

体育編 2 章 3 運動やスポーツの安全な行い方 教科書 P 9 8 ・ 9 9 参照

☆教科書を見ながら、空白の部分に本文の内容をまとめなさい。表や矢印、イラストで説明できるとわかりやすいでしょう。

◎運動やスポーツの選択と練習計画

◎運動前の注意

◎運動中の注意

◎運動後の注意

◎事故への備え

☆教科書 P 9 8 ・ 9 9 を参照し、下記の()の中をうめなさい。

1、 運動やスポーツの選択と練習計画

(1)運動やスポーツを安全に行うためには、それらの()を理解し、自分の()に適した運動やスポーツを選択することが必要です。そして、発達の段階に応じた()、()、頻度に配慮した練習計画を立てることが重要です。

2、 運動前の注意 3、 運動中の注意 4、 運動後の注意

(1)運動を始める前には、()状態を確認し、施設や用具の安全を点検することが大切です。また、必ず()運動を行い、体を温め、関節が動く範囲を広げておくことが大切です。

(2)暑いときには、脱水症状や()症を起こさないよう、こまめに()補給を行うことが重要です。

(3)運動後は()運動を行い、疲労した()を沈静化させることが大切です。そうすることで、疲労が()しやすくなります。

5、 事故への備え

(1)屋外で運動やスポーツを行うときには、突然の暴風雨や()などのおそれがないか、常に()情報を確認し、危険がある場合は、速やかに()することが大切です。また、応急手当の RICE(ライス)や()蘇生法についても学び、必要な器具を準備しておきましょう。