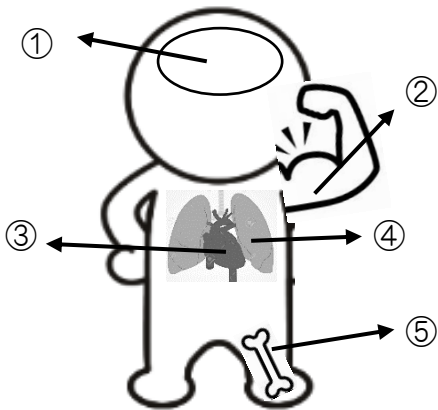


5月22日(金)配付 1学年保健体育科課題「運動と健康」(教科書P114~115)

ねらい ①運動の効果について理解しよう ②運動習慣の必要性について理解しよう

●運動の効果 (教科書P114) 【関心】

《語句の整理》運動をすると、体のいろいろな器官が刺激を受け、それらの発達が促されます。下図の①~⑤に適する語句を下の表に入れ、またその器官の運動の効果をまとめてみよう!



	器官名	その器官の運動の効果
①		
②		
③		
④		
⑤		

さらに運動は、【⑥】や【⑦】の予防に効果がある。

●運動習慣の必要性 (教科書P115) 【関心】

《語句の整理》 下の空欄に適する語句を記入しよう!

現代社会は、便利になった反面、日常生活で体を動かすことが少なくなり、意識的に運動に取り組まないと【⑧】になる傾向があります。中学生の時期から日常生活で積極的に運動を行う【⑨】を身につけることが大切です。

《まとめ》なぜ宇宙飛行士若田さんは地球に帰還した時人の手を借りなければならない状態だったのでしょうか? 上の部分で学んだことを関連させて自分の考えを書いてみよう! 【思考・判断】



(出典：ナショナル・ジオグラフィック日本版より引用)

宇宙飛行士の若田光一さん帰還の様子

なぜ若田宇宙飛行士はみんなに支えられているのだろうか?

← 地球に降りた衝撃で動けないのではなく、別の理由があります。(教科書P115)

先生チェック

提出日：5月 29日(金)