体育理論

スポーツの効果と安全

教科書P148～149　ワークP36～37

学習の目標

- スポーツは体と心にどんな効果を及ぼすのか理解しよう。
- 自分にとってのスポーツの効果を考えよう。

学習上の注意点

- 最初に〇印がついている文章は、ワークのNOTEに写しましょう。
- 青字で書かれている言葉は重要な語句になるので、ワークに写す際には工夫をしましょう。
- 教科書とスライドの両方を見ながら、学習を進めていきましょう。

スポーツが体に及ぼす効果

教科書P148　ワークP36、37

〇スポーツを行うと

・体の発育・発達

・運動技能の向上

・体力の維持・向上

に効果があります。

筋肉や骨、内臓など
（1年生の復習）

体力

体力は、活力のある生活を送るための土台となっている。

〇体力は2種類あります。　※ワークP36　資料1参照

・運動を行うための体力

・健康に生活するための体力

健康関連体力
座る・立つ・歩くための筋力や
活動するためのスタミナ、
柔軟性など

教科書P149

〇運動不足→体力の低下、肥満、生活習慣病の原因の一つとなっている。

現代の生活は
運動不足になりがち・・・

食生活の改善、適度な運動　を行うことによって

↓

・健康に生活するための体力の維持・向上

・肥満や生活習慣病の予防　　につながる

スポーツが心に及ぼす効果

スポーツを行う中で
目標に到達する→達成感を得る

達成感が積み重なる→自分に自信が持てる

自信がつく→さらに挑戦しようとする意欲が出てくる

良いサイクルができてくる

また、スポーツを行うと

・ストレス解消

・リラックス効果

・感情をコントロールする力が身につく

・決断力、忍耐力が高まる

などの効果もある。

激しいプレイに対してもフェアプレイが求められるため

練習や試合などを積み重ねることで

板書

ここのページに書かれていることは、すべてNOTEに書きましょう。

心に及ぼす効果

- 達成感、自信、意欲
- ストレス解消、リラックス
- 感情をコントロールする力、決断力、忍耐力

まとめ

- ワークP37のCHECKにある問題に取り組みましょう。
- 教科書を参考にしながら取り組んでもかまいません。
- 終わったら解答を確認し、答え合わせをしましょう。
- 間違えたところは、復習しましょう。