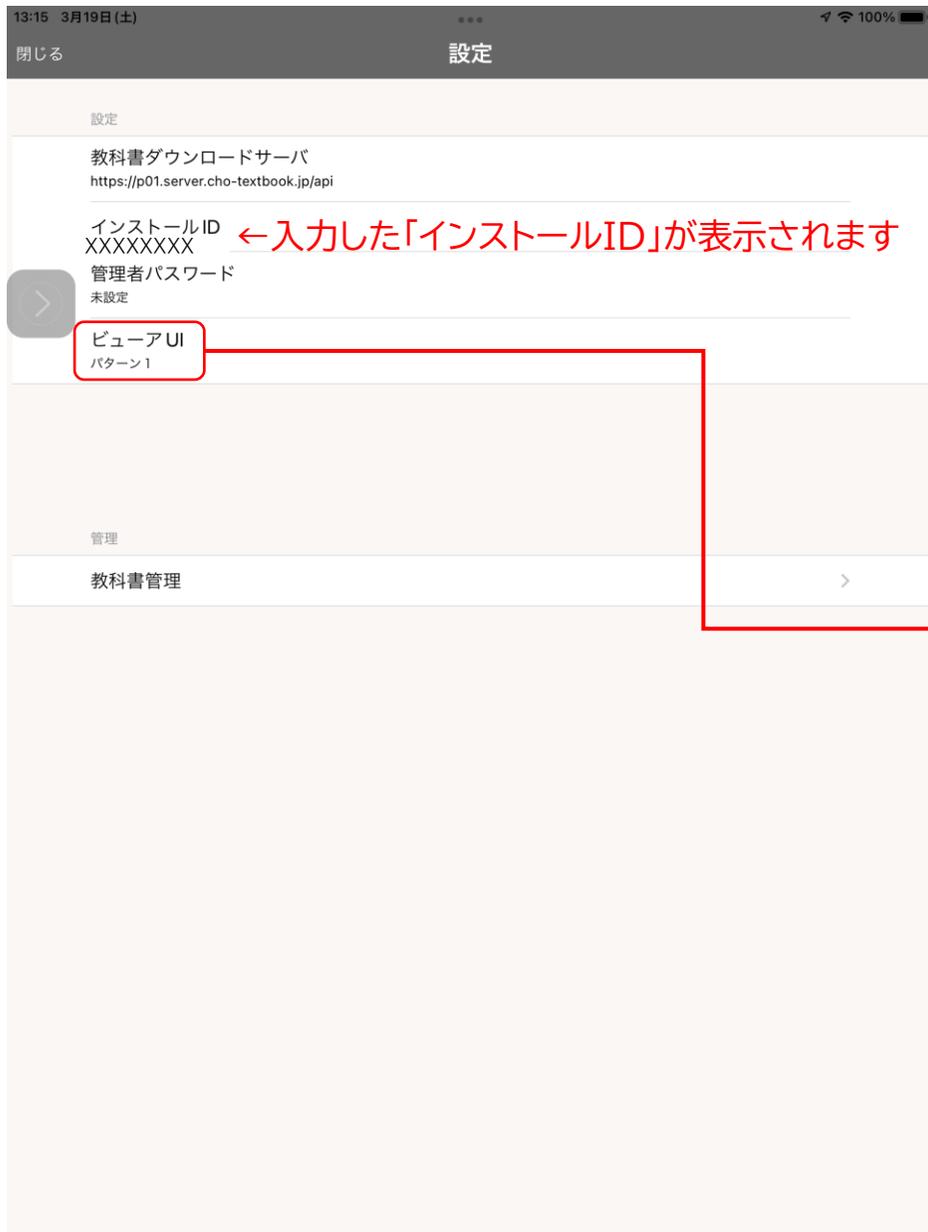
④ 「インストールID」をタップします。



⑤ 「インストールID」を入力します。



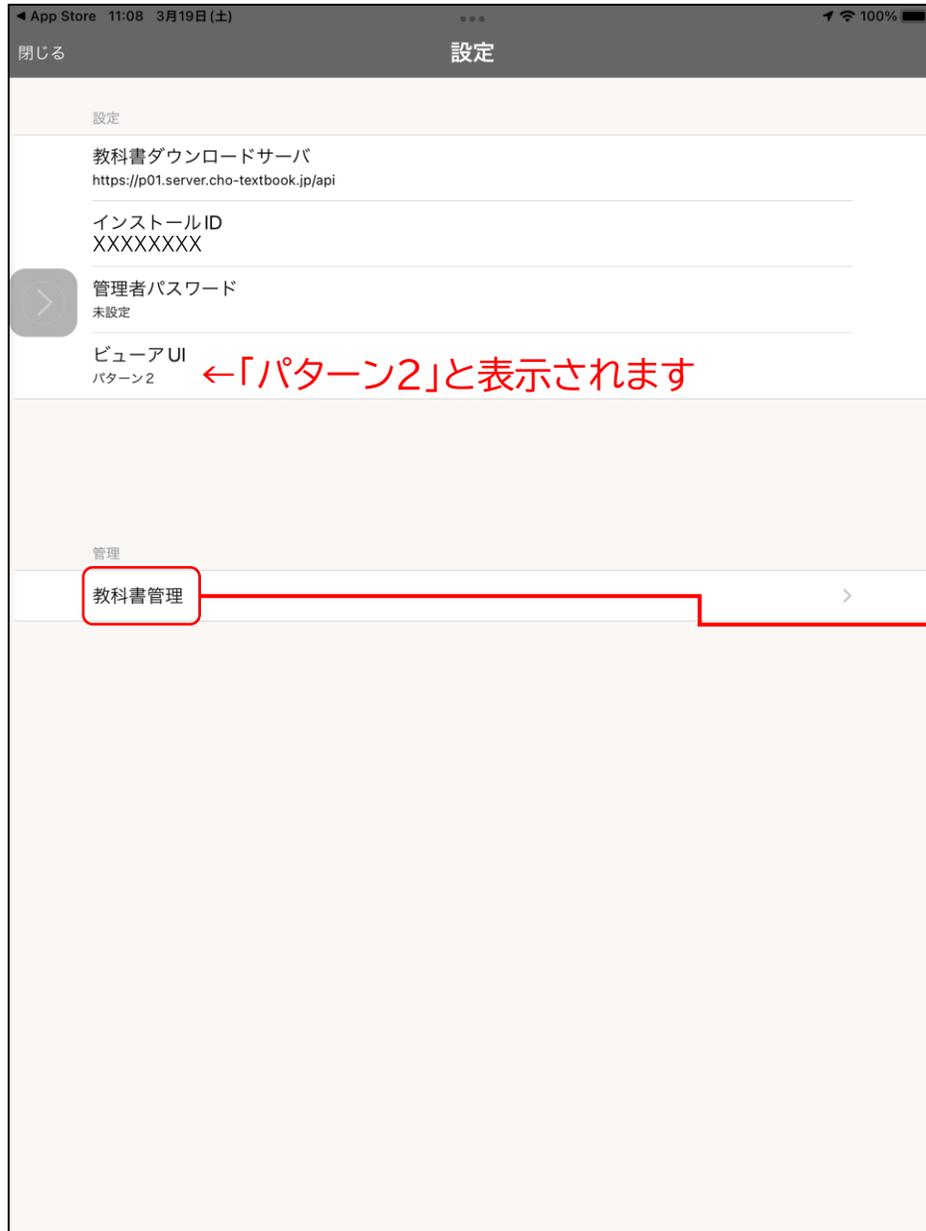
⑥ 「ビューアUI」をタップします。



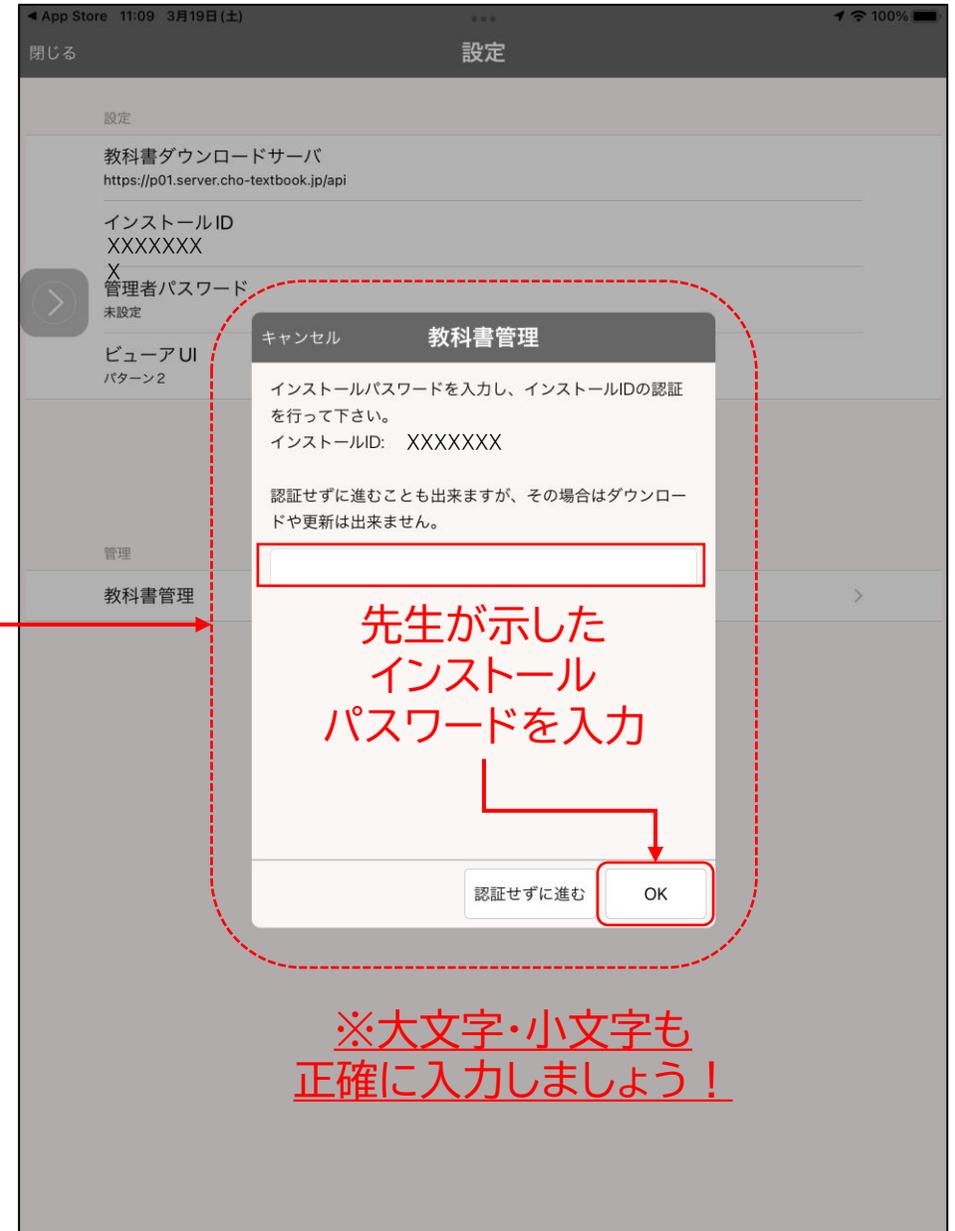
⑦ 「ビューアUI」を選択します。



⑧ 「教科書管理」をタップします。



⑨ 「インストールパスワード」を入力します。



⑨ダウンロードする教材をタップします。



⑩教材のダウンロード画面が表示されます。



⑩-1全てのページをダウンロードする

App Store 11:10 3月19日(土) 100%

ダウンロード

インストール状況
インストールされていません

ダウンロード
全体をダウンロード

教科書情報
教材名 デジタル版 ステップアップ高校スポーツ
ID urn:uuid:f41d10d1-3ac5-8c94-d33f-e6f235202312-app-lication
発行者 大修館書店
教科 保健体育
学年 高校1-3年生

コンポーネント	状態
全体	<input checked="" type="checkbox"/>
目次、口絵等	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
体づくり運動	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
器械運動	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
陸上競技	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
水泳	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
バスケットボール	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
ハンドボール	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
サッカー	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
ラグビー	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
バレーボール	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
テニス	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
ソフトテニス	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
卓球	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
バドミントン	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>

