

# 1 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

年	組	番	名前
---	---	---	----

1. **やってみよう** 運動した後に生じる体や心の変化を思い出して、書きましょう。

①呼吸 <small>しんぱくすう</small> や心拍数は？	
②筋肉は？	
③気分は？	

2. 運動やスポーツの体への効果について、まとめてみましょう。

◇どのような効果があるでしょうか。

◇体力の成り立ちとそれらをつかさどる器官、トレーニングに最も適する時期について、それぞれ対応させて考えてみましょう。

体力の成り立ち			
つかさどる器官			
最も適する時期	小学校	中学校	高等学校以降

◇食生活との関係について、まとめてみましょう。

3. **考えてみよう** 次の運動は、①脳・神経、②呼吸器・循環器じゆんかんき、③筋肉・骨のうち、どれが大きく関わっているでしょうか。また、自分や周りの人たちが行っている運動やスポーツを具体的に挙げて、それは①～③のどれが関わっているか、考えてみましょう。

・平均台運動 ( )      ・筋力トレーニング ( )      ・ランニング ( )

4. 運動やスポーツの心への効果について、「心の健康」と「心の発達」の両面からまとめてみましょう。

心の健康への効果	心の発達への効果