

## 臨時休校中課題②

### 【内容】

#### ○保健分野

「2、食生活と健康」

「3、運動と健康」

「4、休養・睡眠と健康」

(教科書 P112～117)

教科書をよく読み、答えましょう。

#### ○体育分野

「体づくり運動」

(実技本 P5～28)

実技本をよく読み、答えましょう。

3年 ( )組 ( )番 名前( )

保健編 4章 「健康な生活と病気の予防」

2、食生活と健康・3、運動と健康・4、休養・睡眠と健康(教科書 P112～117)

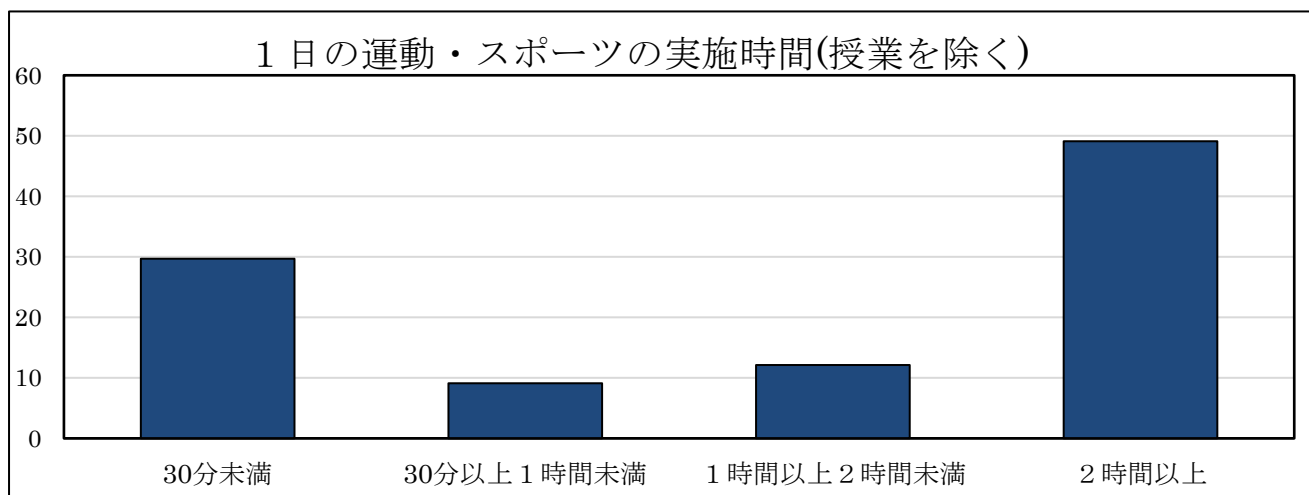
【目標】…食生活・運動・休養・睡眠と健康の関わりを学習し、課題を発見したり、実際の生活にいかしたりすることができるようになる。

(1) 「朝食・昼食・夕食」の役割を教科書 P112 「規則正しい食生活」から探して書きなさい。

	それぞれの役割
朝食	・体温を上げて、体の器官がうまく働くようにする。 ・
昼食	
夕食	

※食事は、いろいろな食品をバランスよく食べることが必要。

(2) 下の表は、長井中生徒の運動習慣の様子をグラフにしたものです。このグラフの状態を「二極化」といいます。「運動の二極化」とは、どのようなことかをグラフや教科書 P115 を参考に考えましょう。また、グラフを見ての感想を書きなさい。



運動の二極化とは
グラフを見ての感想

(3) Aさん、Bさん、Cさんの会話を読み、次の問いに答えなさい。

- A、おはよう。Bさん、どうしたの？元気がないね。  
 B、おはよう。ねぼうして、朝食を食べていないんだ。  
 C、そうなの!? 食事は、エネルギーと( ① )素を補ってくれるから、  
 食べていないと元気が出ないし、特に朝食は大事だよね。  
 A、食事の内容も大事だよね。  
 C、私は、放課後に部活動の練習があるときは、多めに夕食を食べるようにしているよ。  
 B、そっかあ…。運動で( ② )するエネルギー量に応じて食事をする必要があるね。  
 C、運動は気分転換にもなるし、各器官の( ③ )も促すからなるべく行きたいけど…。  
 A、大人になってから、いきなり運動を始めるのは難しいから(ア)中学生のうちに何とか  
 したいね。

- 1、空欄①～③にあてはまる語句を答えなさい。  
 2、下線(ア)について「運動習慣」という言葉を使い、中学生のうちでできることを答えなさい。

1	①	②	③
2			

(4) 次の文は、「疲労と睡眠」について説明した文である。空欄にあてはまる語句を解答欄に書きなさい。

疲労には、筋肉などの疲れ、痛みなどの身体的疲労と脳が疲れる( ① )的疲労がある。疲労の現れ方は、活動の種類や量・環境条件などによって異なり、さらに個人差もある。疲労が蓄積されると、体の( ② )が低下して病気にかかりやすくなったり、( ③ )の健康を損なったりする場合がある。また、集中力や判断力が低下し、重大な事故を招く原因となる場合もある。

心身の疲労を最も効果的に回復させるには、( ④ )を十分にとることが必要である。( ④ )は、体の痛んだ部分を( ⑤ )し、体の抵抗力を高める動きがある。さらに( ⑥ )を適切にとることも必要である。

①	②	③
④	⑤	⑥

(5) 教科書P117の資料3を参考に「勉強に疲れたとき」に行う、あなたに合った休養の方法を書きなさい。※資料3に書いていなくても、普段行っていることがあれば書いてください。

勉強に疲れたときに行う、あなたに合った休養方法

体づくり運動

【目標】…体づくり運動について学習し、それぞれの特徴を理解する。

(1)空欄にあてはまる語句を解答欄に書きなさい。

○体づくりの系統図

体ほぐしの運動	・体や心の( ① )に気づく
	・体の( ② )を整える
	・仲間との交流を楽しむ
体力を高める運動	(1)柔軟性を高める運動
	(2)( ③ )な動きを高める運動
	(3)力強い動きを高める運動
	(4)動きを( ④ )する能力を高める運動

①	②	③	④
---	---	---	---

(2)次の文の空欄にあてはまる語句を語群の中から選び記号で答えなさい。

①動きを発展させるためのポイント(実技本PII)

- ・前後だけではなく、左右や上下、ジグザグなど動くなど( ① )を変えたり、動きの大きさを変える。
- ・運動を継続して行う( ② )や動きの速さなどを変える。
- ・その他、強弱をつけたり、ボールや縄跳びなどの手具・用具の使用、人数の条件などを変える。

②関節と筋肉の働きのポイント(実技本PI6)

- ・関節には( ③ )範囲がある。そのため、強すぎる負荷をかけたり、無理に引っ張ったりすると怪我につながりやすい。
- ・( ④ )は体が温まっている方が伸展しやすい。ゆっくりと体を温めてから運動するとよい。

【語群】ア、時間 イ、可動 ウ、方向 エ、筋肉

①	②	③	④
---	---	---	---

(3)現在の自分の体の状況について振り返ってみましょう。(筋力や柔軟性、持続性などについて)
