

# スポーツまとめ.2

名前

解答

解答

問1 次の文の( )に適した言葉を入れよ。

スポーツの価値を守るためには、スポーツに関わる誰もが( **透明** )性、公平性、公正性を維持・向上することが求められる。近年は、このような( **スポーツコンプライアンス** )への意識がより高まっている。

問2 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ルールは、公正さ、楽しさ、安全を保障するために決められたものである。 ( ○ )

②マナーは、スポーツをより楽しく行うために、お互いが気をつけることを成文化したものである。

※ 基本的には成文化されない。 ( × )

③マナーについて違反をしても、罰を受けるわけではない。 ( ○ )

④スポーツが世界各地に広がっていくにつれ、共通の条件が求められるようになった。 ( ○ )

⑤マナーは、地域の文化や時代と関係ないものである。 ( × )

問3 技能を高める学び方の例として、PDCAを使った方法がある。PDCAとはそれぞれ英語で何を表すか。

P ( **Plan** ) D ( **Do** )

C ( **Check** ) A ( **Action** )

問4 スポーツを学ぶ際のPDCAの場合、それぞれ何を意味するか。

P ( **目標や計画を立てる** ) D ( **計画に沿って練習する** )

C ( **練習の成果を確かめる** ) A ( **成果に応じて目標や計画を修正する** )

問5 スポーツ活動の条件として、どのようなことを適切に決めると良いか。

( **強さ** ) ( **時間** )

( **頻度** )

問6 体調の変化を知る手掛かりとして、どのようなことを記録すると良いか。

( **体重** ) ( **起床時の脈拍数** )

問7 スポーツでは体のトレーニングだけではなく、心のトレーニングも必要である。心のトレーニングのことを何と  
いうか。 ( **メンタルトレーニング** )

