



名前 \_\_\_\_\_

解答

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。

( ) ( )  
( )

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。 ( )

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。

( ) ( )  
( ) ( )  
( ) ( )  
( ) ( )

問4 体力にはどのようなものがあるか。2つ挙げよ。

( ) ( )

問5 運動不足は、体にどのような影響を及ぼすか。

( )

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。

( )

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。

( )

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、何を達成することができるか。

( )

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達成できるようになるか。

( )

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。

( )