

自分ですすめる『学びの一歩』

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？

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。

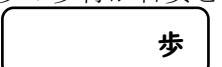
筋肉・・・⑪()が強化される。 その他・・・⑫()の防止。

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でしょうか。調べてみよう。 

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

5段階で評価、あてはまる数字に○をしよう

○学習内容を理解することができた。・ 5 4 3 2 1

5 十分にできた 4 まあまあできた

○高い関心を持って、調べ学習ができた。・ 5 4 3 2 1

3 できた 2 あまりできなかつた

○自分の考えを整理することができた。・ 5 4 3 2 1

1 できなかつた

○学習したことを生活で活用できそうだ。・ 5 4 3 2 1

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。