

年

組

番

名前

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、()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、()もしにくくなる。また、ジョギングや水泳など、()な運動を続けることで、心臓の()や()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()がつくのを防ぐ。継続的に運動している人は()が低い。
- ③運動することによって、()になったり、()が軽減したりする。さらに、仲間との楽しい()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()の摂取
- ②()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】

【運動をしすぎると】

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。
