

保健編

4章

健康な生活と病気の予防

3 運動と健康





今日の学習

現代人は運動不足であるといわれていますが、それは、健康にどのように影響するのでしょうか。ここでは、運動が心身に及ぼす効果について、学習しましょう。

キーワードは

- 運動の効果
- 運動習慣

キーワードに注意して学習を進めよう。





やってみよう

運動をすると、心や体の健康にどのような効果があるか、振り返ってみましょう。

運動をすることで、体の発育・発達にはどのような効果があったかな。そのほかにもどのような効果があったかな。これまでの学習を振り返ってみよう。



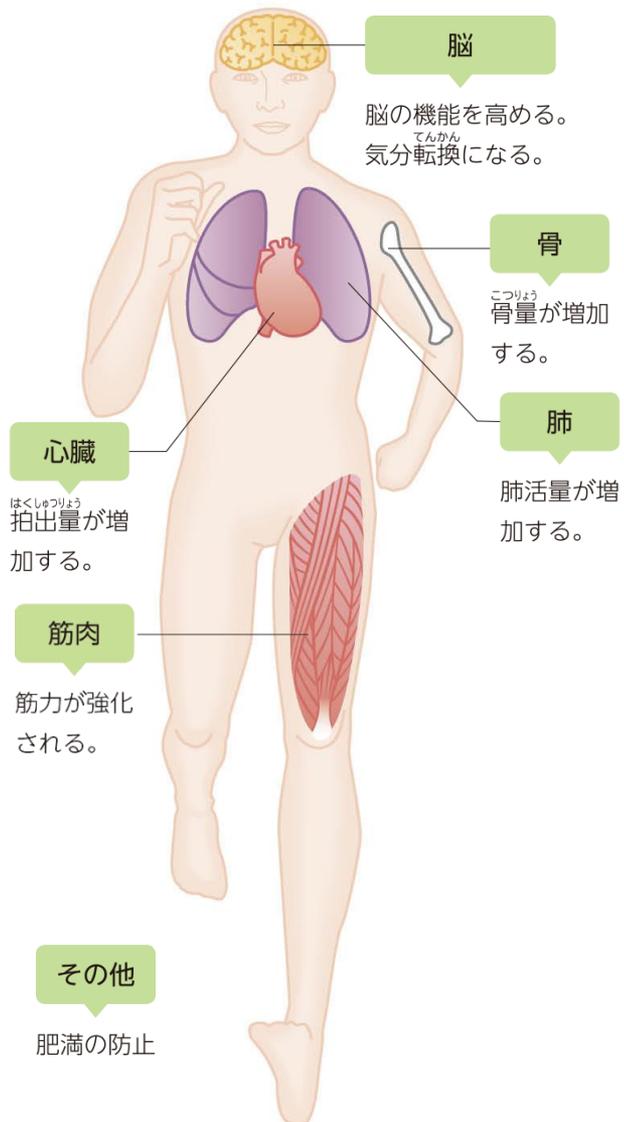


やってみよう

[例] 適度な運動を習慣にすることで、呼吸器・循環器を強くし、機能を発達させることができる。運動をすることで、気分が爽やかになり、リラックスする。肥満予防になる。

運動の効果

資料 1 運動の効果



運動の効果

資料 1 運動の効果

- 中学生のときの運動習慣と高校生時の骨量(OSI) (金子佳代子ら)

	運動習慣あり	運動習慣なし
男子	3.114	2.949
女子	2.946	2.786

※OSIは、骨量を評価する値の一つで、数値が高いほうが骨量が多い。

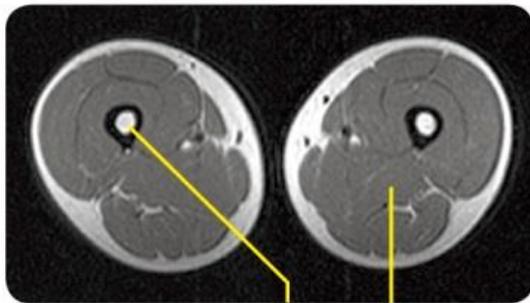
中学生のときに運動習慣のある人のほうが、高校生のときの骨量が多い。

運動の効果

資料 1 運動の効果

■ 太ももの断面 (濃い部分が筋肉)