⑩-2一部のページをダウンロードする

App Store 11:11 3月19日(土) 100%

ダウンロード

インストール状況
インストールされていません

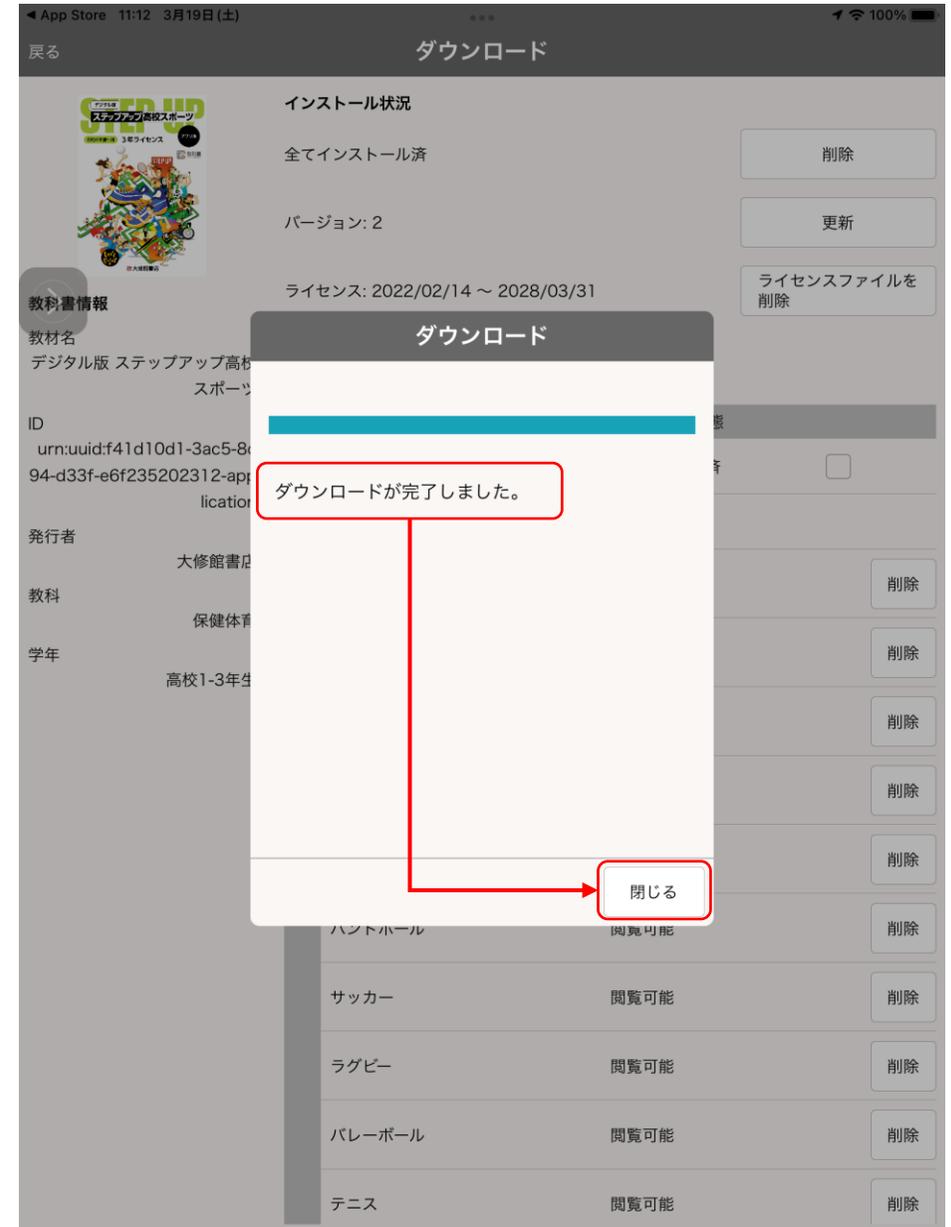
ダウンロード
選択したコンポーネントをダウンロード

教科書情報
教材名 デジタル版 ステップアップ高校スポーツ
ID urn:uuid:f41d10d1-3ac5-8c94-d33f-e6f235202312-app-lication
発行者 大修館書店
教科 保健体育
学年 高校1-3年生

