

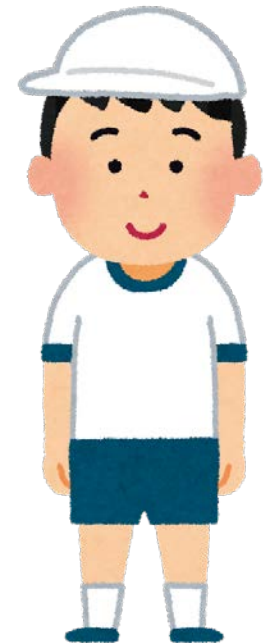
# 2年 体育理論

## 1 運動やスポーツが体にあたえる効果



教科書P20～21

保健学習ノート2年2～2年3



# ☆本時の学習課題☆

運動やスポーツを行うことによって、体にどのような変化が生じるのでしょうか。

運動を全くしてない人  
と習慣的にする人では  
違いはあるのかな？



# 運動やスポーツを行うと…

健康に生活する  
ための体力



運動やスポーツを  
行うための体力

この2つの体力が向上します

教科書P20 資料1を確認しておきましょう

# 体力を大きく4つに分類すると…

## ①筋力

→筋肉がはたらいて生み出す力

## ②全身持久力

→全身を使った運動を長く続ける力

## ③柔軟性

→関節の動く範囲

## ④体を巧みに動かす能力

→バランスをとる、素早く動く  
うまく操作する力

# 身体機能と体力の維持・向上

運動やスポーツを発育・発達の段階に合わせて適切に行うと



骨や筋肉、呼吸器官・循環器官、神経系  
などが発達する

運動不足、不適切な食習慣



体力低下



生活習慣病にかかる危険が高まる  
(生活習慣病…肥満、糖尿病など)





# 学習のまとめ

保健学習ノート 2年P2の学習のまとめ  
「1」と「2」に挑戦しましょう。

教科書と学習ノートの「資料」も  
一緒に読んでおきましょう