

保健体育

体育理論

1 運動やスポーツの必要性和楽しさ

教科書P4~5 保健学習ノートP1年2~1年3

本時の学習課題

- 運動やスポーツは、どのような理由で行われているのか。
- 運動やスポーツは、どのように発展してきたのか。

以上の2点について考えましょう。

運動やスポーツを行う理由は？

必要性

楽しさ

以上の2点が大まかな理由になります。

必要性

健康、体力の維持・向上のために体を動かす。

楽しさ

競争、記録更新、感情の表現、仲間との交流などから楽しさを感じる。

楽しさや必要性 を理解することで？

生涯における(豊かな)スポーツライフを送ることができるようになる。

自分に合った、運動やスポーツへの関わり方を知ること、さらに人生を充実させることができるようになるかも。

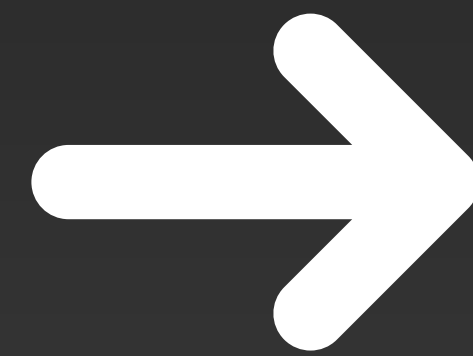
運動やスポーツの変化

もともとは...

狩り
(遊び)
鍛錬
護身術

+

競技性



現在の形になりました。

運動
スポーツ

などだったものに

これが加わったことで

運動やスポーツは、日々進化しています。

変化し
が、さ

運動
スポーツ

+

- ・ マナーや礼儀の習得
- ・ 楽しみや（健康づくり）

競技性のみで
はなく...

欲求や必要性に応じて、
まだまだ変化してきている。

これらのこと
を求めること
で...

さらに、地域や時代によっても異なります。

広いスポーツの意味

スポーツを盛んにするために、つくられた法律である(スポーツ基本法)は、運動競技のみではなく、その他の(身体活動)もスポーツに含むとしています。

その他の身体活動

- ・ 体づくり運動
- ・ ダンス
- ・ 野外活動

など

学習のまとめ

保健学習ノート1年P2の学習のまとめ「1」と「2」に挑戦しましょう。