



スポーツまとめ.1

名前 _____

解答

問1 次の文の()に適した言葉を入れよ。

スポーツを行うことは、体の()・発達、運動技能の上達、()の維持・向上に効果がある。また体力は、生活を送るための土台となるもので、()に生活するための体力と、運動を行うための体力がある。

問2 次の文の()に適した言葉を入れよ。

運動不足は、()の低下、ひいては肥満や()を引き起こす原因となる。食生活を改善し、スポーツを()的に取り入れることによって、健康に生活するための()を維持・向上させ、肥満や()を予防することができる。

問3 目的にかなった合理的な体の動かし方を何というか。 ()

問4 合理的な練習によって、身に付いた能力を何というか。 ()

問5 技術を使って相手との競い合いを有利にするプレイの方法を何というか。
()

問6 ゲームや試合を行う時の方針を何というか。 ()

問7 次の文で、内容が正しいものには○、間違っている者には×で答えよ。

①スポーツは計画的に行っていれば、疲れがたまったり、体調不良になることはない。 ()

②スポーツを行う時は、必要に応じてスポーツ活動を休んだり軽くしたりする。 ()

③スポーツ活動を安全に行うために、休憩や水分補給をとることは大切である。 ()

問8 野外スポーツのための自然の知識で正しいものには○、間違っているものには×で答えよ。

①山では昼と夜の気温差が小さい。 ()

②山では天候は安定しており、めったに変化することがない。 ()

③川、海、湖では、急に深くなっているところがある。 ()

④川では、急に流れのはやくなるところがある。 ()

⑤海では離岸流の危険はない。 ()

⑥山では、落雷、濃霧、雪崩などの危険がある。 ()