体育理論[２スポーツの効果と安全]　１　スポーツが体と心に及ぼす効果

２年（　）組　氏名（　　）

【めあて】

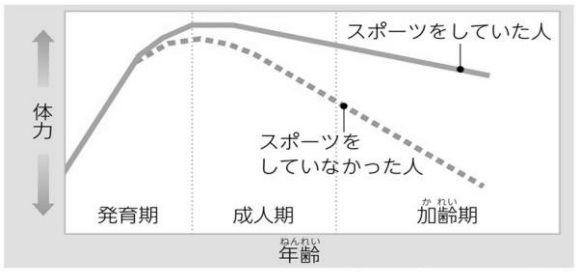
『ウォーミングアップ』スポーツをしていてよかったことについて，自分の経験を振り返ってみましょう！

（1）スポーツが体に及ぼす効果
・スポーツを行うと　⇒⇒⇒体に

に効果

・体力⇒活力ある生活の土台…（　　）に生活するための体力+（　　）運動を行うための体力

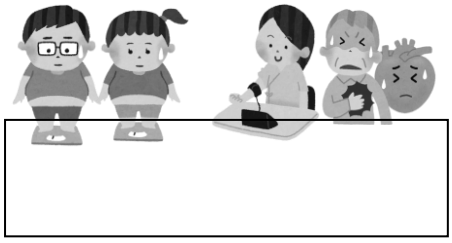
資料① 加齢と体力の推移



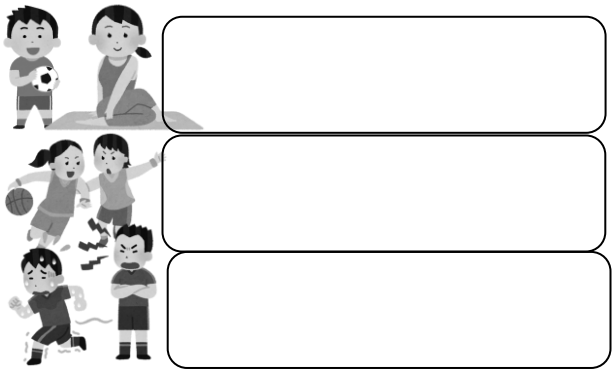
（KalacheとKickbuschによる）

『右の図からどんなことが言えるだろう』

（現代生活は運動不足になりがち）⇒（食生活を改善し，運動を積極的に生活に取り入れる）



（2）スポーツが心に及ぼす効果
（スポーツを行うと）



（3）学習のまとめ

スポーツは，

させるためにとても効果がある

「スポーツを行うことで，どんな効果が期待できますか」