

第1学年

保健体育科 臨時休校中

自習教材

体育理論 教科書P4～7

第1章 運動やスポーツの魅力と学び方

- 「1. 運動やスポーツの必要性和楽しさ」
- 「2. 運動への関わり方」

1学期に学習する「体育理論」の自主学習用の
プリントです。予習として活用してください。
このプリントは提出する必要はありません。
各自の体育に関する意識の向上に役立ててくだ
さい。

1. 運動やスポーツの必要性和楽しさ

教科書
P 4～5

年

組

番

名前

☆教科書の内容をもとに作成した学習プリントです。教科書を参考にして、以下の問題を解きましょう。

問題1 次の文の（ ）にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

人間は（ ① ）であり、動くようにできているため、人びとは古くから運動やスポーツを（ ② ）の中に取り入れることで（ ③ ）を維持してきました。古代文明が始まるころには、運動不足を解消するために（ ④ ）などが考案されました。

現在でも日常生活だけでは（ ⑤ ）が不足しがちなので、運動やスポーツで積極的に体を動かす必要があります。

<語群>

ア. 健康 イ. 健康体操 ウ. 運動量 エ. 生活 オ. 動物

①		②		③		④		⑤	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

問題2 次の文の（ ）にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

運動やスポーツには、体を動かすこちよさ、できないことができるようになる喜び、仲間と（ ① ）する楽しさがあります。

さらに、相手や仲間と（ ② ）する、目標となる記録や技を（ ③ ）する、自然の厳しさに（ ④ ）する、感情を（ ⑤ ）するなどの楽しさや喜びもあります。このような楽しさや喜びは、同じ種目をおこなっても、そのときの自分の興味や能力によって異なります。

<語群>

ア. 挑戦 イ. 競争 ウ. 交流 エ. 達成 オ. 表現

①		②		③		④		⑤	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

問題3 次の文を読み、正しいものには○を、誤っているものには×を書きなさい。

①人間は楽しさや喜びを求めて運動やスポーツをつくり、工夫してきた。

②水泳には、自然を克服する楽しさや喜びはない。

③長距離走には、記録を達成する喜びや競争する楽しさなどがある。

④同じ運動やスポーツでも、そのときの自分の興味や能力によって、その楽しさや喜びは異なる。

⑤ダンスの楽しさや喜びは、自分の感情を表現することだけである。

①		②		③		④		⑤	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

問題4 水泳で次のような状態のときには、どんな楽しさや喜びが味わえるだろうか。()にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

【泳げないとき】

- 水の冷たさやこわさを (①) 喜び
- できない泳法を (②) 楽しさ

【泳げるようになったとき】

- 目標記録を (③) 喜び
- 仲間と泳ぐ速さを (④) 楽しさ

<語群>

ア. 身につける イ. 競争する ウ. 克服する エ. 達成する

①		②		③		④	
---	--	---	--	---	--	---	--

問題5 次の文の () にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

スポーツということばは、もとは「(①), 気晴らしをする」という意味でした。その後、19世紀には「(②)」という意味が中心になり、こんにちでは、(③), ダンス, (④), 健康体操などを含めて、広くスポーツと呼ぶようになりました。

そして、毎日を楽しく健康に過ごすために、(⑤) にわたってスポーツをおこなうという考え方が広まり、多くの人たちがスポーツを実践するようになっていきます。

<語群>

ア. 運動競技 イ. 野外活動 ウ. 生涯 エ. 遊ぶ オ. 武道

①		②		③		④		⑤	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

問題6 次の文を読み、正しいものには○を、誤っているものには×を書きなさい。

- ①スポーツということばの意味は広がっている。
- ②スポーツということばは、もとは「遊ぶ、気晴らしをする」という意味だった。
- ③野外活動や健康体操はスポーツではない。
- ④毎日を楽しく健康に過ごすために、生涯にわたってスポーツをおこなうという考え方が広まっている。
- ⑤中学生の時期に多くの運動やスポーツを体験する必要はない。

①		②		③		④		⑤	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

<解答>

- | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 問1 | ① | オ | ② | エ | ③ | ア | ④ | イ | ⑤ | ウ |
| 問2 | ① | ウ | ② | イ | ③ | エ | ④ | ア | ⑤ | オ |
| 問3 | ① | ○ | ② | × | ③ | ○ | ④ | ○ | ⑤ | × |
| 問4 | ① | ウ | ② | ア | ③ | エ | ④ | イ | | |
| 問5 | ① | エ | ② | ア | ③ | オ | ④ | イ | ⑤ | ウ |
| 問6 | ① | ○ | ② | ○ | ③ | × | ④ | ○ | ⑤ | × |

