**「体つくり運動」　学習プリント（No.２）**

２　体力を高める運動の理解

＜学習のねらい＞

体力を高めることは私たちの心身を健康にし、人生を豊かにしていくことにつながります。ここでは体力の構成要素が運動・スポーツを行うだけでなく体調を維持するなど健康な生活にもかかわっていること、現在の生活だけでなく卒業後も運動を継続的、計画的に行うことが大切であることについて学びましょう。

キーワード：体力、トレーニング

参考資料：教科書「保健体育」　体育編「運動・スポーツの学び方」ほか

（問１）体力の構成要素は、筋力・瞬発力・持久力・調整力（平衡性・巧緻性・敏捷性）・柔軟性です。それぞれの意味を調べましょう。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

（問２）（問1）で調べた体力の構成要素をもとに、あなたの現在の生活を振り返り、その運動（身体的活動）が主にどの体力の構成要素とかかわっているかをまとめましょう。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日常生活の運動 | 筋力 | 瞬発力 | 持久力 | 調整力 | 柔軟性 |
| ＜例＞通学（徒歩・電車） | 〇 |  |  | 〇 |  |
|  |  |  |  |  |  |

（問３）行う運動が効果的な成果を得るためには、適切な運動の種類、強度（負荷、心拍数な

ど）、量（時間、回数、距離など）、頻度（1週間の実施回数）の原則があります。（問

２）の日常生活の中で行っている運動の中で最も多くの時間行っている運動を取りあ

げ、その運動の強度、量、頻度をまとめてみましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 運動の種類（内容） | 強度 | 量 | 頻度 |
| ＜例＞部活動（陸上競技・長距離） | ややきつい～きつい | 10km | 5回 |
|  |  |  |  |

＊「強度」は運動中に自分が感じる強さ（きつい・気持ちいい・弱いなど）を書いてください。

＊「量」は1回の運動時間、回数、走った距離などを書いてください。