

第3学年 保健体育 練習問題(保健編①)解答

- 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。

① 必要性

② 達成感

③ 自分らしさ

④ 健やかな心

⑤ 交流

- 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。

テニス、卓球、ボーリング、ゴルフ、など。

生涯スポーツは「これ」というものはありません。なので基本的にはどんなスポーツでも構いません。

- 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。

① 交流

② 応援

③ 世界平和

- 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。

平和

- 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、年齢や性別のちがい、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。

① パラリンピック

② 人種

③ ルール

④ つながり

⑤ スポーツライフ

- “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。

主体の心身の状態と主体を取り巻くさまざまな環境が適切に保たれている状態。

- 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

A : ⑤ ⑦

B : ① ⑧

C : ③ ④

D : ② ⑥

- 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。

- ・毎日、ほぼ同じ時刻、適切な時刻に食事をする。
- ・年齢や運動量に応じて、必要なエネルギーと栄養素をバランスよく摂取する。
- ・運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給する。
- ・食材の組み合わせや、量を工夫した献立の食事をする。
- ・楽しい雰囲気ですら食事ができるように心がける。など

- 運動の“効果”を2つ挙げなさい。

- ・脳が活性化する。
- ・毛細血管の発達
- ・肺の発達
- ・心臓の発達
- ・筋肉の発達
- ・肥満の防止
- ・生活習慣病の予防・治療
- ・体力の向上
- ・ストレスを和らげる など

- 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。

① 精神

② 身体

③ 気力

④ 気分転換