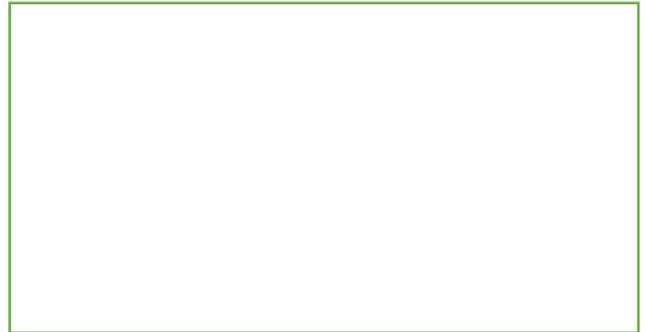
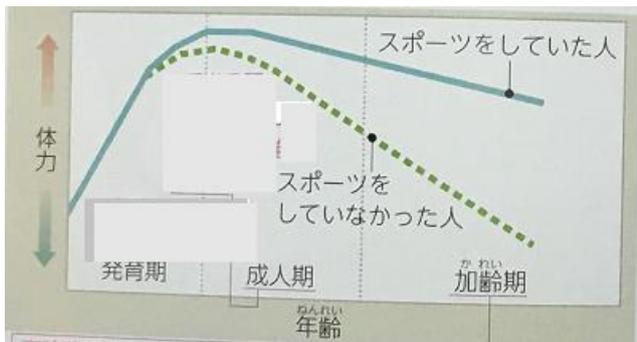


2年 体育理論 スポーツが体と心に及ぼす効果 教科書P148～149

次のグラフを見て思うことを書いてみよう



スポーツが体に及ぼす効果

スポーツ → 体の発育・発達 運動技能の上達 体力の維持・向上

体力の向上 → 健康に生活するための体力

運動を行うための体力

現代の生活 運動不足 → 体力の低下 → 肥満・生活習慣病
食生活の改善+スポーツ 健康に生活するための 予防
体力の維持向上

スポーツが心に及ぼす効果

スポーツ → 技術が身につく、目標に到達 → 達成感 → 自信 → 意欲

精神的ストレス解消, リラックス

フェアプレイ → 感情のコントロール

練習・試合 → 決断力・忍耐力

1 次の文の () の中にあてはまる語句をあとから選び、記号で答えなさい。

運動やスポーツは、からだの (①) や、からだの機能や体力の (②) をうながす。体力には、(③) に生活するための体力と、(④) を行うための体力がある。また、スポーツを通して、技術などが身についたときの (⑤) を味わうこともでき、(⑥) を解消したり、(⑦) をコントロールする力を身につけたりすることもできる。

- | | | | | | | | |
|---|----|---|------|---|----|---|-----|
| ア | 発達 | イ | 向上 | ウ | 目 | エ | 運動 |
| オ | 健康 | カ | ストレス | キ | 感情 | ク | 達成感 |

1

(5点×7=35点)

①		②	
③		④	
⑤		⑥	
⑦		/	

1

(5点×7=35点)

①	ア	②	イ
③	オ	④	エ
⑤	ク	⑥	カ
⑦	キ		