

# 健康と運動

名前

解答

解答

- 問1 適度な運動にはどのような効果があるか。3つ挙げよ。 ( 体の各器官を発達させる効果 )  
 ( 健康を保持増進させる効果 ) ( 気分転換など精神に良い効果 )
- 問2 運動不足は、どのようなことの原因になるか。2つ挙げよ。  
 ( 体力の低下 ) ( 生活習慣病 )
- 問3 生活習慣病にはどのようなものがあるか。4つ挙げよ。  
 ( 高血圧症 ) ( 糖尿病 )  
 ( 脂質異常症 ) ( 肥満症 )
- 問4 近年、運動不足が増えていることの原因は何だと考えられるか。  
 ( 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 )
- 問5 健康づくりのための運動の3つの条件とは何か。 ( 安全であること )  
 ( 効果があること ) ( 楽しいこと )
- 問6 健康づくりのための運動は、問5の3つの条件を踏まえ、運動以外の生活との関連を考慮した上で何を決めて行うとよいか。4つ答えよ。  
 ( 種類 ) ( 強さ )  
 ( 時間 ) ( 頻度 )
- 問7 次の文章は中学生の時期の運動について述べている。( )に当てはまる言葉を答えよ。  
 ①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、これらをも高める運動を( 継続 )的に行うのが望ましい。  
 ②しかし骨や( 関節 )が著しく発達している時期でもあるので、これらに負担のかかる運動を繰り返す行うことで( スポーツ障害 )を起こすこともあり、注意が必要である。
- 問8 次の文は中学生・高校生の運動指針について述べている。( )に当てはまる言葉を答えよ。  
 ①持久力を高める運動には( ウォーキング、ジョギング、水泳 )などがあり、ややきつい～かなりきつい強さで1日( 10 ~ 30 )分、週に( 3 )日以上行う。  
 ②筋力を高める運動には筋力トレーニングがあり、ややきつい強さで1日( 10 ~ 30 )分、週( 2 )日程度行う。  
 ③柔軟性を高める運動には( ストレッチング )があり、1日( 5 ~ 30 )分行う。

