

体育編

1章

運動やスポーツの多様性

1 運動やスポーツの 必要性と楽しさ





今日の学習

多くの人々が、さまざまな運動やスポーツを楽しんでいます。ここでは、運動やスポーツにはどんな必要性和楽しさがあるのか、また、今日の運動やスポーツはどのようにして生まれ、発展してきたのかを学習しましょう。

キーワードは

- 運動やスポーツの必要性
- 運動やスポーツの楽しさ

キーワードに注意して学習を進めよう。





やってみよう

自分や身近な人々が行っている運動
やスポーツを紹介してみましよう。



やってみよう



私は、部活動ではバドミントンをしています。休日は、家族とっしょに、よくテニスをします。

私のおばあちゃんは、スポーツクラブで、ヨガや水泳をやっています。



あなたやあなたの身近な人々はどうですか？

運動やスポーツの必要性

- 健康を維持する。
- 体力を向上させる。
- さまざまな楽しさを味わう。

運動やスポーツを なぜするのか

資料 1 運動やスポーツの多様な楽しさ



表現を
探求する

わざ
技を
習得する



勝つため
に工夫する

他人に
挑戦する



記録を
達成する



自然に
親しむ

そのほか

- ・ 体を動かす気持ち良さを味わう。
- ・ 仲間と交流する。

運動やスポーツの楽しさ

- 運動やスポーツには、多様な楽しさがある。
- 一つのスポーツにも、いろいろな楽しみ方がある。
- そのときの興味や技能のレベルによっても、求める楽しさが変わる。

「スポーツ」の意味の変化

気晴らし



競争的な運動



競技スポーツ

現在では、「スポーツ」という言葉は、
広い意味で用いられる。

スポーツ

競技スポーツ

オリンピック大会、
パラリンピック大会、
世界選手権大会など
で行われる競技。

さまざまな身体活動

体づくり運動やダンス、
野外活動、
ウォーキング、
サイクリングなど。



考えてみよう

読み物「駅伝の始まり」を参考にし
て、駅伝の楽しさについて考えてみ
ましょう。



考えてみよう

[例]

- たすきをつなぎながら，チーム全員でゴールを目指して走る。
- それぞれが目標記録を設定して達成する。
- 大会に出場して，順位を競う。
- コースの条件に合わせて選手の順番などを考えて戦う。

学習のまとめ

運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生み出され、発展してきた。