

相田さんの学級では、健康に過ごすために、複数の文章を選んで読み、自分ができそうなことを考えてまとめることにしました。次は、【相田さんの考え】と、相田さんが知りたいことを調べるために選んだ【資料1】、【資料2】です。これらをよく読んで、あとの問いに答えましょう。

### 【相田さんの考え】

ぼくは、運動の面から考えてみたいな。運動をすると健康にどんないいことがあるのかな。



相田さん

### 【資料1】運動について書かれた本の一部

運動は、体力の向上につながります。そのため、子供からお年寄りまで適度に運動をすることが大切だと言われています。

私たちが日ごろ行っている運動には、いくつかの種類があります。例えば、体にたくさん酸素を取り入れながら続けることで持久力を高める運動や、瞬間的に大きな力を出すことで筋肉の力を高める運動などです。

生活の中に自分が好きな運動を取り入れれば、続けて取り組むことができます。その際は、目的に応じた運動を選ぶとともに、健康状態や体力に合わせて自分のペースで行うことが大切です。

## 【資料2】運動について書かれたパンフレットのページ

### 運動で健康な体をつくろう！

運動には、筋力や持久力などを高めるほかに、病気への抵抗<sup>ていこうりよく</sup>力を高める効果もあります。また、運動によって気持ちがりフレッシュするなどの効果もあります。

#### どんな運動をするといいの？

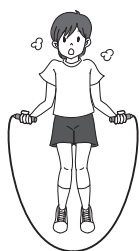
運動をする際、自分に合った運動を選んで行うことが大切です。主な運動の種類には、下のように、軽いジョギングなどの持久力を高める運動や、腹筋運動<sup>くつ きん</sup>などの筋力を高める運動があります。そのほかにも、体のやわらかさを高める運動や、たくみな動きを高める運動などがあります。

このような運動は日常生活の中にもあります。例えば、休み時間の外遊び、犬の散歩<sup>かい だん</sup>、階段の上り下り、荷物運びなどです。日常生活の中で体を動かす機会をつくると効果的です。

#### 主に持久力を高める運動の例



軽いジョギング



縄とび(続けてとぶ)

#### 主に筋力を高める運動の例



腹筋運動



うで  
腕立てふせ

— 相田さんが選んだ【資料1】と【資料2】に書かれている内容として最も適切なものを、次の1から4までの中から一つ選んで、その番号を書きましょう。

1 運動の効果や種類

2 運動の回数や場所

3 運動の場所や種類

4 運動の効果や回数

二 相田さんは、【資料1】と【資料2】を読んで分かったことをメモにまとめています。次の【相田さんのメモ】の「ア」に当てはまる内容として最も適切なものを、下の1から4までの中から一つ選んで、その番号を書きましよう。

【相田さんのメモ】

◇持久力を高める運動

たくさんの酸素を取り入れながら続ける

- ・軽いジョギング
- ・縄とび（続けてとぶ）

ア

1

◇体のやわらかさを高める運動

しゅん間的に大きな力を出す

- ・ふっさん運動
- ・うで立てふせ

2

◇体のやわらかさを高める運動

しゅん間的に大きな力を出す

- ・うで立てふせ
- ・縄とび（続けてとぶ）

3

◇きん力を高める運動

しゅん間的に大きな力を出す

- ・ふっさん運動
- ・うで立てふせ

4

◇きん力を高める運動

たくさんの酸素を取り入れながら続ける

- ・ふっさん運動
- ・うで立てふせ

【資料3】 相田さんが書きこみをしたパンフレットのページ

## 栄養素の働き

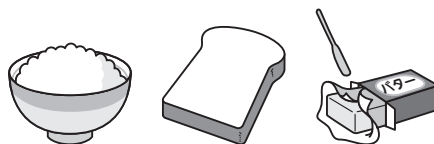
規則正しく食事をとることにより、<sup>のう</sup>脳が活発に働いたり、元気に運動したりすることができます。ただし、同じものや好きなものばかり食べていると、栄養がかたよってしまい、つかれやすくなったりいらいらしたりします。

食品は、栄養素の主な働きによって、下のよう、主に三つのグループに分けることができます。

米やパンなどは、主にエネルギーのもとになります。  
肉や<sup>たまご</sup>卵などは、主に体をつくるもとになります。  
筋肉がついたり、けがが治りやすくなったりします。  
野菜や<sup>くだもの</sup>果物などは、主に体の調子を整えるもとになり、病気にかかりにくくなります。

### 〈栄養素の主な働きと食品の例〉

主にエネルギーのもとになる



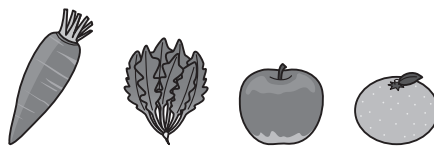
米、パン、バターなど

主に体をつくるもとになる



肉、卵、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳など

主に体の調子を整えるもとになる



野菜、果物など

三 相田さんは、食事の面から健康について考えている友達の話聞いて、【資料3】に興味をもちました。次は、相田さんが、四角や丸で囲んだり線でつないだりして整理している【資料3】です。相田さんは、何をどのように整理していますか。その説明として最も適切なものを、あとの1から4までのの中から一つ選んで、その番号を書きましよう。

1 自分にとって分からない言葉を四角や丸で囲み、運動と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

2 自分にとって重要な言葉を四角や丸で囲み、食品と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

3 自分にとって分からない言葉を四角や丸で囲み、食品と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

4 自分にとって重要な言葉を四角や丸で囲み、運動と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

相田さんは、【資料1】、【資料2】、【資料3】を読み、運動と食事について分かったことをもとに、

## 〈条件〉

- 資料を読んで、運動と食事の両方について分かったことを書くこと。
- 分かったことをもとに、これから自分ができそうなことを書くこと。
- 八十字以上、百字以内にまとめて書くこと。

※左の原稿用紙は下書き用なので、使っても使わなくてもかまいません。解答は、解答用紙に書きましょう。

※◆の印から書きましょう。とちゅうで行を変えないで、続けて書きましょう。

[illegible]