

まとめの問題

1 () に当てはまる適切な語句を、ア～カの中から選びなさい。

- (1) 中学生の時期にさまざまな運動やスポーツを適切に行うと、健康に (①) と (②) が向上する。
- (2) 運動やスポーツを楽しむことは (③) を解消したり、(④) したりすることができるなどの効果がある。
- (3) 運動やスポーツを行う際には、ルールやマナーに関する話し合いなどでお互いの意見の違いを調整し、(⑤) したり、適切な人間関係を築いたりするなどの (⑥) が求められる。

- | | | |
|--------------------|--------------|----------|
| ア. 運動やスポーツを行うための体力 | イ. 合意 | ウ. リラックス |
| エ. ストレス | オ. 生活するための体力 | カ. 社会性 |

2 運動やスポーツの技能を効果的に獲得するための学び方について、() に当てはまる適切な語句を答えなさい。

- (1) よい (①) を見つける。
- (2) 練習の目標や (②)。
- (3) 実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを (③)。
- (4) 新たな (④) を設定する。
- (5) (⑤) の結果から新たな (④) を設定し、その後の練習目標や、練習計画に活かしながら学んでいくことが大切である。

①	②	③
④	⑤	

3 運動やスポーツを行う際の健康や安全への配慮について、次のア～クの文は、運動やスポーツを行う前、実施中、後のうちどれに当てはまるか答えなさい。

- ア. 軽い運動やストレッチなどの整理運動を行う。
- イ. 十分な栄養と睡眠をとるなど、体調管理や健康チェックを行う。
- ウ. 施設や用具の後片付けを行う。
- エ. 適切な準備運動を行うとともに、施設や用具の安全を確認する。
- オ. 天候や自然環境に注意を払う。
- カ. 夏場に激しい運動やスポーツを行う際は、休息と水分・塩分補給を適切に行い、熱中症を予防する。
- キ. 発達の段階や体力に応じた強さ、時間、頻度に配慮した計画を立てる。
- ク. ルールやマナーを守る、対戦相手や仲間の安全に配慮する。

行う前：	実施中：	後：