

第1学年 保健体育科課題①

()組 ()番 ()

緊急事態宣言が延長され長井中学校でも休校期間が延長されました。今皆さんはどのような生活を送っていますか？緊急事態宣言に伴い外出自粛の要請が言われていますが、適度な運動は推奨されています（感染症対策を十分に行ったうえで）。そこで、なぜ運動やスポーツが推奨されているのか、また運動やスポーツの必要性について考えてみましょう！

課題1 教科書P 34～P 35 を読み以下の問いに答えなさい。

問1 (①)～(⑧)に当てはまる適切な語句を教科書から抜き出し記入しなさい。

- ・私たちが(①)を維持し、(②)を向上させるためには、適度な運動やスポーツを(③)に行うことが必要である。運動やスポーツの楽しさには、自分の力を(④)、(⑤)と競い合う、(⑥)と交流する、(⑦)に親しむ、(⑧)を表現するなどがある。

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
| ① | | ② | | ③ | | ④ | |
| ⑤ | | ⑥ | | ⑦ | | ⑧ | |

※P34の資料1（左下）を読みましょう！

問2 (①)～(⑧)に当てはまる適切な語句を教科書から抜き出し記入しなさい。

- ・スポーツという言葉は本来(①)という意味であった。しかし、次第に(②)を競うことが目的になり、(③)を意味するようになってきた。

※スポーツは長い時間をかけて、ルールや技術を(④)させながら発展してきた。

- ・一方、現代では競技スポーツだけでなく日常生活を充実させたいという欲求などから、(⑤)や生き方、暮らし方などに応じて、(⑥)気軽に取り組めるスポーツが盛んに行われるようになってきた。

※このように、運動やスポーツは、人々の生活と深く関わりながら、いろいろな(⑦)や(⑧)を満たしながら発展している。

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
| ① | | ② | | ③ | | ④ | |
| ⑤ | | ⑥ | | ⑦ | | ⑧ | |

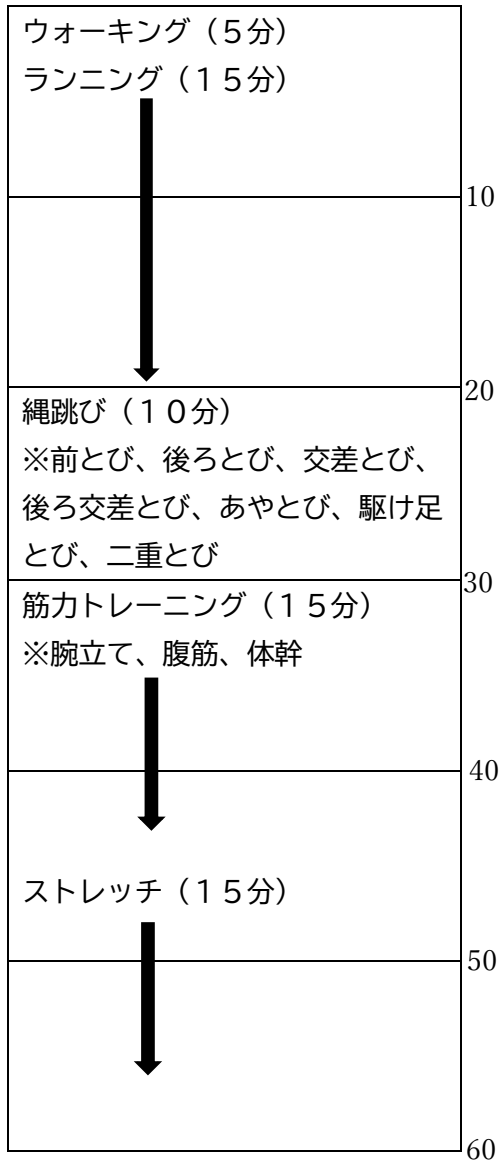
問3 P35の読み物「駅伝の始まり」を読み、教科書の言葉を参考にしながら駅伝の楽しさについてあなたなりの考えを書いてください。(※駅伝が難しい場合は、自分の好きなスポーツに置き換えても構いません。)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

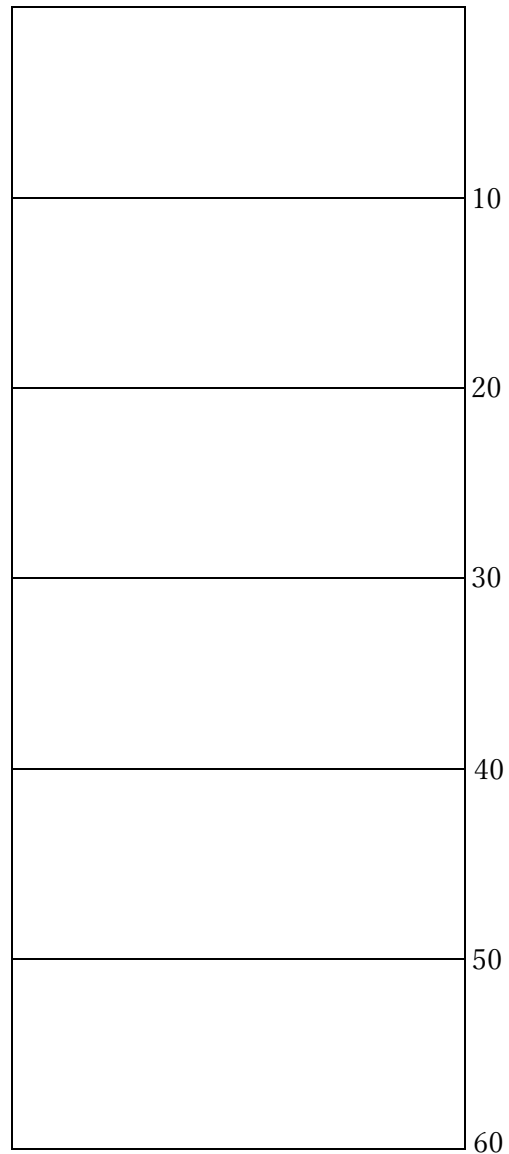
※裏面もあります。

問4 みなさんには1日1時間程度の運動を行ってもらいたいと思います。そこで、1時間の運動計画を立ててみよう！（実技の教科書 P8～P28 を参考にしても OK、YouTube やインターネットの活用も OK）

（作成例）



（自分用）



☆これから始まる保健体育の授業で頑張りたいことや取り組んでみたいことを具体的に書いてください。

（例①：小学生の頃は〇〇が苦手だったので、〇〇ができるように~~~~~のようにして頑張っていきたいです。）

（例②：僕は〇〇が得意なので、〇〇の授業の時はクラスみんなのお手本となり積極的に教えてあげたいです）

※例はあくまで参考です。そっくりそのまま書くのではなく自分の思いをできるだけ多く書いてください。

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |