

2 | 生活習慣と健康 (1) 運動と健康

? ウォームアップ ▶ 課題の発見

次の文は、Aさんが最近の生活について発表してくれた内容です。運動に注目して、よいと思うところに下線を引いてみましょう。

Aさん



私は、絵を^{えが}描くのが好きで、
美術部に入りました。体を動かす
機会が減ったので、週に1度は、
友達と公園でバスケットボールを
楽しんでいます。気分^{てんかん}転換にも
なります。体調もよく、毎日が
^{じゅうじつ}充 実 していると感じています。

 学習の課題

- 【わかる】運動にはどんな効果があるでしょうか。
健康づくりのためにどんな運動をどのくらい
行くとよいでしょうか。
- 【考える】生活の中に運動を取り入れるためには
どんなことができるでしょうか。

 キーワード

- ☐ 運動の効果
- ☐ 運動の必要性
- ☐ 健康づくりのための運動



1 運動の効果と必要性

運動にはどんな効果があるでしょうか。

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^{てんかん}ができるなど、精神的にもよい効果があります。**資料 1** 一方、運動不足は、体力の低下だけでなく、肥満^{ひまんしょう}症や動脈硬化^{どうみやくこうか}、糖尿病^{とうにょうびょう}などの生活習慣病**1**の原因になります。

今日では、機械化や自動車の普及^{ふきゅう}、外遊びやスポーツを行う機会の減少などによって、体を動かすことが少なくなり、運動不足の傾向^{けいこう}が見られます。**資料 2**

したがって、健康を保持増進するためには、個人の年齢^{ねんれい}や生活環境^{かんきょう}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。

1 p.86 ~ 91参照。

関 連 心身の発達と心の健康 ➡ p.44 ~ 47、p.60 ~ 65

スポーツが心身と社会性に^{およ}及ぼす効果 ➡ p.74 ~ 75

資料 1 運動の効果

