

# 自分ですすめる『学びの一步』

## 中1保体『健康な生活と病気の予防』 3. 運動と健康

1年（ ）組（ ）番 氏名（ ）

「運動をすることで、心や体にどのような効果があるだろう？」運動の効果や、運動習慣の必要性について理解しよう。

### ステップ1（学習の進め方）

・課題をつかもう！  
教科書114ページの「やってみよう」を活用して、運動をすることで心や体にどのような効果があるかについて、振り返ってみよう。

・教科書114ページの内容や資料1を活用して、運動の効果について、調べよう。

・教科書115ページの内容を活用して、運動不足の背景や問題点について、調べてみよう。

Q. なぜ運動不足などの問題点があるのだろうか？

### ステップ2（自分でやってみよう）

1. 運動をすると心や体にどのような効果があるかについて、自分の生活を振り返って、それぞれ挙げてみよう。

「心」→

「体」→

2. 運動の効果について、以下の（ ）に入る言葉を調べて記入しよう。

運動をすると、体の①（ ）が刺激を受け、それらの②（ ）が促されます。中学生の時期は、骨や③（ ），呼吸器，循環器が急激に発育・発達するので、運動を④（ ）して行うことで、これらの発育・発達がいっそう促されます。また、適度な運動は⑤（ ）になり、⑥（ ）にも良い効果をもたらします。更に運動は、肥満や⑦（ ）などの予防に効果があります。

#### 【運動の体の各器官への効果】

脳・・・脳の⑧（ ）を高める。気分転換になる。

骨・・・⑨（ ）が増加する。 肺・・・⑩（ ）が増加する。

筋肉・・・⑪（ ）が強化される。 その他・・・⑫（ ）の防止。

3. 現代社会における運動不足の背景や問題点についてまとめよう。

○現代社会において、日常生活で体を動かすことが少なくなった理由を挙げてみよう。

○現代の中学生の運動習慣の特徴についてまとめよう。

○生涯にわたって健康を保持増進するためには、どのような運動習慣を身に付けるとよいでしょうか。まとめよう。

○身体活動を中心に健康づくりをする場合は、毎日何歩の歩行が目安とされているのでしょうか。調べてみよう。

歩

### ステップ3（学びを生かしてチャレンジ！）

4. 教科書115ページの「考えてみよう」にチャレンジしてみよう。

今日の学習を踏まえて、Aさん、Bさんにアドバイスをしてみましょう。

Aさん「中学校では部活動でたくさん運動したから、卒業したらもう運動はしないよ。」

Bさん「運動はほとんどしていないけど、病気になっていないから問題ないよ。」

5. 自分の生活を振り返って、運動習慣についての現在の課題や、生活の中でどのように運動を取り入れたらよいかについて、書き出してみましょう。

○運動習慣についての現在の課題

○生活の中で取り入れる運動（※ 教科書115ページの資料2を参考にしよう。）

### ステップ4（学習を振り返ろう）

6. 学習を振り返って、自己評価をしてみよう。（この自己評価は、自分の学習を振り返るためのものです。先生の評価や成績とは関係ありません。）

- 主体的に学習に取り組むことができた。・ 5 4 3 2 1
- 学習内容を理解することができた。・・・ 5 4 3 2 1
- 高い関心を持って、調べ学習ができた。・ 5 4 3 2 1
- 自分の考えを整理することができた。・・・ 5 4 3 2 1
- 学習したことを生活で活用できそう。・ 5 4 3 2 1

5段階で評価、あてはまる数字に○をしよう  
5 十分にできた      4 まあまあできた  
3 できた              2 あまりできなかった  
1 できなかった

7. 学習を振り返って、新たにわかったことや、調べてみて興味を持ったこと、もっと深く知りたいと思ったことなどを記入してみよう。