教科書p.30～31　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**２　生活習慣と健康（１）** **運動と健康**

**✐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運動の効果と必要性**

□適度な運動には、体の各器官を（　発達　）させるとともに、健康を（　保持増進　）させる効果があります。また、気分転換ができるなど、（　精神的　）にもよい効果があります。

□今日では、機械化や自動車の普及、外遊びやスポーツを行う機会の減少などによって、（　運動　）不足の傾向が見られます。これは、体力の低下だけではなく、肥満症や　（　動脈硬化　）、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

□健康を保持増進するためには、個人の年齢や生活環境などに応じて、（　生活　）の中に意識的に運動を取り入れることが必要です。

**②健康づくりのための運動の行い方**

□健康づくりのための運動は、①（　安全　）であること、②効果があること、③楽しいこと、の三つの条件を満たすことが必要です。

□中学生の時期は、特に（　持久力　）や筋力が著しく発達する時期なので、これらを高める運動を（　継続的　）に行うのが望ましいといえます。ただし、骨や（　関節　）が著しく発育している時期でもあり、これらに負担のかかる運動を繰り返し行っていると（　スポーツ障害　）を起こすこともあるので、注意が必要です。

memo