



スポーツの安全な実施

名前 _____

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()を理解し、自分の()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、()、頻度などのスポーツ活動の()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。 ()

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。

() ()

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。

() ()

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。

()

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。

() ()

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。

()

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。

()

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。

()

()

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。

()

()