第２学年「体育編」学習プリント No.１【2 章-1（p. 94-95）】

# １　運動やスポーツが心身の発達におよぼす効果【解説編】

２年　　組　　番　名前

１．次の事例について考えてみよう

| 事例 | | あなたの考え | 解説 |
|---|---|---|---|
| 1 | | 呼吸や心拍数は？<br>あなたの考えを書きましょう | 呼吸が荒くなる、心拍数が上がる、結果的に心肺機能が高くなる |
| 2 | | 筋肉は？<br>あなたの考えを書きましょう | 筋肉が疲労する、動きにくくなる、筋肉痛が出る、結果的に筋肉が肥大する |
| 3 | | 気分は？<br>あなたの考えを書きましょう | 気分が爽快になる、達成感を得る、自信を得る、心地よい疲労感を得る |

２．運動やスポーツを行うと「身体」にどのような効果があると思いますか？

あなたの考えを書きましょう

３．運動やスポーツを行うと「心」にどのような効果がありますか？

あなたの考えを書きましょう

**【まとめ・板書①】**

１　運動やスポーツの体への効果

〇体の①（発達段階）を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、
（１）体の発達やその機能
（２）体力や運動の技能の維持・向上　　に効果がある
〇体力の構成要素は、②（巧みさ）、③（粘り強さ）、④（力強さ）であり、中学生の年代で特に伸びていく要素は、③である。

**【体力とは】**

（１）健康に生活するための体力　・・・⑤（防衛体力）
（２）運動やスポーツを行うための体力　・・・⑥（行動体力）　　がある

〇適切な運動やスポーツを行ったり、年齢や運動量に見合った食事を摂ることで、⑦（肥満）を予防できたり、⑧（筋肉）が発達し、逞しい体つきになる

２　運動やスポーツの心への効果

〇運動やスポーツを行うことは、
（１）⑨（ストレス）の解消
（２）⑩（リラックス）できる　　といった、心の健康にも効果がある

〇⑪（感情）のコントロール、達成感、自信といった、心の成長を促し、運動やスポーツ以外の物事にも積極的に取り組む意欲が向上する

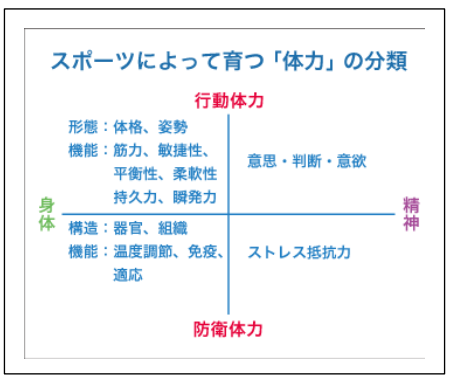
**３．あなたは運動やスポーツを行うことで、今後どのような効果を期待しますか？今の自分の生活を振り返るとともに、将来の自分についても考えてみよう！**

| | |
|---|---|
| **今の自分の生活を振り返って** | あなたの考えを書きましょう |
| **将来の自分について** | あなたの考えを書きましょう |

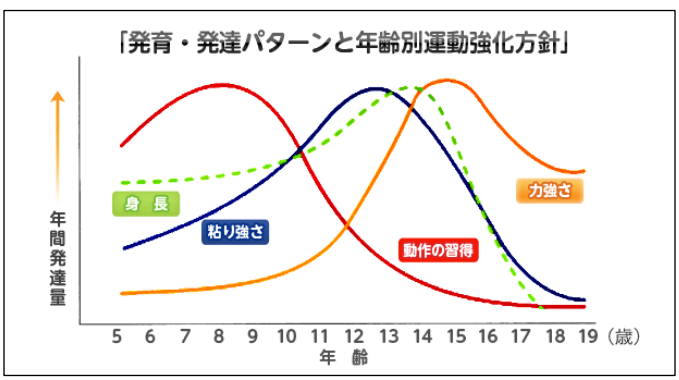
＜資料１＞東京マラソン完走者の意識・嗜好調査

『東京マラソン完走者の意識・嗜好調査』
2011 年東京マラソン完走者 968 人３月、インターネット調査
☆ランニングをする理由
1.健康にいい　64.4%
2.運動不足解消　57.1%
3.ひとりでも手軽にできる　55.1%
4.走ることが楽しい　50.0%
5.達成感が得たいから　49.5%
（資料出典：博報堂と東京マラソン財団）

＜資料２＞体力の分類




＜資料３＞発育・発達パターンと年齢別運動強化方針




【思・判】
評価

２年　　組　　番　名前