**中学校２年　体育理論　学習プリント　No.1**２年　　組　　番　氏名

**運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全**

**～運動やスポーツが心身に及ぼす効果～**

【ねらい】

この学習では、皆さんに、運動やスポーツを行うと心や体にどのような効果があるのかを理解してもらうとともに、その効果をどのように活用できるかについて考えてもらうことをねらいとしています。

【学習のすすめ方】

まずは、何も見ずに、解説を読みながら、自力で問題に取り組んでみよう。

そして、問題２が終わり、解説３まで読み終わったら、教科書や副読本、参考資料、辞書、ウェブサイト等を見て確認し、間違ったところを**赤**で修正したり、さらに良い解答にするために**赤**で書き加えたりしてみよう。（解答に自信があっても、教科書と参考資料は必ず読んで確認し、解答をレベルアップさせよう。）

その後に、学習したことについて、振り返ってみよう。

問題１　中学生の時期に、継続的に運動やスポーツを行うと、体には様々な変化が起きてきます。次の各問いに答えてください。

（１）筋肉や骨への効果

ア　継続的に運動やスポーツを行うと、筋肉や骨がどのように変化しますか。

　　　〇筋肉・・・

　　　〇骨・・・

（２）肺や心臓・血管への効果

　　ア　どのような運動やスポーツを継続すると、効果が出ますか。

イ　肺や心臓・血管がどのように変化しますか。

　〇肺

　〇心臓

　〇血管

（３）神経への効果（体力の名称のみ答えてください。）

　　　　体の動きは、脳などの神経器官によって調整されています。バランスをとる運動や速く動く運動を行うと神経器官が発達し、巧みな動きができるようになります。

　　　　このような体をたくみに操作する体力を何と言いますか。

|  |
| --- |
| **解説１**　運動やスポーツの実践を食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できますね。保健の内容に出てくる「食事」「運動」「休養・睡眠」のバランスの取れた生活習慣が健康の保持・増進にとって、重要なことは言うまでもありませんね。 |

|  |
| --- |
| **解説２**　高齢者が維持したいと思っている体力と、中学生がスポーツの技能のレベルアップのために高めたいと思っている体力とは、違いますね。前者を「健康に生きるための体力」、後者を「運動を行うための体力」と言って区別しています。 |

問題２　運動やスポーツを行うことで、心に（精神面で）どのような効果が期待できると思いますか？３つ以上書いてください。

|  |  |
| --- | --- |
| １ |  |
| ２ |  |
| ３ |  |
| ４ |  |

|  |
| --- |
| **解説３**　運動やスポーツは、体だけでなく、心とも密接につながっていますね。スポーツの試合前などは、緊張がつきものです。緊張しすぎると、あがってしまい、うまく技能が発揮できないことがあります。また、緊張が全くないような状態も、試合に集中できず、技能が発揮できなくなってしまいます。試合で成功するには、適度な緊張感が必要なようです。 |

　ここで、教科書や副読本、参考資料、辞書、ウェブサイト等を見て確認し、間違ったところを赤で修正したり、さらに良い解答にするために赤で書き加えたりしてみよう。（解答に自信があっても、教科書と参考資料は必ず読んで確認し、解答をレベルアップさせよう）。

問題２は、４つ書けていなかったら、４つの欄を埋めてみよう。

**学習の振り返り**（何を見てもかまいません）

振り返り１　運動やスポーツのどのような効果が活用できていますか？または、今後、どのような効果を活用したいと思いますか？

振り返り２　この学習でわかったことを書いてください。

振り返り３　この学習で、考えたことや疑問に思ったこと、もっと調べてみたいと思ったことを書いてください。

本学習プリントは、平成22年度長期研修研究報告資料編（神奈川県立体育センター 長期研究員　小田原市立白鴎中学校 稲毛 真弓）を参考に作成しました。

**この参考資料は、問題２が終わり、解説３まで読み終わってから、見てください。**

**＜参考資料＞**

**問題１　解答**

（１）筋肉や骨への効果

ア　継続的に運動やスポーツを行うと、筋肉や骨がどのように変化しますか。

　　　〇筋肉・・**筋肉を構成する筋繊維が太くなる。**

　　　〇骨・・・**骨の密度が高まる。**

（２）肺や心臓・血管への効果

　　ア　どのような運動やスポーツを継続すると、効果が出ますか。

　　　　　**長距離走などの持久的な運動**

イ　肺や心臓・血管がどのように変化しますか。

　〇肺・・・**体が酸素をより有効に利用できるようになる。**

　〇心臓・・**１回に送り出す血液量が増える。**

　〇血管・・**毛細血管が新しく作られる。**

（３）神経への効果（体力の名称のみ答えてください。）

　　　　体の動きは、脳などの神経器官によって調整されています。バランスをとる運動や速く動く運動を行うと神経器官が発達し、巧みな動きができるようになります。

　　　　このような体をたくみに操作する体力を何と言いますか。

　　　　**調整力**