

①運動と健康 教科書P114～115

ねらい 運動することで体に及ぼす影響を知ろう。

Q1: 運動をすることで心や体の健康にどのような効果があるか振り返ろう。

- ・適度な運動を習慣にすることで、呼吸器・循環器を強くし、機能を発達させることができる。
- ・運動することで、気分がさわやかになり、リラックスする。
- ・エネルギー必要量が増え、肥満予防になる。

《語句の整理》【 】を埋めよう。

☆運動が各器官に与える効果

骨	→	【 骨量 】が増加する。
【 筋肉 】	→	筋力が強化される。
肺	→	【 肺活量 】が増加する。
心臓	→	【 拍出量 】が増加する。
【 脳 】	→	機能を高める。気分転換になる。



☆現代社会は、【 交通機関 】や【 インターネット 】、家電などが普及し、大変便利になった反面、【 日常生活 】で体を動かすことが少なくなり、運動不足になる傾向があります。生涯にわたって健康を保持増進するために、適度な運動を【 継続 】して行うことが必要です。そのために中学生のころから積極的に運動を行う【 運動習慣 】を身につけることが大切です。



「健康観察表」の運動の欄を見て、1週間の運動の取り組みを振り返ろう！  
1日も運動をしていない人は、まずは手軽なストレッチから始めてみよう！

《考えてみよう》

今までの学習を振り返り、Aさんが将来健康な生活を送ることができるようにアドバイスしよう。

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。



Aさん

・生涯にわたって健康に生活するために、運動を習慣として継続していくことが必要だよ。  
運動は心と体の両方に良い影響を与えるよ。 など

②休養・睡眠と健康 教科書P116～117

ねらい 休養・睡眠が健康にどのようにかかわっているか考えよう

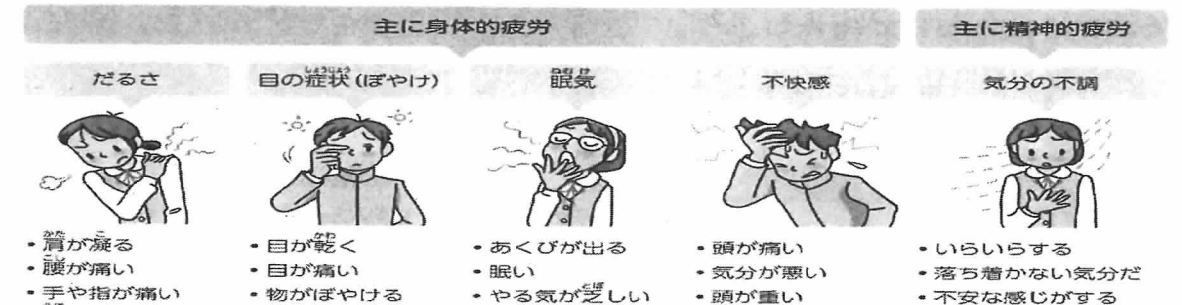
Q1. 運動や学習をするうえで、集中が続かない時の回復方法を挙げてみよう。

- ・一度短い休憩をはさみ、リラックスをしてから再度取り掛かる。
- ・ストレッチなど体を少し動かして心を落ち着かせる など

《語句の整理》【 】を埋めよう。

○学習や運動、作業を長時間続けたり、高温多湿などの【 活動しにくい 】環境にいたりすると、ミスが多くなったり、【 作業能率 】が低下したりしてきます。このような状態を【 疲労 】といいます。

疲労の現れ方は、活動の種類や【 量 】、環境条件によって異なり、【 個人差 】もあります。疲労が蓄積されると、体の【 抵抗力 】が低下し、心の健康が損なわれる場合もあります。



○心身の疲労の回復に最も効果的なのは、十分に【 睡眠 】をとることです。快適な睡眠のためには、日中の【 適度な運動 】や寝る前に食べ過ぎない、部屋の明るさなどの工夫が必要です。

また、睡眠に加え適切に【 休養 】をとることも必要です。入浴や軽い運動で血行をよくする。好きなことをして【 気分転換 】をするなど、【 自分 】に合った休養の方法を見つけましょう。

《考えてみよう》

友達から「疲れて何もやる気がしない」という相談を受けました。適切なアドバイスをするためにどんな質問をしますか？今までの学習を踏まえて考えよう。また、その質問をする理由も考えよう。

質問内容	その理由
最近ちゃんと寝れている？	睡眠不足が原因の疲労かもしれないから。
生活している空間は快適？	活動しにくい環境かもしれないから。
気分転換できてる？	活動を詰め込んでいるかもしれないから。 など

《学習の振り返り》

課題を通して学んだことや今後の生活に生かしていこうと思うことをまとめよう

提出日：5月22日(金)

3年 組 番 氏名:

評価