

2 学年保健体育科 補足資料

急に暑い日が続いていますが、皆さん変わりなく過ごしているでしょうか。

新型コロナウイルスの感染予防のためにマスクを着用していることで、心理的により暑いと感じ熱中症がおこるリスクが高まるとされている、所謂「マスク熱中症」という言葉をニュース等でも耳にするようになりました。マスク着用中はのどの渴きを感じにくいとされています。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給することを意識して生活しましょう。

また、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するためには今後も気を抜く事なく、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を減らす事が大切です。

ですが、体はもちろん、心の健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行う事が必要です。スポーツ庁のホームページに掲載されている「安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイント (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)」を確認し、できる運動に取り組んでみましょう！

体育のワンポイントアドバイス！！

- ①A3版（大きい紙）の学習カードは **p1の穴埋め箇所**を、ステップアップを見ながら埋めておきましょう。このプリントには、陸上競技（ハードル走）の歴史や基本用語、主なルールやポイントが載っています。しっかり確認した上で「No.2調べ学習カード」に取り組みましょう。
- ②「No.2調べ学習カード」では、ステップアップや学習カード、インターネット等を活用して、ハードル走の**3つの局面（①アプローチ、②ハードリング、③インターバル）**について調べましょう。

プリントにも記載した通り、初めの授業はハードル走を行う予定です。授業で得られる知識だけでなく、「自ら調べ、実践し、成果を確認する」、このサイクルを行う事で技能の向上にも繋がります。**各局面のポイントや、効果的な練習方法**をイラスト等も交えながらまとめてみましょう。「日本陸上競技連盟」のホームページや、「NHK for School」の動画なども参考にしながら取り組んでみましょう！

保健のワンポイントアドバイス！！

今回「応急手当の基本」と「心肺蘇生」の範囲を覚える課題を出しました。

しかし、写真や文字だけでは「よくわからない」「イメージがわからない」という人も中にはいるのではないのでしょうか。そんな人向けに、WEBコンテンツを紹介します。教科書の説明を動画で見ることができるので、ぜひ活用して学習を進めてみてください。

動画の検索方法 「大日本図書」を検索 (<https://www.dainippon-tosho.co.jp/>)

→トップページから中学校をクリック

→保健体育のところの「中学校保健体育 WEB コンテンツ」（青い枠）をクリック

「応急手当の手順 AED」「反応の確認から心肺蘇生のしかた」

をチェック！！参考にしてくださいね。

※もちろん、プリントと教科書のみでも学習は進められます。