

## 2年生休校中の課題プリント 1枚目 2年 組名前\_\_\_\_\_

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)

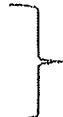
気分… \_\_\_\_\_



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  
うことなどが大切

### 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。（目安はだいたいでよいです。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。

「 \_\_\_\_\_

」