

年

組

番

名前

教師用

1. 健康にとって運動はなぜ大切なのだろうか。() にあてはまることばをいれて要点をまとめよう。

- ①走ったり跳んだりするような運動をすると、骨はじょうぶになり、(筋肉) も太くなる。そうすると、体を支える力が強くなり、力強く体を動かすことができ、(けが) もしにくくなる。また、ジョギングや水泳など、(持続的) な運動を続けることで、心臓の(拍出量) や(肺活量) も増え、呼吸・循環の働きにもゆとりが生まれ、疲れにくい体になる。
- ②運動でエネルギーを消費すれば、余分な(体脂肪) がつくのを防ぐ。継続的に運動している人は(死亡率) が低い。
- ③運動することによって、(気分転換) になったり、(ストレス) が軽減したりする。さらに、仲間との楽しい(コミュニケーション) の機会にもなる。

2. 骨の密度は30歳くらいをピークにしだいに低下していき、その程度によっては骨粗しょう症になることがあります。骨の密度を高めたり、低下をおさえたりするために欠かせない要素を2つあげよう。

- ①(カルシウム) の摂取
- ②(運動) の実践

3. 運動の不足や運動のしすぎは、どちらも健康によくありません。それぞれどのような問題が起きることがあるのか、書きだしてみよう。

【運動が不足すると】

(例) 発育・発達がうながされない。体の働きがおとろえる。肥満の原因となって生活習慣病になることがある。骨粗しょう症になる。 など

【運動をしすぎると】

(例) けがをしたり、スポーツ障害を起こすことがある。 など

4. あなたの日常生活のなかで、下の例のように「いままでの行動をこう変えれば、より体を動かすことになる」という工夫をあげてみよう。

(例) バスを降りる停留所を1つ前にして、そこから歩く。

(例) エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を歩く。掃除など家事を積極的にこなす。 など