

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。

