

第2学年

保健体育科 臨時休校中

自習教材

体育理論 教科書P14～30

第2章 運動やスポーツの効果と安全

- 「1. 運動やスポーツの体への効果」**
- 「2. 運動やスポーツの心への効果」**
- 「3. 運動やスポーツの安全なおこない方」**

**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. 運動やスポーツの体への効果

教科書
P 14～19

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。

（ ① ）に運動やスポーツをおこなうと、体にはさまざまな変化が起こります。これは、体のいろいろな器官が、日常生活よりも（ ② ）を受けて、より発達するからです。

運動を続けると、筋肉を構成する1本1本の（ ③ ）が太くなり、大きな力を発揮できるようになります。逆に、運動をしなければ（③）は細くなります。

また、体を動かして骨に力が加わると、骨をつくる細胞が刺激されます。そのため、運動すれば骨の（ ④ ）が高まり、（ ⑤ ）しにくい強い骨をつくることができます。

持久的な運動では、体は多くの酸素を取りこみ、それを全身に送り届けることが必要になり、（ ⑥ ）や循環器が活発に働きます。そのため、持久的な運動を長期間続けると、肺に取りこめる空気の量が多くなり、心臓が（ ⑦ ）なります。また、（ ⑧ ）も新しくつくられます。

このように、肺や心臓、（⑧）が発達すると、全身に効率よく酸素や栄養素を運ぶことができるようになります。

体の動きは、脳やさまざまな神経によって調整されており、目や耳などから伝えられた情報をもとに脳で体を動かす命令がつくれ、それが筋肉に伝えられます。

このような神経の働きは、（ ⑨ ）をとったり、（ ⑩ ）動いたりする運動を繰り返し練習すると発達します。

<語群>

ア. 毛細血管 イ. 強い刺激 ウ. すばやく エ. 継続的 オ. 密度 カ. 筋線維 キ. バランス
ク. 大きく ケ. 呼吸器 コ. 骨折

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

問題2 次の表は、運動やスポーツを継続しておこなうと、体の各器官にどのような効果があるのかをまとめたものである。表の（ ）にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

器 官	効 果
筋肉や骨	筋肉を構成する1本1本の（ ① ）が太くなる。また、運動すれば、骨をつくる細胞が（ ② ）され、骨の（ ③ ）が高まる。
肺や心臓	（ ④ ）な運動を長期間続けると、（ ⑤ ）に取りこめる空気の量が多くなり、（ ⑥ ）が大きくなる。また、（ ⑦ ）も新しくつくられる。
神 経	体の動きは、（ ⑧ ）や神経によって調整されている。神経の働きは、（ ⑨ ）をとったり、（ ⑩ ）動いたりする運動を繰り返し練習すると発達する

<語群>

ア. 毛細血管 イ. 筋線維 ウ. 脳 エ. 肺 オ. 密度 カ. バランス キ. すばやく ク. 持久的
ケ. 心臓 コ. 刺激

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧		⑨		⑩	

問題3 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、体のさまざまな器官の働きを（ ① ）にするとともに、（ ② ）を増進させる効果があります。たとえば、運動やスポーツでは多くのエネルギーが（ ③ ）されるため、あわせて（ ④ ）を改善することで、（ ⑤ ）の効果を高めることができます。

<語群>

ア. 健康 イ. 食生活 ウ. 肥満予防 エ. 活発 オ. 消費

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

問題4 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。

私たちが活動するために体に備わっている能力を（ ① ）といいます。体力にはいろいろな（ ② ）があります。

毎日を（ ③ ）に過ごすには、（ ④ ）に生活するための体力が必要です。この体力が低下すると（ ⑤ ）などに結びつくことがあります。

また、体育授業や運動部活動でスポーツを楽しむためには、（④）に生活するための体力に加えて、運動やスポーツをするための体力が必要です。

<語群>

ア. 要素 イ. 活動的 ウ. 健康 エ. 体力 オ. 生活習慣病

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

問題5 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体力とは、私たちが活動するために体に備わっている能力のことである。
- ②おこなう運動やスポーツの種類によって、高まる体力要素は異なる。
- ③体育授業や運動部活動でスポーツを楽しむためには、「健康に生活するための体力」を高めるだけでよい。
- ④筋力と調整力は、体をたくみに操作する能力である。
- ⑤シットアップや手押し車は、力強い動きを高める運動に含まれる。

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

問題6 次の体力要素は、どのような運動で高まるのか、運動例をア～ウから選んで記号で答えなさい。

- ①力強い動きを発揮する能力（筋力・瞬発力）
- ②運動を長く続ける能力（筋持久力・全身持久力）
- ③体をたくみに操作する能力（調整力・柔軟性）

<運動例>

- ア. Gボールを使った運動，ボールつき，ストレッチング。
- イ. シットアップ，手押し車，フライング・スプリット。
- ウ. ランニング，リズム体操，なわとび。