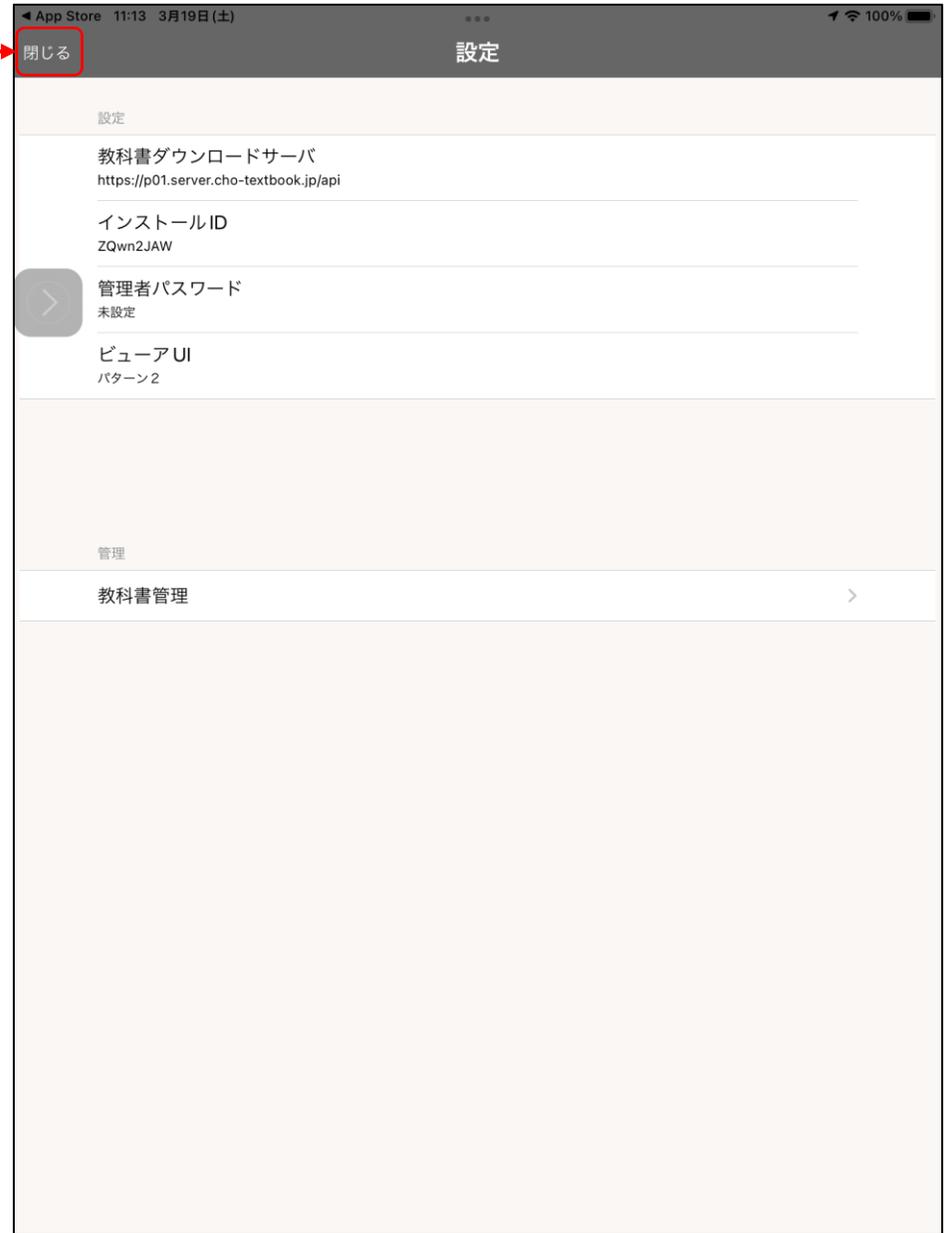
先生の指示に従って、
教材を選択しましょう

コンポーネント	状態
全体	<input type="checkbox"/>
目次、口絵等	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
体づくり運動	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
器械運動	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
陸上競技	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
水泳	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
バスケットボール	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
ハンドボール	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
サッカー	ダウンロード可能 <input checked="" type="checkbox"/>
ラグビー	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
バレーボール	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
テニス	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
ソフトテニス	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
卓球	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>
バドミントン	ダウンロード可能 <input type="checkbox"/>

