

「運動やスポーツが心身に及ぼす効果」

2年 組 () 番 氏名

ねらい ① 運動やスポーツを行うことで、心身にどんな効果があるのかを知る

※やってみよう

自分のことを振り返りながら運動やスポーツを通して感じたことを書いてみよう

①どのような運動をすると	
②体の変化	
③心の変化	
④その他気づいたこと	

1 運動やスポーツの実践を通して経験したこと、感じたことを書き出してみよう

	Aさんの場合	Bさんの場合
①どのような運動をすると		
②体の変化		
③心の変化		
④その他気づいたこと		

2 運動やスポーツが心や体に及ぼす効果はなんだろう

運動やスポーツには

--

のような効果がある。

4 わかったこと・感想など書いてみよう

--

解答

「運動やスポーツが心身に及ぼす効果」

2年 組()番 氏名

ねらい

①運動やスポーツを行うことで、心身にどんな効果があるのかを知る

※やってみよう

自分のことを振り返りながら運動やスポーツを通して感じたことを書いてみよう

①どのような運動をすると	
②体の変化	
③心の変化	
④その他気づいたこと	

1 運動やスポーツの実践を通して経験したこと、感じたことを書き出してみよう

	Aさんの場合	Bさんの場合
①どのような運動をすると	筋トレ	ジョギング
②体の変化	筋力アップ	肥満改善・予防
③心の変化	自信がつく	ストレスの解消
④その他気づいたこと	技術の向上 社会性	食生活の改善

2 運動やスポーツが心や体に及ぼす効果はなんだろう

運動やスポーツには

- ・体や機能の発達・維持（身体的な面）
- ・ストレスの解消、自身の獲得（精神的な面）

のような効果がある。

4 わかったこと・感想など書いてみよう

--