①		②		③	
---	--	---	--	---	--

問題7 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。

体力と技能は深くかかわっています。技能とは，練習によって技術を身につけ，それを自分の体で（ ① ）する能力のことです。この能力は，いろいろな（ ② ）が組みあわさってできています。たとえば，マット運動の前方倒立回転跳びでは，腕でマットを突きはなす（ ③ ），脚と手のタイミングをあわせる（ ④ ），体を大きくそらす（ ⑤ ）といった（②）が必要です。

つまり，運動やスポーツによる体力の向上は，できなかった技ができるようになるなど，技能の高まりにもつながっています。

<語群>

- ア. 筋力 イ. 体力要素 ウ. 調整力 エ. 発揮 オ. 柔軟性

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

<解答>

- 問1 ① エ ② イ ③ カ ④ オ ⑤ コ ⑥ ケ ⑦ ク ⑧ ア
⑨ キ ⑩ ウ
- 問2 ① イ ② コ ③ オ ④ ク ⑤ エ ⑥ ケ ⑦ ア ⑧ ウ
⑨ カ ⑩ キ
- 問3 ① エ ② ア ③ オ ④ イ ⑤ ウ
- 問4 ① エ ② ア ③ イ ④ ウ ⑤ オ
- 問5 ① ○ ② ○ ③ × ④ × ⑤ ○
- 問6 ① イ ② ウ ③ ア
- 問7 ① エ ② イ ③ ア ④ ウ ⑤ オ

2. 運動やスポーツの心への効果

教科書
P 22～25

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。

運動やスポーツで（ ① ）に体を動かすと気持ちがさわやかになるように、私たちの（ ② ）と（ ③ ）は密接につながっています。そのため、（ ④ ）や大きな（ ⑤ ）を感じるときでも運動やスポーツをすると、（ ⑥ ）することができます。

とくに、体ほぐしの運動のような手軽な運動は、（ ⑦ ）したり、（ ⑧ ）を高めたりするのに有効です。

<語群>

ア. リラックス イ. 心 ウ. ストレス エ. 集中力 オ. 気分転換 カ. 不安 キ. 適度 ク. 体

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧					

問題2 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体ほぐしの運動のような激しい運動は、リラックスマするのに効果的である。
- ②アクティブレストの効果は体の疲れをとることだけである。
- ③不安や大きなストレスを感じるときでも運動やスポーツをすると気分転換になる。
- ④運動やスポーツで適度に体を動かすと、骨をつくる細胞が刺激されるため、気持ちがさわやかになる。
- ⑤心と体には密接なつながりがある。

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

問題3 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。

努力して、できなかった技が（ ① ）ようになったときや、目標としていた距離を泳ぎきったときなどには、やりとげた（ ② ）を味わうことができます。また、チームのみんなで計画を立てて練習し、試合で力を出しきったときには、みんなで達成の喜びを分かちあうことができます。

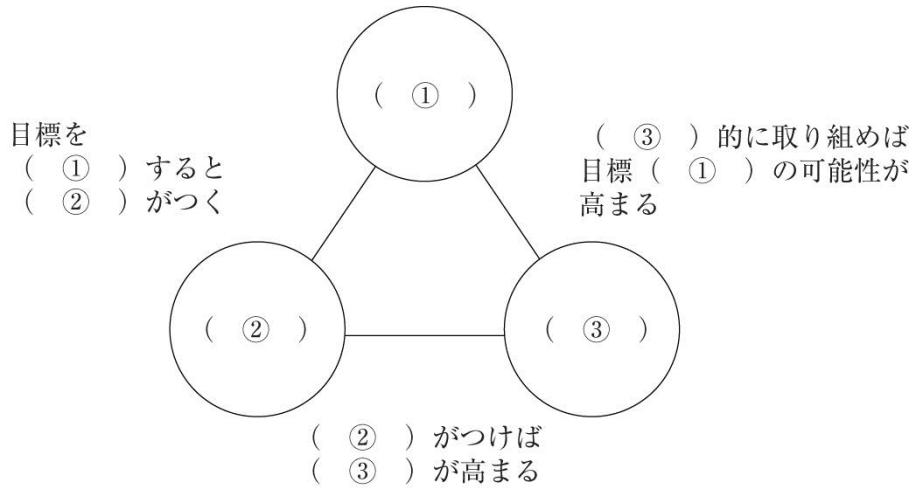
このように、目標に向かって（ ③ ）した結果、個人や（ ④ ）でその目標を達成したり、能力が高まったりすれば、大きな（ ⑤ ）を得ることができます。さらに、（ ⑤ ）がつけば、積極性や（ ⑥ ）が生まれ、より高い目標の（ ⑦ ）に向かう（ ⑧ ）も高まります。

