

## 「2 運動やスポーツが心にあたる効果」

### ①学習の目標

- 『運動やスポーツを行うことによって、心はどのように変化するかを知る』
- 『運動やスポーツを行うことによって、心や社会性はどのように発達するのかを知る』

### ②準備するもの

・教科書(P22～P23) ・ワーク「保健体育ノート2」(P36～P37) ・筆記具

### ③学習の方法・手順

- 1: 今回の課題(目標)を確認したら、教科書本文の左上の「考えよう」を、ワーク冊子右上の“ノート”に書き出してみる。
- 2: 教科書を読む
- 3: ワーク冊子右ページ上段の“ノート”欄に、学習のまとめを整理して記入する。<まとめ方は自由>
- 4: 最後にワーク冊子右ページ下段の“要点のまとめ”を解く。

### ④学習のポイント・取り組み方の例

- ③-1 「考えよう」を読んで、素直に思い描いたことをワークに書き出してみよう。
- ③-2 本文に関わる資料やトピックスでも確認して深める。→ ワーク冊子左ページも読み、参考にする。  
教科書本文にアンダーラインまたは、蛍光ペンなどで引いて押さえておこう。
- 左ページ04「達成感が味わえたり・・・自信を高めたりする」  
06「意欲や意思を育てること・・・感情のコントロールができる・・・ストレスを解消したり、リラックスしたりする」
- 右ページ09「より多くの仲間と楽しめるようにする工夫が大切」  
011「運動やスポーツを行うことは、協力や協調、仲間を思いやる、技術の向上や勝利をめざして教え合う・はげまし合う、仲間のよいプレイに賞賛を送るなどをとおして、よりよい人間関係を築くことにつながります」
- ③-3 見出しごとにまとめることがいだろう。

☆考えよう ⇒ <いくつも書き出してみよう>

○運動やスポーツが心にあたる効果

.....

.....

○運動やスポーツと社会性

-----

-----

◡□□□□□に必要なことは1☆☆☆☆☆☆☆☆、2☆☆☆☆☆☆☆☆、3☆☆☆☆☆☆☆☆、  
◡○○とは△△△△△である、◡◇◇◇◇◇なことを▽▽という、などと、まとめてみる。

- ③-4 「教科書など見ないで解く」→「教科書などを見て解く」→「別冊解答で答え合わせをして再確認」

### ⑤自己評価の仕方

- ☆ワーク最後の「深めよう」でまとめを行い、整理しよう。
- ☆学習の目標(課題)2つにすぐ答えられるか、確認しよう。
- ☆キーワードをすぐいえるか。そしてそのキーワードを説明できるか確認しよう。

△休業中の学習内容は、学校生活再開後に確認テストや定期考査で出題され評価されます。また、ワークを提出してもらい、チェックして評価もします。しっかりと学習を進めましょう!!