

保健の教科書や学習ノートを見ながら下線部 () をうめましょう。また、「考えてみよう」に自分の考えを記入しましょう。

p94 1、運動やスポーツが心身に及ぼす効果

～運動やスポーツは、心身にどのような影響を及ぼすでしょうか？～

体育の授業や運動をした後の体や心の変化を思いだして記入しましょう。

呼吸や心拍数・・・ _____ (例えば、速くなるとか遅くなるとか)

筋肉・・・ _____ (例えば、硬くなるとか、痛くなるとか)

気分・・・ _____



適切に運動やスポーツを行うことは、

体の _____ や _____ 技能の維持・向上 } につながる

体力は ①巧みさ ②粘り強さ ③力強さ によってなりたつ

↓つかさどっている器官は

①脳・神経 ②呼吸器・循環器 ③筋肉・骨

最も適する時期はおおむね

①小学校 ②中学校 ③高等学校

適切な運動やスポーツを行うことは _____ 予防の効果がある

それぞれの機能の発達が著しい時期に、適切な運動やスポーツをおこなうことが大切

考えてみよう!

中学生2年生のみんながもっとも適する運動を、教科書p94や100を見ながら、一つ記入し、あなたの行う目安を記入しましょう。(目安はだいたいよいです。例えば、腕立て伏せを20回など。その記入が、7日に出した保健体育の課題にもつながるとよいですね。)

適する運動・・・ _____ 目安・・・ _____

運動やスポーツの心への効果

運動やスポーツは、 _____ を解消したり、リラックスしたりするなど、 _____ の健康への効果もある

試合の _____ や焦りを克服したり、負けた時の _____ を受け止めたりすることを通じて自分の感情をコントロールできるようになるなど、 _____ の発達にも効果がある

考えてみよう

教科書 P101[緊張の影響]を参考に、自分自身が適度な緊張を保つ方法を一つ記入しましょう。

保健の教科書や学習ノートを見ながら下線部 () をうめましょう。また、「考えてみよう」に自分の考えを記入しましょう。

2. 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

～運動やスポーツは、社会性の発達にどのような効果を及ぼすのでしょうか～

スポーツにおけるルールとマナー

お互いに合意した条件下で行う、スポーツをより楽しく行うために、変えることもある

スポーツを行う際の一定の条件を _____ という



ルールに従って公正な勝負を行うことを _____ という。

運動やスポーツと社会性

マナーとは _____

ルールやマナーについて合意の形成

仲間と教え合う姿勢

相手の良いプレイに賞賛を贈る態度

日常生活でも役立つ _____ の発達につながる

仲間と教え合ったり、相手の良いプレイに賞賛を贈ったりするこのような心の持ち方や態度のことを

_____ ←ヒント「僕たち、わたしたちは、〇〇にのっ
とり、正々堂々と戦うことを誓います！」

考えてみよう

バスケットボールの試合で、時間的に最後のチャンスだった場面で、チームメイトがシュートを外して試合に負けてしまいました。チームメイトにかける言葉を考えましょう。

「 _____

」