※③④順不同

2. 運動への関わり方

教科書
P 6～7

年

組

番

名前

☆教科書の内容をもとに作成した学習プリントです。教科書を参考にして、以下の問題を解きましょう。

問題1 次の文の（ ）にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

スポーツ大会などには、実際にプレイする人だけでなく、審判員や大会スタッフ、（ ① ）など多くの人が参加しています。運動やスポーツには、する、みる、（ ② ）、調べるといった多様なかかわり方があります。

体育の授業や学校行事、運動部活動などの中にも、いろいろなかかわり方があります。自分の（ ③ ）を果たしながら、積極的にかかると、運動やスポーツへの（ ④ ）も高まり、楽しさが深まります。

地域では、サポーターとして好きなチームを（ ⑤ ）したり、（①）として子どもにスポーツを（ ⑥ ）したりして、そこに（ ⑦ ）を見いだしている人がいます。

また、プロスポーツ選手や保健体育教師など、（ ⑧ ）として運動やスポーツにかかわる人もいます。

<語群>

ア. 役割 イ. 指導 ウ. 応援 エ. 関心 オ. ボランティア カ. 職業 キ. 支える ク. 楽しみや生きがい

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧					

問題2 次の文は運動やスポーツへのかかわり方を説明したものである。あてはまるかかわり方をア～エから選び、記号で答えなさい。

①プレイヤーを応援する、指導する、ボランティアとして大会の運営に参加する、障がいのあるプレイヤーを支援する、新聞やテレビなどで大会を報道すること。

②プレイヤーとして運動やスポーツをおこなうこと。

③選手の成績、スポーツの記録や歴史などについて、本や雑誌、インターネットなどを利用して情報収集すること。

④競技場やテレビなどでスポーツ観戦をする、新聞や雑誌などでスポーツの記事を読むこと。

<語群>

ア. する イ. みる ウ. 支える エ. 調べる

①		②		③		④	
---	--	---	--	---	--	---	--

問題3 次の文は運動やスポーツへのかかわり方の例である。あてはまるかかわり方を下から選び、記号で答えなさい。

- ①球技大会に選手として参加すること。
- ②新聞や雑誌などでスポーツの記事を読むこと。
- ③好きなプロサッカー選手のシュート数を記録すること。
- ④水泳大会で記録測定係をすること。
- ⑤地域の少年野球チームのコーチをすること。
- ⑥週3回、テニススクールで教えてもらうこと。
- ⑦友達が出場するバスケットボールの試合を応援しに行くこと。
- ⑧次の授業でおこなうバドミントンのルールを予習すること。
- ⑨オリンピックをテレビで観戦すること。
- ⑩マラソン大会で、障がいのあるランナーの伴走者として参加すること。

<語群>

ア. する イ. みる ウ. 支える エ. 調べる

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧		⑨		⑩	

問題4 次の運動やスポーツへのかかわり方に関する文が正しいものには○を、誤っているものには×を書きなさい。

- ①本や雑誌ではなく、インターネットを利用してスポーツの情報収集をすることは、スポーツを調べる活動ではない。
- ②報道関係者がテレビ中継をすることは、みるスポーツである。
- ③バスケットボールの授業で、シュート数やパスの回数を記録することは、スポーツを調べる活動である。
- ④監督やコーチとして指導することは、スポーツを支える取り組みである。
- ⑤地域のスポーツクラブで練習をしたり試合をしたりすることは、するスポーツである。
- ⑥東京マラソンには約5万人が参加するが、5万人全員がランナーとして参加する。
- ⑦競技場に行ってスポーツを観戦するのではなく、テレビを通して観戦することは、みるスポーツにはならない。
- ⑧ボランティアとして地域の運動会の運営に参加することは、するスポーツである。

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧					

<解答>

- 問1 ① 才 ② キ ③ ア ④ エ ⑤ ウ ⑥ イ ⑦ ク ⑧ カ
- 問2 ① ウ ② ア ③ エ ④ イ
- 問3 ① ア ② イ ③ エ ④ ウ ⑤ ウ ⑥ ア ⑦ イ ⑧ エ
⑨ イ ⑩ ウ ※⑦はウでも可
- 問4 ① × ② × ③ ○ ④ ○ ⑤ ○ ⑥ × ⑦ × ⑧ ×