

章のまとめ

年 組 番 名前

●この章で学んだキーワード

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体力 p.74 | <input type="checkbox"/> 達成感 p.74 | <input type="checkbox"/> 自信 p.74 |
| <input type="checkbox"/> 社会性 p.75 | <input type="checkbox"/> 学び方 p.76 | <input type="checkbox"/> 技術 p.76 |
| <input type="checkbox"/> 技能 p.76 | <input type="checkbox"/> 戦術 p.76 | <input type="checkbox"/> 作戦 p.76 |
| <input type="checkbox"/> 表現 p.77 | <input type="checkbox"/> スポーツ活動の条件 p.78 | <input type="checkbox"/> 自己管理 p.78 |

●振り返ろう

この章の学習を振り返り、評価してみよう。

当てはまるところにチェックしよう。

知識	よくできた	できた	まあまあ	もう少し
学習の進め方を工夫するなどして、次のことを理解・習得できましたか。				
・スポーツは心身や社会性にどんな効果を及ぼすか。 ▶p.74～75				
・スポーツでは、何をどのようにして学ぶとよいか。 ▶p.76～77				
・安全にスポーツを行うには、どんなことに留意する必要があるか。 ▶p.78～79				
思考・判断・表現など	よくできた	できた	まあまあ	もう少し
学習の進め方を工夫するなどして、次のことができましたか。				
・スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自分の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断したり、他者に伝えたりしたか。 ▶p.74～79				

●確かめよう

1. 次の文の () に当てはまる語句を、ア～ウから選び、記号で答えなさい。▶ p.74～75

スポーツを行うことは、体の発育・発達、体力の維持・向上などに効果がある。体力には、(①)に生活するための体力と(②)を行うための体力がある。また、スポーツを行うことは、精神的なストレスを解消したり、(③)させたりする効果もある。

ア. 運動 イ. 健康 ウ. リラックス

① () ② () ③ ()

2. 次の各文の () の中から正しいものを選び、記号で答えなさい。▶ p.76～77

- ① 合理的な練習によって身に付いた能力を(ア. 技能 イ. 戦術 ウ. 作戦)という。
- ② 技術を使って相手との競い合いを有利に運ぶプレイの方法を(ア. 技能 イ. 戦術 ウ. 作戦)という。
- ③ ゲームや試合を行う際の方針を(ア. 技能 イ. 戦術 ウ. 作戦)という。

3. 次の各文で、その内容が正しい場合には○、間違っている場合には×で答えなさい。▶p.78~79

- ① スポーツを計画的に行っていても、^{つか}疲れがたまり、体調不良になることがある。 ()
- ② スポーツ活動中にだけ安全に^{はいりよ}配慮すれば、^{ねつちゅうしょう}熱中症になったり、けがをしたりすることはない。 ()
- ③ スポーツ活動を行うときは、仲間の安全についても^{はいりよ}配慮することが大切である。 ()

●生かそう

1. 食生活を改善し、生活にスポーツを取り入れるとどんな効果が得られるか。次の文の () に当てはまる語句を答えなさい。

健康に生活するための体力を (①) させ、肥満や (②) を予防することができる。

① () ② ()

2. 次の文を読んで、問いに答えなさい。

Bさんは、運動不足を解消するためのスポーツ活動を続けるうえで、日誌を用意することにしました。体調の変化を知る手がかりとして、どんなことを記録すればよいか、二つ答えなさい。

() ()

●生活への活用

「スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」を学習して、もっと学習したい、自分自身の生活に生かしたいと思ったことを書いておきましょう。
