

問1 スポーツが体に及ぼす効果はどのようなものがあるか。3つ答えよ。

- ( 体の発育・発達 ) ( 運動技能の上達 )  
 ( 体力の維持・向上 )

問2 活力のある生活を送っていくための土台となるものは何か。 ( 体力 )

問3 文部科学省の新体力テストでは、どのような能力を調べることができるか。8項目について答えよ。

- ( 筋力 ) ( 筋持久力 )  
 ( 全身持久力 ) ( 敏しょう性 )  
 ( スピード ) ( 瞬発力 )  
 ( 巧緻性 ) ( 柔軟性 )

問4 体力にはどのようなものがあるか。2つ挙げよ。

- ( 健康に生活するための体力 ) ( 運動を行うための体力 )

問5 運動不足は、体にどのような影響を及ぼすか。

- ( 体力の低下、ひいては肥満や生活習慣病を引き起こす原因になる。 )

問6 体力が低下すると、どのような問題が生じるおそれがあるか。

- ( 運動技能上達を妨げ、運動嫌いやさらなる運動不足につながるおそれがある。 )

問7 健康に生活するための体力を維持・向上させ、肥満や生活習慣病を予防するためには、どのようなことを行えばよいか。

- ( 食生活を改善し、スポーツを積極的に生活に取り入れる。 )

問8 スポーツを行い、技術が身についたり、目標に到達できたりすると、何をすることができるか。

- ( 達成感 )

問9 スポーツを行うことによって達成感が積み重なると、自分の能力に対して何を持てるようになるか。

- ( 自信 )

問10 スポーツを行うことで、精神面にはどのような効果があるか。

- ( ストレスが解消されたり、リラックスできる。 )