<語群>

ア. できる イ. 努力 ウ. 意欲 エ. 実現 オ. 自信 カ. 自律性 キ. 集団 ク. 達成感

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧					

問題4 次の図の（ ）の①～③にあてはまることばを書きなさい。



①		②		③	
---	--	---	--	---	--

問題5 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目標を達成すると自信がつく。
- ②努力して目標を達成すると、満足してしまって次の目標にむかって努力しない。
- ③できないことができるようになると、やりとげた達成感を味わうことができる。
- ④試合では、できるだけ緊張して集中力を高めるのがよい。
- ⑤試合では、緊張の度合いが低すぎても高すぎても実力を発揮しにくくなる。

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

問題6 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。

運動やスポーツは、ルールやマナーを（ ① ）する態度や、人と人との（ ② ）がなければ成立しません。たとえば、反則行為をおこなったり、相手をののしったりすれば、楽しくプレイすることができないばかりか、けがをしたり、（ ③ ）となったりして、試合を続けることができなくなります。

また、仲間と連携してプレイするには、（ ④ ）をとったり、おたがいに助けあったりすることが必要です。そのため、運動やスポーツへの参加は、感情をコントロールすることや、（ ⑤ ）を身につけるよい機会になります。

<語群>

- ア. 社会性 イ. よいかかわり ウ. コミュニケーション エ. 尊重 オ. 失格

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

問題7 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。

体育の授業などでは、（ ① ）や体力、（ ② ）の状況におうじて、ルールをやさしくするなどの工夫が必要になります。ルールや競技方法を決めるときは、みんなで意見を出しあい、意見の違いを（ ③ ）して、全員が（ ④ ）できるようにすることが大切です。

また、安心して楽しく運動やスポーツをするには、よい人間関係が欠かせません。よいプレイに（ ⑤ ）を送ることや、教えあうことは、相手を（ ⑥ ）し、仲間を（ ⑦ ）気持ちを強め、よい人間関係を築くことにつながります。

運動やスポーツを通して身につけた（ ⑧ ）を、学校生活や家庭生活の中でも発揮できるようにしていきましょう。

<語群>

ア. 納得 イ. 称賛 ウ. 技能 エ. 思いやる オ. 社会性 カ. 施設 キ. 尊重 ク. 調整

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧					

問題8 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体育の授業では、みんなで楽しめるように、ルールをやさしくするなどの工夫が必要になる。
- ②ルールや競技方法を決めるときは、話しあいはずから最初から多数決で決めるのがよい。
- ③反則行為を繰り返したり、相手をののしったりするなど、ルールやマナーを尊重しないと、社会性を身につけることは期待できない。
- ④試合は勝つことが目的なので、同じチームの仲間がミスをしたときには、厳しく注意したほうがよい。
- ⑤よいプレイに称賛を送ったり、教えあったりすることはよい人間関係を築くことにつながる。

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

<解答>

- 問1 ① キ ② イ ③ ク ④ カ ⑤ ウ ⑥ オ ⑦ ア ⑧ エ ※②③順不同
- 問2 ① × ② × ③ ○ ④ × ⑤ ○
- 問3 ① ア ② ク ③ イ ④ キ ⑤ オ ⑥ カ ⑦ エ ⑧ ウ
- 問4 ① 達成 ② 自信 ③ 意欲
- 問5 ① ○ ② × ③ ○ ④ × ⑤ ○
- 問6 ① エ ② イ ③ オ ④ ウ ⑤ ア
- 問7 ① ウ ② カ ③ ク ④ ア ⑤ イ ⑥ キ ⑦ エ ⑧ オ
- 問8 ① ○ ② × ③ ○ ④ × ⑤ ○

3. 運動やスポーツの安全な行い方

教科書
P 26 ~ 29

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。

疲労や睡眠不足などで（ ① ）が悪いと、注意が散漫になり、（ ② ）や事故が起きやすくなります。そのため、必ず事前に（①）の確認をしましょう。また、運動に適した（ ③ ）や靴の準備、（ ④ ）・（ ⑤ ）の点検も必要です。

<語群>

ア. 服装 イ. 施設 ウ. 体調 エ. けが オ. 用具

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

問題2 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体調が悪いとけがや事故が起きやすくなるので、事前に体調の確認をする必要がある。
- ②暑い日は、すでに体温があがっているため、ウォームアップをせずに、すぐに運動を始める。
- ③運動を終えたあとは、クールダウンをおこなって、疲労の回復をうながす。
- ④熱中症をさけるためには、一度に大量の水分補給をする。
- ⑤運動やスポーツをするときには、いきなり難しい課題に取り組んでもかまわない。

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

問題3 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。

気温が高いときに、失われた（ ① ）を補給しないまま運動を続けると、熱中症を引き起こすことがあります。熱中症を防ぐためには、適切な（ ② ）とこまめな（①）補給が必要です。