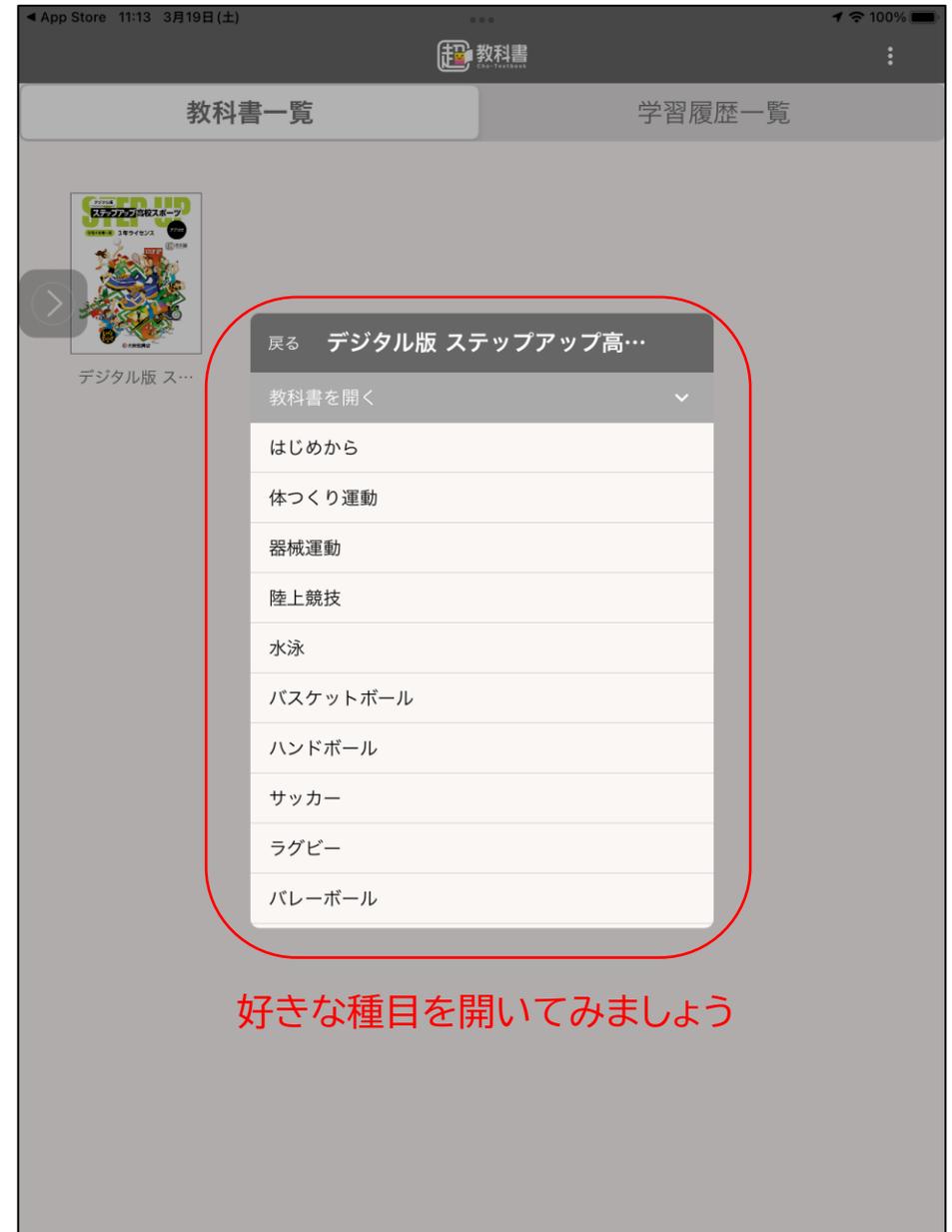
⑪ダウンロードが開始されます。ダウンロード完了まで、そのまま待ちましょう。



⑫設定画面を閉じていきます。



⑬本棚が表示されます。教材画像をタップして、好きな種目を開いてみましょう。



⑭ ページが開けば、インストール作業は完了です。おつかれさまでした。

App Store 11:14 3月19日(土)

100%

戻る

デジタル版 ステップアップ高校スポーツ

BASKETBALL

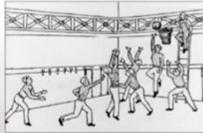
バスケットボール



歴史

発祥

1891年にアメリカの国際YMCAトレーニングスクールの体育教師ネイスミス氏が、冬季に室内でおこなえるスポーツとして考案したのが始まり。当初はサッカーボールを使って様かごを体育館の手すりに打ちつけておこなった。1チーム9人、ルールは13条でドリブルという技術はなかった。このゲームはまたたく間にアメリカ国内に広まり、1893年には女子のバスケットも始まった。



