教科書p.20～21　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**３　スポーツの多様な楽しみ方**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①運動やスポーツを楽しく行うには**

□運動やスポーツを生涯にわたって楽しむには、年齢や（　体力　）、興味・関心、生活の仕方、活動の（　場　）など、世代や機会に応じて、自分に合った運動や

（　多様な楽しみ方　）を見つけたり工夫したりすることが大切です。

□競争や試合などで相手と競うことを楽しむには、ルールや（　マナー　）を守りフェアに競ったり、参加する人の年齢や場に応じて（　ルール　）を工夫したり、相手や仲間と健闘をたたえ合ったりするなどの行い方があります。

**②生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために**

□同じ一人の人でも、子供の頃から大人、高齢期まで、そのときどきの

（　ライフステージ　）によって、スポーツの楽しみ方はさまざまに工夫できます。

□スポーツを日常的に行うには、楽しさや（　必要性　）を感じて意欲的に取り組むことが大切です。それに加えて、一緒に活動する仲間や、活動しやすい空間（場所）、活動する（　時間　）を持つと、継続してスポーツを行いやすくなります。

memo