

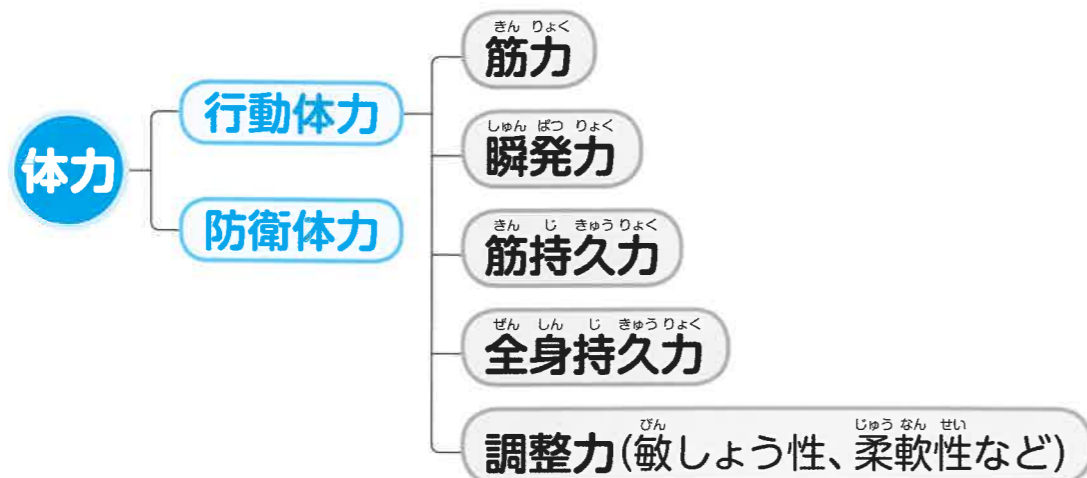
体力があるとどんないいことがある？

みなさんは学校で「体力テスト」を受けています。それは、みなさんの体力・運動能力がどれくらいあるか、健康な生活を送っているかどうかを確かめるためのものです。体力があるとどんないいことがあるのでしょうか。またどのようにすれば体力がつくのでしょうか。

1 体力って？

意欲的で充実した生活を送るためには体力が必要です。体力は大きく二つに分けて考えることができます。一つは病気にならないための抵抗力などを指す「防衛体力」です。もう一つは体を動かすための「行

動体力」で筋力・柔軟性・持久力などの要素があります。体力テストの結果はこの「行動体力」の能力を評価します。



2 体力はどうすればつく？

体力はどうすればつくのでしょうか。それは適度な運動と規則正しい生活習慣によって身につきます。適度な運動とは、スポーツだけでなく、散歩をしたり、

階段を登ったり、家事をしたりといった、日常体を動かすこともふくまれています。生活習慣は、おもに食事と睡眠・休養のことです。



3 スポーツによって体と心はどう変わる？

① スポーツによって体はどう変わる？

スポーツを行うことによって、体が発育・発達し、運動能力が上達し、体力の維持・向上につながります。現代の生活は、往々にして運動不足になりやすく、体力が低下しがちで、肥満や生活習慣病につながる原因となっています。生活習慣全体をあらため、スポーツを積極的に行うことで、健康に生活するための体力が向上し、肥満や生活習慣病を予防することができます。

② スポーツによって心はどう変わる？

スポーツの技術が身についたり、目標に到達したりすると、達成感を得られます。それが積みかさなると、自信につながり、困難に挑戦する意欲がわいてきます。また、スポーツを行うことで精神的なストレスを解消したり、リラックスしたりする効果があります。



- ・肺が発達する
- ・骨が発達する
- ・緊張やストレスがおきにくい
- ・心臓が発達する
- ・筋肉が発達する
- ・毛細血管が発達する
- ・肥満になりにくい
- ほか