

スポーツの安全な実施

名前 解答

解答

問1 以下の文の()に適した言葉を入れよ。

スポーツを楽しく安全に行うには、まず、それぞれのスポーツの(**特性**)を理解し、自分の(**目的**)に適したスポーツを選ぶことが大切である。

またスポーツを選んだら、強さ、(**時間**)、頻度などのスポーツ活動の(**条件**)を決めて計画を立てる。

解答

問2 スポーツは体調の変化に応じて、休んだり、軽くしたりして調整をすることかせ大切である。これをスポーツ活動の何というか。 (**自己管理**)

問3 体調の変化を知る手がかりとして何があるか。2つ挙げよ。

(**体重**) (**起床時の脈拍数**)

問4 スポーツ活動を安全に行うために、活動前と活動後に、何を確認することが大切か。

(**体調**) (**施設や用具の確認。**)

問5 スポーツ活動を安全に行うためには、活動前にどのような運動を適切に行うと良いか。

(**準備運動**)

問6 スポーツ活動を安全に行うためには、活動中と活動後にどのようなことを取り入れると良いか。2つ挙げよ。

(**休憩**) (**水分補給**)

問7 スポーツ活動を安全に行うためには、活動中にどのようなことを確認すると良いか。

(**一緒に活動する仲間の安全の確認**)

問8 野外スポーツを安全に楽しむには、どのような知識を身に付けると良いか。

(**自然に関する知識**)

問9 野外スポーツを行う際のマナーには何があるか。2つ挙げよ。

(**自然を汚したり、きずつけたりしない。**)

(**他の人に迷惑をかけない。**)

問10 野外スポーツを行う際の自然に関する知識で、山について知っておくべき知識を2つ挙げよ。

(**昼と夜の気温差が大きい。 落雷、濃霧、雪崩の危険がある。**)

(**天候が急に変わることがある。 100m上昇することに気温が0.6℃下がる。 など**)

