

1 運動やスポーツの必要性と楽しさ【解説編】 1年 組 番 名前

1 言葉の意味を整理しよう

(1) “運動”とは・・・？

“ルール”や“決まり”という制限がなく、筋肉を動かす行為。

例) 歩く、走る、跳ぶ、投げる、反復運動

(2) “スポーツ”とは・・・？

“ルール”や“決まり”という制限があり、競技技術の向上を目指して行う行為。

2 運動やスポーツをなぜするのか

課題1-① (1) あなたは運動やスポーツをしていてどんなときに楽しいと感じますか。

あなたの考えを記入しましょう

課題1-② (2) 運動やスポーツは私たちの生活の中でなぜ必要なのでしょう。

運動 …… 体力や健康の維持・向上を図るため。
スポーツ …… 記録や順位の向上、他者の競い合うため。

板書1 『運動やスポーツの楽しさ』

運動やスポーツの楽しさは、キャンプやハイキングといった、自然と（ **親しむ** ）、喜怒哀楽を中心とした（ **感情の表現** ）、仲間との交流、記録や順位の向上、他者と競い合うといった（ **チームワーク** ）・挑戦、趣味・目標といった（ **余暇時間** ）の充実で感じられる。

3 運動やスポーツの捉え方の変化

気晴らし

時代の変容とともに・・・

① 競技的な運動

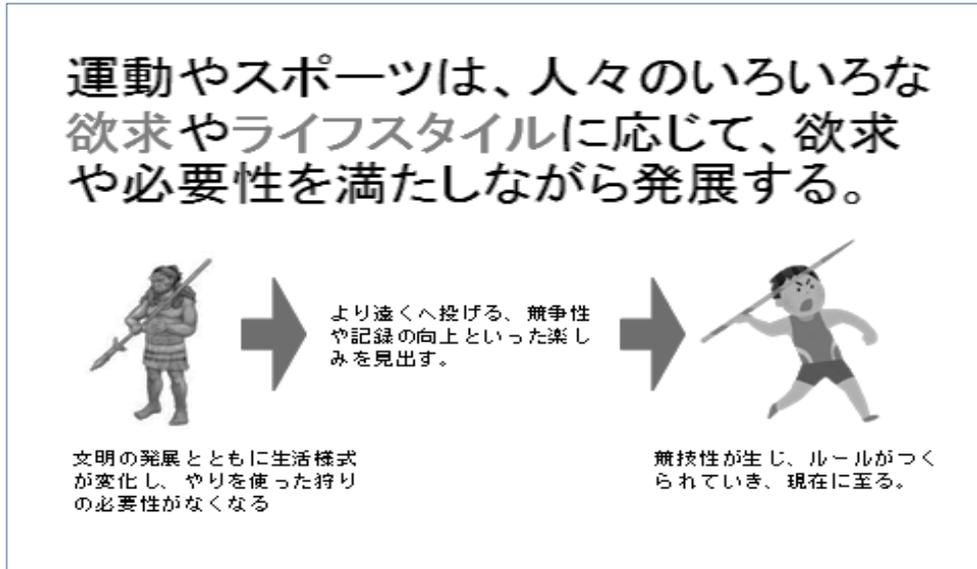
② 競技スポーツ

③ 競技スポーツ以外の身体活動

例) 誰もが気軽に取り組めるスポーツ



■ 運動やスポーツが発展していくのはなぜか・・・



課題2 現代において、運動やスポーツはどのような役割を果たしているのでしょうか？

あなたの考え	友達の考え
あなたの考えを記入しましょう	

課題3 p6『読み物』“駅伝の始まり”を読んで、駅伝の楽しさについて考え、発表しよう。

あなたの考え	友達の考え
あなたの考えを記入しましょう	

【関・意・態】
評価

【思・判】
評価

