

保健体育 2 年 家庭学習

以下の授業板書を保健体育ノートのノートに記入し、学習にいかしましょう。

保健体育ノート p. 35

積極的に運動を行っている人とそうでない人との体の違いは…筋肉が発達している など

○運動やスポーツの定義

- ・健康に生活するための体力
- ・運動やスポーツを行うための体力
- 両方が向上する
- ・体力には…筋力、全身持久力、柔軟性、体を巧みに動かす能力 などがふくまれる

○身体機能と体力の維持・向上

- ・運動を続けると…骨の密度が上がり丈夫になる

筋繊維が太くなり、筋力が高まる

呼吸器、循環器と筋肉の機能が高まり、全身持久力が大きく高まる

体を巧みに動かす能力は、幼児期から中学生期にかけて向上する

○肥満の予防効果

- ・適切な運動と食生活の改善…肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防することができる

運動やスポーツで自己の記録を更新したり仲間と協力して課題を克服したりしたときの気持ちは

- ・記録更新…うれしい、努力してきたよかった
- ・仲間と課題を克服…仲間に感謝する、気持ちがスカッとする

○運動やスポーツが心に与える効果

- ・達成感が味わえる、自信が高まる
- ・積極的になる
- ・意志や意欲を育てる
- ・感情をコントロールできる
- ・ストレス解消、リラックス効果

○運動やスポーツと社会性

- ・運動やスポーツは多くの人と関わり合って行う
 - 社会性が求められる
- ・求められる社会性とは…相手に敬意を払う、仲間に感謝する、
ルールやマナーなどの合意をする
 - 協力、協調、思いやり、はげまし合い、仲間や相手への賞賛

運動やスポーツ中に経験した危険なこと…走り高跳びでマット外に落ちた など

○安全な運動やスポーツの行い方

- ・運動前→体調管理、運動の目的や特性を理解、強度・時間・頻度に配慮した計画、適切な準備運動と施設・用具の安全確認
- ・運動実施中→ルールやマナーを守る、仲間の安全に配慮、天候など自然環境に配慮、休息や水分補給・塩分補給で熱中症を予防
- ・運動後→軽い運動やストレッチなどの整理運動、施設や用具の後片付け

○運動中に発生した傷害や事故への対処

- ・RICE、心肺蘇生などの応急手当
- ・運動のしすぎ、間違った方法による運動はスポーツ傷害や病気の原因になる

○野外活動の安全な行い方

- ・指導者による引率 ・無理のない計画の作成、事前準備
- ・気象や環境の変化を予測した行動 ・ルールを守る ・仲間への配慮