**中学校２年　体育理論　学習プリント　No.３**２年　　組　　番　氏名

**運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全**

**～安全な運動やスポーツの行い方～**

【ねらい】

この学習では、皆さんが、運動やスポーツを安全に行うために必要な事項を理解し、日頃の運動やスポーツの実践において配慮すべきことを、具体的に考えることをねらいとしています。

【学習のすすめ方】

まずは、何も見ずに、解説を読みながら、自力で問題に取り組んでみよう。

そして、問題５が終わったら、教科書や副読本、参考資料、辞書、ウェブサイト等を見て確認し、間違ったところを**赤**で修正したり、さらに良い解答にするために**赤**で書き加えたりしてみよう。（解答に自信があっても、教科書と参考資料は必ず読んで確認し、解答をレベルアップさせよう。）

その後に、学習したことについて、振り返ってみよう。

問題１　これまでに運動やスポーツを行っていて、自分や仲間がけがをしたり、けがをしそうになったりした時の様子を書いてください。（書けない場合は、テレビ等で見た場面等、運動やスポーツの危険と思われる場面について書いてください。）

問題2　あなたは、運動やスポーツを安全に行うため、これまでにどのような配慮をしましたか？（他の人が配慮していたことを書いてもかまいません。）

問題3　次の文は、運動やスポーツを行うにあたり、理解しておくべき内容について書かれた文です。（　　　）に当てはまる語句を入れてください。

　　　　ヒント：いずれも漢字2文字。

安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、 発達の段階に応じた（１　　　）、（２　　　）、（３　　　）に配慮した計画を立案すること、体調、施設や（４　　　）の安全を（５　　　）に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や（６　　　）補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを理解できるようにする。

問題4　あなたのクラスメイトが体育の時間に具合が悪くなり、熱中症が疑われる場合、周囲の人がとるべき基本的な対応を、３つ書いてください。

１

２

３

問題５　あなたが、登山に行くことになった場合、安全に登山をするために事前にどのような準備をしますか？3つ以上書いてください。

１

２

３

４

５

ここで、教科書や副読本、参考資料、辞書、ウェブサイト等を見て確認し、間違ったところを赤で修正したり、さらに良い解答にするために赤で書き加えたりしてみよう。（解答に自信があっても、教科書と参考資料は必ず読んで確認し、解答をレベルアップさせよう）。

**学習の振り返り**（何を見てもかまいません）

振り返り１　この学習でわかったことを書いてください。

振り返り２　この学習で、考えたことや疑問に思ったこと、もっと調べてみたいと思ったことを書いてください。

**この参考資料は、問題５が終わってから、見てください。**

**＜参考資料＞**

**解答**

**問題３**　次の文は、運動やスポーツを行うにあたり、理解しておくべき内容について書かれた文です。（　　　）に当てはまる語句を入れてみよう。

　　　　ヒント：いずれも漢字２文字。

安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、 発達の段階に応じた（１　**強度**）、（２　**時間**）、（３　**頻度**）に配慮した計画を立案すること、体調、施設や（４　**用具**）の安全を（５　**事前**）に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や（６　**水分**）補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを理解できるようにする。

**解答と解説**

**問題４**　あなたのクラスメイトが体育の時間に具合が悪くなり、熱中症が疑われる場合、周囲の人がとるべき基本的な対応を、３つ書いてください。

**１　涼しい環境に移す**

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に

**２　脱衣と冷却**

衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、う　ちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢（ひょうのう）で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。

**３　水分と塩分を補給する**

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。ただし、意識　障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

・こんなときには医療機関に！

熱中症を疑う症状があり、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

意識がある場合は、前述の応急処置を行います。

ただし、水分を自力で摂れない場合は、医療機関へ。

また、水分を自分で摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。

（公益社団法人全日本病院協会　熱中症について　<https://www.ajha.or.jp/guide/23.html>　令和２年４月情報取得）

**解答例と解説**

**問題５**　あなたが、登山に行くことになった場合、安全に登山をするために事前にどのような準備をしますか？

**解答例**

**・持っていく雨具や防寒着、救急用品を用意する。**

**・歩きやすい靴や帽子などを用意する。**

**・当日の天候を調べる。**

**・その山の動物や植物について調べる。**

**・水分の調達と補給の計画を立てる。**

※　山では、悪天候に加え、知識不足であったりすると、事故の起こる可能性が高まります。つまり、自然環境に関わる要因と参加者に関わる要因が重なると、危険性が高まることになります。

　海や川においても、同様なことが言えます。

**参考**

**歯が抜けたり、欠けたりした時の対応**

１　歯が、抜けたり、欠けたりした時は、その歯を捜して乾燥させないように歯の保存液に浸す。

　　　歯の保存液（冷たい牛乳でも代用可能）は、歯や歯根膜の乾燥を防ぎ、再植に必要な歯根膜細胞を守るために使用します。

２　口をぬるま湯で軽くすすぎ、汚れや血を流す。

３　『歯の保存液につけた歯』を持って歯科医院へ！

（独立行政法人日本スポーツ振興センター　スポーツ事故防止ハンドブック＜一部修正・省略＞　　　　　https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjIx9aBtoXpAhXTad4KHam2Bp0QFjAAegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.jpnsport.go.jp%2Fanzen%2FPortals%2F0%2Fanzen%2Fanzen\_school%2Fhandbook.pdf&usg=AOvVaw3yXplJQ1WvL\_02SDJ1D30M　2020年４月情報取得）