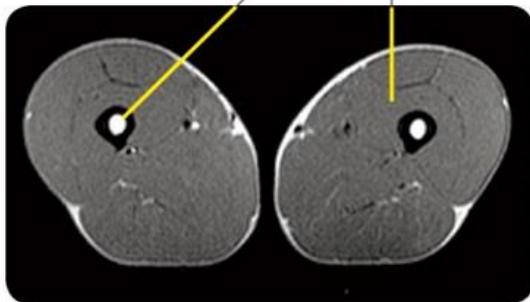
いっぽん
一般の男性



サッカー選手

骨

筋肉

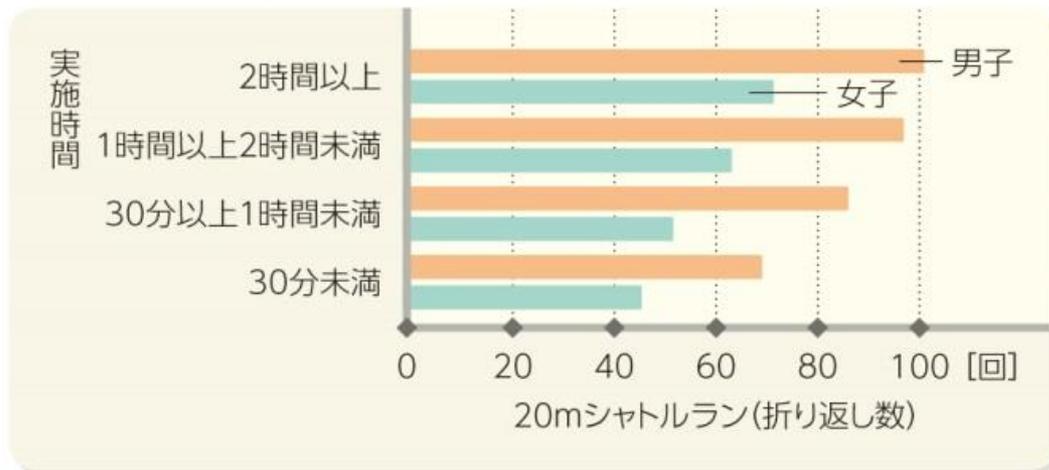


運動をしている人の
ほうが、筋肉が発達
している。

運動の効果

資料 1 運動の効果

- 1日の運動・スポーツ実施時間と持久力との関係(14歳^{さい})
(2012年調査)(文部科学省「体力・運動能力調査報告書」)



運動をしている人のほうが、持久力がある。

運動習慣

日常的に運動に親しむ習慣。

生涯にわたって健康を保持増進するためには、運動習慣を身につけることが大切。

運動習慣の必要性

資料 2 健康づくりのための運動量の目安

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針2013」より作成)

各運動を図中の時間行くとおよそ同じ運動量になる。
1日の運動量がこの3～4倍になるようにする。

運動

20分



バレーボール・ボウリング

15分



ラジオ体操第一・卓球

たつきゅう

10分



ジョギングや水泳
(ゆっくりとした速度)

5
〜
6分



武道・
水泳(速いクロール)

運動習慣の必要性

資料 2 健康づくりのための運動量の目安

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針2013」より作成)

各運動を図中の時間行くとおよそ同じ運動量になる。
1日の運動量がこの3～4倍になるようにする。

生活の中の運動

24分



植物への水やり

20分



歩く(普通の速さ)

17
～
18分



庭の草むしり

15分



階段を上る(ゆっくりとした速度)

10分



スコップで雪かきをする

7
～
8分



重い荷物を運ぶ



考えてみよう

今日の学習を踏まえて，Aさん，Bさんにアドバイスをしてみましょう。

中学校では部活動でたくさん運動したから，卒業したらもう運動はしないよ。



Aさん



Bさん

運動はほとんどしていませんけど，病気になっていないから問題ないよ。



考えてみよう

中学校では部活動でたくさん運動したから、卒業したらもう運動はしないよ。



Aさん

Aさんへアドバイス

[例] 運動は、心と体の両方に良い影響を与えるので、生涯にわたって健康に生活するためには、運動を習慣として継続していくことが必要だよ。



考えてみよう



Bさん

運動はほとんどして
いないけど、病気
になっていないから
問題ないよ。

Bさんへアドバイス

[例] 今，病気になっていなくても，運動不足が続くと，将来，肥満や生活習慣病などになってしまうかもしれないよ。運動の効果は後で現れるから，今のうちから運動の習慣をつけておこうよ。

学習のまとめ

- 運動は、心身に良い効果を及ぼす。
- 健康を保持増進するためには、日常生活において適度な運動を続けることが必要である。