

# 保健体育科 休業中の課題

★保健体育科学習ノートの該当ページの「学習の整理と確認」および「評価問題」を教科書で確認をしながら解答をする。

※丸つけもしましょう！

1年生は教科書の  
コピーを配布

## 課題の範囲

| 学年 | 学習ノートの範囲 | 対応する教科書の範囲    |
|----|----------|---------------|
| 1年 | p 42～48  | p 34～37、40～41 |
| 2年 | p 46～52  | p 94～99       |
| 3年 | p 48～54  | p 156～161     |

## 参考までに…

**1 運動やスポーツの必要性和楽しさ**

運動やスポーツは、どのようにして生まれ、発展してきたのでしょうか。

自分や身近な人々が行っている運動やスポーツを紹介してみましょう。

**学習の整理と確認**

( )に適切な語句を入れてまめましょう。

**1 運動やスポーツをなぜするのか**

(1) 私たちが( )を維持し、( )を向上させるためには、規則正しい生活の中で、適度な運動やスポーツを( )的に行う必要があります。

(2) 陸上競技には、より速く走る、より高く跳ぶというように、自分の力を( )、相手と( )という楽しさがあります。そのほか、運動やスポーツの種類によって、仲間と( )する、自然に親しむ、感情を( )するといった多様な楽しさがあります。

**2 運動やスポーツの捉え方の変化**

(1) 運動やスポーツは、( )や( )を次第に変化させながら、今日の四年に一度開催される夏季と冬季の( )、( )や、それぞれの運動種目の一番を決める世界選手権大会などに代表される競技スポーツに発展しています。

(2) 日常生活を( )させたい、より( )に生きたいという欲求などから、( )や生き方、暮らし方などに応じて、誰もが気軽に取り組めるスポーツが盛んに行われるようになっていきます。

(3) 運動やスポーツは、人々の生活と深く関わりながら、いろいろな( )や( )を満たしつつ発展しています。

**自己評価**

A. ①のみ B. ②のみ C. ③のみ  
 ①運動やスポーツは、多様な楽しさや必要に  
 ②生かされたいと望まれてきたことが理解でき  
 ③の深さやスポーツは、人々の欲求や必要性  
 を満たしつつ発展してきたことが理解で  
 きましたか。(A・B・C)  
 ●感想・疑問点・調べたいことなど

評価問題も忘れずに！

課題には、なっていませんが各自で運動をしましょう！