

第3学年 保健体育 練習問題(保健編①)

(主に3年生で行う内容です。教科書や図解体育を参考に挑戦してみてください)

- 現代生活におけるスポーツの文化的意義に関する問題です。()に適する語句を答えなさい。
 - ・わたしたちは単に体を動かすためだけでなく、さまざまな(①)や楽しさ、爽快感や(②)、仲間との連帯感といった精神的充足や楽しさ、喜びのためにスポーツをしている。また、自分を高めたり、(③)を確かめたりすることもできる。
 - ・スポーツをすることで、(④)の育成や、いろいろな人との豊かな(⑤)ができる。
 - ユネスコの国際憲章では、生涯スポーツという新しい考え方が示されました。生涯スポーツとはだれもが、いつでも、どこでも、いつまでも一人ひとりの趣味や目的に応じてスポーツに親しむことを大切にする考え方です。生涯スポーツの例を1つ挙げなさい。
 - 国際的なスポーツ大会の文化的な役割に関する問題です。()に当てはまる言葉を書きなさい。
 - ・戦争などで敵対してきた国の人々であってもスポーツを通して(①)を深めたり、ひたむきにプレイする選手を(②)することで人々が一体となることがある。オリンピックや国際的なスポーツ大会が国際親善や(③)に果たす役割がますます大きくなっている。
 - ・近代オリンピックはフランスの(④)の呼びかけで、1896年にギリシャの(⑤)で始まった。
 - オリンピックは「○○の祭典」とも呼ばれています。○○に当てはまる語句を書きなさい。
 - 人々を結びつけるスポーツの文化的なはたらきに関する問題です。()に当てはまる言葉を書きなさい。
 - ・近年、(①)などの障がい者のスポーツ大会も盛んに開かれている。スポーツは(②)、民族、国や地域、風土だけでなく、年齢や性別のちがひ、障がいの有無などをこえて世界の人々をつなぐ、人々を結びつける文化的なはたらきはスポーツの大きな魅力である。
 - ・スポーツは道具や用具、(③)や行い方を工夫することでどのような人でも行うことができる。
 - ・スポーツは人と人との(④)を深め、豊かにしてくれる。(④)があるからこそ、生涯にわたって(⑤)を豊かにおくることができる。
 - “健康”とは何か。「主体」と「環境」に2つの言葉を用いて説明しなさい。
 - 健康にかかわる環境要因は4つあります。①～⑧をそれぞれ A～D に当てはまる環境要因に分けなさい。

A 物理的環境要因 B 化学的環境要因 C 生物学的環境要因 D 社会的・文化的環境要因
- | | | | |
|----------|-------------|------|----------|
| ① 空気中の成分 | ② 人間関係 | ③ 細菌 | ④ 寄生虫 |
| ⑤ 温度 | ⑥ 健康に対する考え方 | ⑦ 音 | ⑧ 有害化学物質 |
- 食生活は健康に深くかかわっています。健康に良い食生活のために大切なことを1つ挙げなさい。
 - 運動の“効果”を2つ挙げなさい。
 - 休養・睡眠と健康に関する問題です。()に当てはまる言葉を書きなさい。
 - ・疲労は、頭がぼんやりしたり、怒りっぽくなったりする、(①)的疲労と、体がだるい、目が疲れるなどの(②)的疲労として現れます。心身に疲労を蓄積させないために休養や睡眠が大切です。休養や睡眠は疲労を回復し、(③)や体力を養う効果があります。また体の抵抗力を高めたり、精神を安定させたりして、健康な状態を維持する効果もあります。疲労回復の方法には、こまめに休みをとるとともに、入浴、音楽などによる(④)など、自分にあった方法を取り入れると効果的です。