日本で最初のゲームをプレイした日本人・石川源三郎氏の描いたスケッチ

日本への普及と発展

わが国には、世界各国への普及と

同様に、1908(明治41)年に同校を卒業して帰国した大森兵藏氏が、東京YMCAで初めて紹介し、1913(大正2)年に来日したブラウン氏の指導で広く普及した。
1936(昭和11)年のベルリンオリンピックで男子が正式種目に加えられ、日本代表もこれに参加した。女子は1976(昭和51)年のモントリオール大会から正式種目となっている。現在では、国際バスケットボール連盟(FIBA)に210か国以上が加盟するほど盛んになり、特にアメリカのプロバスケットボール(NBA)の試合は、世界的に大変な人気を得ている。

特徴

- 手でボールを扱い、パスやドリブルを使ってボールを運び、一定の時間内に相手バスケットにシュートして得点を競うゴール型の球技。
- リングは3.05mの高さに上向きに設置されているため、ゴール近くまでボールをつなぎ、相手をかわして確実にシュートをする技術や戦術が求められる。

れる。逆にそれらをさせないように防御する技術・戦術も必要になるが、身体接触はルールで禁じられている。
●他のゴール型球技に比べてコートが狭いため、よりスピード感あふれるプレイとチームメイトとの緻密な連携プレイで攻防を楽しむことができる。
●バスケットボールのシュートは、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基本的な運動要素で構成され、ゲーム中シュートの場面が多いことから、敏捷性、全身持久力、スピードなどを高めることができる。

競技の男と女

攻守の入れ替わりが非常に早く、得点場面が多いのが特徴。狭いコート内で繰り広げられるスピーディーなゲーム展開には、一瞬たりとも目が離せない。シュートに至るまでの各プレイヤーの華麗なボールさばきと、チームメイトとの緻密な戦術がこの競技の最大の見どころ。
世界的に人気のあるNBAは、世界最強のリーグとしてバスケット選手がいつかプレイしたいと夢見るリーグ。国際ルールとは若干異なり、ダンクシュートなど躍動感あふれるプレイは観客をあきさせない。



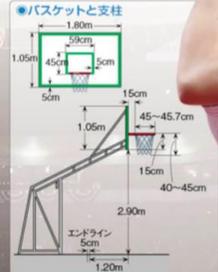
人気選手が一堂に集まる東西対抗試合(NBAオールスターゲーム)



●ボール

	号	周囲	重さ
中学生以上の女子	6号	72.4-73.4cm	510-567g
中学生以上の男子	7号	74.9-78cm	567-650g

●1.8mの高さから落とし、その弾みが1.2~1.4mの高さになるように空気を入れる。



BASKETBALL

観戦に役立つ専門用語

- ダンクオーバー**: 各クォーターや試合の終了直前に放たれ、終了のブザーと同時にリングを通したシュート。
- マッチアップ**: マンツーマンディフェンスで自分の相手をマークすることを言う。1組の攻守プレイヤーの組み合わせのことを言う。
- ワンオンワン**: 1対1のこと。
- ダンク**: リングの上から直接ボールをたたき込むシュートのこと。「スラムダンク」とは激的なダンクシュートのこと。
- カット**: オフェンスプレイヤーがある場所からある場所へ移動することを「カットする」と言う。Vの字の軌跡の移動を「Vカット」と表現する。
- セットオフェンス**: チームでの決めら

- れた動きや位置どりの約束事に従って展開するオフェンスのこと。
- トランジション**: 攻守の切り替わりのこと。守りから攻めに切り替わったときのすばやい攻めを速攻(ファストブレイク)と言う。
- インナーセット**: 相手チームのゴールを奪うこと。日本では「ボールをカットする」ともいう。相手チームのドリブラーからゴールを奪うことを「スティール」という場合もある。
- ターンオーバー**: シュートミス以外でオフェンスがボールの所有を失い、攻守が入れ替わること。
- ショットクロック**: 24秒制のこと。
- フロントコート**: センターラインを境にして、相手チームのバスケット(ゴール)があるほうをフロントコート、反対側をバックコートと言う。

