



健康と運動

名前 _____

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。 () () ()

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。 () ()

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。 () () () ()

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。 ()

問5 健康づくりのための運動の3つの条件とは何か。 () () ()

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。 () () () ()

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()や()が著しく発達する時期なので、これらをもつて運動を()的に行うのが望ましい。

②しかし骨や()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ことにより()を起すこともあり、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()などがあり、ややきつい～かなりきつい強さで1日()分、週に()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()分、週()日程度行う。

③柔軟性を高める運動には()があり、1日()分行う。