運動中にけがをしたり、具合が悪くなったりしたときには、すぐに運動を中止して適切な（ ③ ）をしなければなりません。もしものときのために、（ ④ ）など（③）の方法を身につけ、進んで実行できる心構えをもつようにしましょう。

また、仲間の体調にも気を配る、声をかけあってプレイする、決められた場所で練習する、ルールを守るなど、ともに活動する（ ⑤ ）の安全にも配慮する必要があります。

<語群>

ア. 応急手当 イ. 仲間 ウ. 休憩 エ. RICE法 オ. 水分

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

問題4 次の、運動やスポーツを安全におこなうために、注意しなければならない点について、() にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

[始める前]

- ・目標や課題を設定し、それらにおうじた運動の強さ、持続時間や繰り返し回数、実施頻度を(①)する。
- ・疲れていないか、睡眠不足ではないか、(②)を確認する。
- ・運動に適した服装や(③)を準備する。
- ・施設や(④)を点検する。
- ・(⑤)の動きを高める(⑥)をおこなう。

[運動中]

- ・適切に(⑦)をとる。
- ・こまめに(⑧)補給をする。
- ・(⑨)の安全に配慮する。

[運動後]

- ・疲労の回復をうながす(⑩)をおこなう。

<語群>

ア. 靴 イ. ウォームアップ ウ. 体調 エ. 用具 オ. 計画 カ. 仲間 キ. 休憩 ク. クールダウン ケ. 水分 コ. 心と体

①		②		③		④		⑤	
⑥		⑦		⑧		⑨		⑩	

問題5 野外スポーツを安全におこなうためには、以下のことが重要である。() にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

運動中は(①)や気温、湿度などに注意しなければなりません。(②)が鳴っていたら、遠くであってもすぐに避難します。また、(③)などが聞こえたら、すぐに活動を(④)して、その指示にしたがいましょう。

山や海、川などで野外活動をする場合には、急激な(①)の変化や河川の(⑤)などにも注意が必要です。

<語群>

ア. 防災放送 イ. 雷 ウ. 天候 エ. 中止 オ. 増水

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

問題6 次の文は、山にひそむ危険と対策の具体例を示したものである。() にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

A. 山の危険

- ・(①)が急に変わることがある。
- ・昼と夜、ふもとと山頂の(②)の差が大きい。
- ・(③)やがけくずれが起きることがある。

B. 対策

- ・登山に適した(④)をする。
- ・(⑤)や防寒着などを用意する。
- ・(⑥)をはずれない。

<語群>

ア. 服装 イ. 気温 ウ. 登山道 エ. 落石 オ. 天候 カ. 雨具

①		②		③		④		⑤	
⑥									

問題7 次の文は、海にひそむ危険と対策の具体例を示したものである。()にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

A. 海の危険

- ・(①) の流れが変化する。
- ・(②) に岩などがあり、けがをすることがある。
- ・岩場についている(③) などですべりやすい。

B. 対策

- ・(④) 規則や区域を守る。
- ・水温や(⑤) を確認しながら泳ぐ。
- ・(⑥) の指示を守る。

<語群>

ア. コケ イ. 遊泳 ウ. 潮 エ. 水底 オ. 監視員 カ. 水の流れ

①		②		③		④		⑤	
⑥									

問題8 次の文は、川にひそむ危険と対策の具体例を示したものである。()にあてはまることばを下から選び、記号で答えなさい。

A. 川の危険

- ・急に(①) になっているところがある。
- ・場所や水深によって(②) が異なる。
- ・大雨やダム放水によって、急に(③) することがある。

B. 対策

- ・立ち入り禁止区域や(④) が確認できない場所では泳がない。
- ・(③) を知らせる(⑤) や放送を聞きのがさない。
- ・カヌーやラフティングなどをする場合には、(⑥) をしっかり身につける。

<語群>

ア. 深く イ. ライフジャケット ウ. 増水 エ. 水温 オ. サイレン カ. 安全

①		②		③		④		⑤	
⑥									

<解答>

問1 ① ウ ② エ ③ ア ④ イ ⑤ オ ※④⑤は順不同

問2 ① ○ ② × ③ ○ ④ × ⑤ ×

問3

① オ ② ウ ③ ア ④ エ ⑤ イ

問4 ① オ ② ウ ③ ア ④ エ ⑤ コ ⑥ イ ⑦ キ ⑧ ケ ⑨ カ ⑩ ク

問5 ① ウ ② イ ③ ア ④ エ ⑤ オ

問6 ① オ ② イ ③ エ ④ ア ⑤ カ ⑥ ウ

問7 ① ウ ② エ ③ ア ④ イ ⑤ カ ⑥ オ

問8 ① ア ② エ ③ ウ ④ カ ⑤ オ ⑥ イ