

第2学年 保健体育科 課題 No.2

体育理論「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」

2年 組 番 氏名

①運動やスポーツが心身に及ぼす効果

運動やスポーツは、健康の維持や体力の向上などの目的でも行われています。ここでは、運動やスポーツを行うことで、体や心にどのような効果があるのか、学習しましょう。

課題① 運動やスポーツを行うと、体や心にどんな良い効果があるでしょうか。思いつくことを具体的に書き出してみましょう。

As a result, the *labeled* version of the model is able to learn the underlying structure of the data, while the *unlabeled* version is able to learn the specific features of the data. This allows the model to make accurate predictions even when it has never seen a particular input before.

課題② 運動やスポーツには、課題①で書き出したように体や心に良い効果がありますが、逆に悪い影響を与えることもあります。どんなことがあるか具体的に書き出し、その理由を考えましょう。

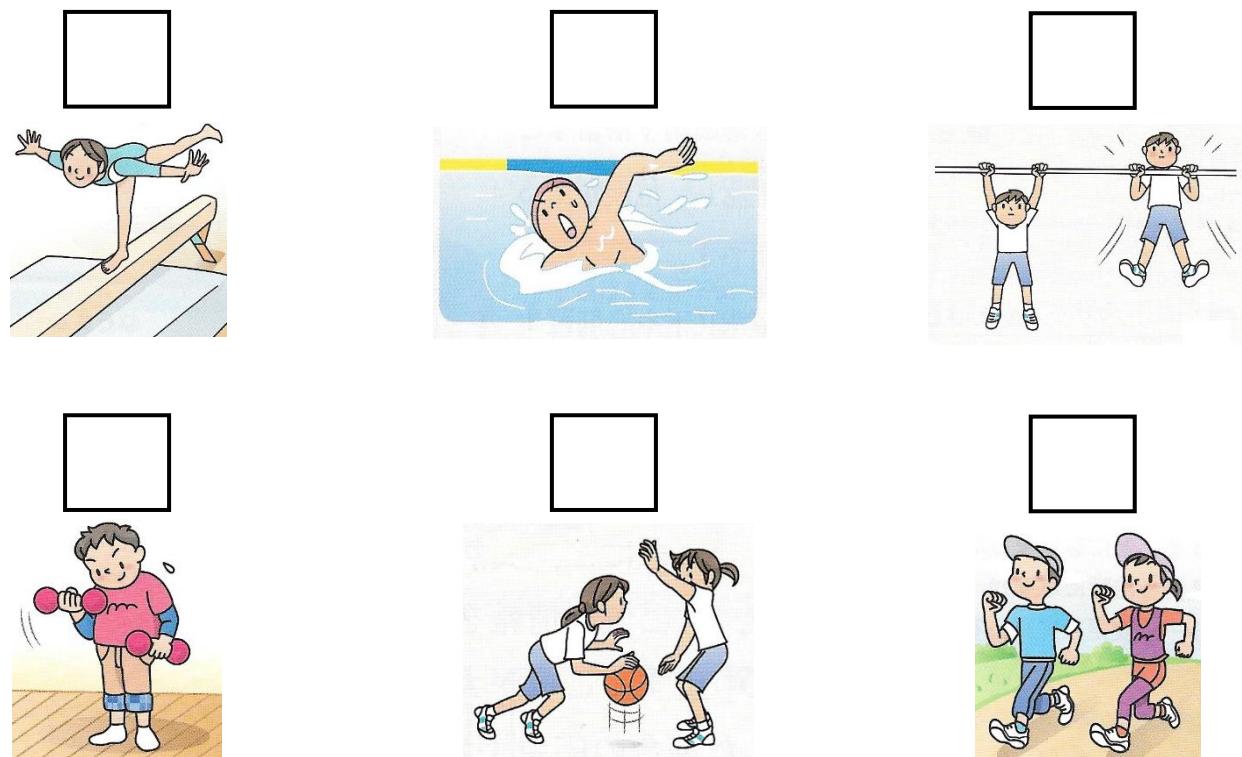
課題③ 体の発達段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、体の発達やその機能、体力や運動技能の維持・向上に効果があります。教科書94ページを読んで、次の表に必要な語句を書き入れて完成させましょう。

	体力	体の器官	最も適する時期
①	巧みさ		
②	粘り強さ		
③	力強さ		

課題④ 体力には、次の2つがあります。教科書94ページを読んで、次の空欄に必要な語句を入れましょう。

運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの ための体力	ための体力
----------------------------------	-------

課題⑤ 次の6つの運動は、A 脳・神経、B 呼吸器・循環器、C 筋肉・骨 のうち、どれが大きくかかわっているでしょう。記号で答えなさい。



※このワークシートは、次の課題回収のときに提出してください。

体育理論の評価資料の一部になります。氏名をきちんと書きましょう。

昨年度3月が休校だったので、1年生の体育理論の授業が十分にできなかったと思われます。昨年度できなかった部分は、学校再開後にあわせて取り扱います。