

第2学年 保健体育課題

こんにちは。元気ですか？ご飯は3食食べていますか？できる範囲で運動をしていますか？夜更かししていませんか？お昼まで寝ているなんてこと…ないですよ！？

休校が長引く今、私たちの体力は想像以上に衰えているかもしれません。食事・運動・睡眠の3つを大切にすることは、健康に生きていく上では欠かせないことです。保健の教科書を切り取った言葉に聞こえてしまいますが、元の生活に戻った時に、やりたかったことを存分に楽しむためにも、本当に大切なことなのだと改めて実感します。今は体の調子を整え、体力を保つ工夫をしていかなければいけません。そう考えると、保健体育を勉強することの大切さにも気づかされますね(..)φ

保健体育科でも課題をHPにアップしていきます。実技に関しても、一足先に学んでおくと、実際にやってみる時に役立つと思います。図解体育や保健の教科書の該当ページを載せておくので、参考にしながら進めてください！

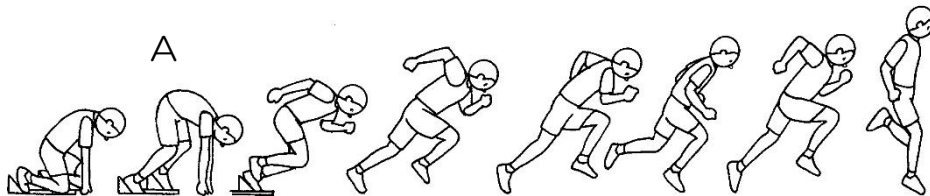
体育編①

() に当てはまる言葉や数字を答えなさい。選択肢がある場合は選んで答えなさい。

その場で足の形を作ってみよう！

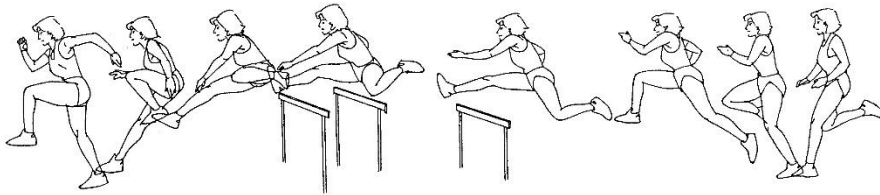
【短距離走・リレー】 図体p54~57 1年生の復習。思い出そう！

- 陸上競技の400m以下の短距離走種目で行われる下の図のAのスタートを(1)という。このスタートでは「位置について」の合図で足をセットする。この時、(2)がスタートライン上にくる。「用意」で(3)を肩より高い位置で静止させ、「ドン」で勢いよくスタートする。
- 陸上競技でゴールとみなされる、胴体部分を(4)という。頭、腕、膝が決勝戦を通過しただけではゴールは認められない。
- リレーでバトンを受け渡すことができるエリアを(5)といい、陸上競技の正式ルールでは(6)mだが、中村中の運動会では(7)mである。
- バトンを受け取る時、次走者は(8：右・左)手の手のひらを(9：上・下)に向けて高く上げる。バトンパスの時に前走者と次走者の間のことを(10)といい、この間隔が広いほど(11：有利・不利)になる。
- バトンパス中に次走者にバトンが触れてバトンが落下した場合、(12：前走者が拾う・次走者が拾う・どちらでもよい)。



【ハードル走】図体p62~65 (7)(8)はp74 2年生の範囲です。チャレンジ!

- ハードルは「跳ぶ」のではなく、「越す」というイメージが重要。空中で(1)移動するような感覚の動きを追求しよう。
- ハードルを先に越える足を(2)足、後から越える足を(3)足という。
- ハードルとハードルの間のことを(4)といい、その間の歩数が重要。着地を含め(5)歩でリズムカルに走ることがポイントである。
- また、着地後の2歩目は(6:大きく・小さく)踏み出すことを意識するとよい。
- 踏み切りと着地はハードルから(7:近い・遠い)位置で踏み切り、(8:近く・遠く)に着地する。
- ハードル走では、脚がハードルの(9)にはみ出て、バーより低い位置を通った時、失格となる。
- わざとでなければハードルを倒すことは(10:何回でも失格にはならない・1回のみ認められる)。



保健編①

【運動やスポーツが体にあたえる効果】教p20~21

- | | | | | |
|------|---|--------------|-----|-------------|
| • 体力 | { | (1) するための体力 | { | 筋力 |
| | | (2) を行うための体力 | | (3) |
| | | | (4) | 体を(5)に動かす能力 |

☆運動やスポーツを行うことによって…

- 骨は(6)が高くなり丈夫になる。(6)が減少すると、将来、骨が折れやすくなる(7)という病気になりやすくなる。
- 筋肉は一本一本の(8)が太くなり、筋力が高まる。
- 幼児期から中学校期にかけて(9)系の能力が向上し、柔軟性や体を巧みに動かす能力が向上する。これは大人になってから向上させるのは難しい!
- 運動不足や不適切な食習慣が続くことは(10)病にかかる危険が高まる。

おつかれさまでした! 解答は来週HPにアップします!