



第二回

体育課題

解答

1 次の () に適切な語句を入れて、文を完成させなさい。

(1) 運動やスポーツをおこなう際には、さまざまな (危険) がともなうことを理解し、健康や (安全) に配慮して実施するとともに、() が予見できる場合はそれを (回避) する必要があります。

(2) スポーツによるけがは、(捻挫)、(骨折)、(創傷) などが多くなっています。また、種目別のけがの原因は、バレーボールでは「(着地したとき)」サッカークラッシュやバスケットボール、剣道では「(転倒)」ソフトボールでは「(受けとる)」バドミントンでは「(びねり)」柔道では「(投げられたとき)」ラグビーでは「(タックルしたとき)」の発生が多くなっています。

2 次の語句について説明しなさい。

疲労骨折………1回の大きな力による骨折と違い、何回も繰り返す負荷に耐えきれず、骨が折れること。

バーンアウト………いままでは一生懸命に運動していたにもかかわらず突然、精神的にだるさを感じたり、突然元気がなくなる状態になり、運動する意欲がなくなってしまうこと。

3 教科書143ページの図2を参考に、運動をおこなう前にチェックすることをまとめなさい。

① 健康状態の確認 ② 服装の点検 ③ 運動環境の整備と検

4 高温下で、汗で失われた水分を補給しないまま長時間運動を続けた場合、どんな危険性が考えられるか答えなさい。

脱水症状になって、体温の上昇がおこされたり、熱中症になる危険性がある。



やってみよう

●自分が関心をもっている運動やスポーツをおこなうときにけがが起きないように注意すべきことは何かを整理してみよう。→ 何ですか? (例) ソフトボール

ない人は、知っているスポーツは?

注意すべきこと (例) 上肢のけがが多いので、肩・肘・手首のストレッチをよく。

表1 スポーツ種目とけがの部位

(「地域スポーツ指導者共通科目教本」)

バレー ソフト 野球 サッカー バドミントン 柔道 剣道

部位	バレー	ソフト	野球	サッカー	バドミントン	柔道	剣道
頭	27,332例 (3.0%)	9,649例 (7.3%)	8,891例 (11.5%)	911例 (10.2%)	256例 (6.9%)	199例 (5.9%)	70例 (2.9%)
身体	1,199例 (5.4%)	583例 (6.0%)	293例 (3.3%)	270例 (3.0%)	91例 (2.5%)	179例 (5.3%)	148例 (6.2%)
上肢	6,744例 (30.2%)	4,289例 (44.5%)	4,327例 (48.7%)	3,176例 (35.7%)	1,669例 (45.2%)	514例 (15.2%)	1,274例 (53.5%)
下肢	13,164例 (58.9%)	3,725例 (38.6%)	2,998例 (33.7%)	4,277例 (48.1%)	1,580例 (42.8%)	2,419例 (71.4%)	843例 (35.4%)
その他	439例 (2.0%)	310例 (3.2%)	197例 (2.2%)	214例 (2.4%)	78例 (2.1%)	61例 (1.7%)	41例 (3.0%)
無記入	112例 (0.5%)	40例 (0.4%)	52例 (0.6%)	40例 (0.5%)	19例 (0.5%)	18例 (0.5%)	6例 (0.2%)

図1 安全を確保するための7つの要点



参考に
して下し。



- 1 次の () に適切な語句を入れて、文を完成させなさい。

(1) 競技スポーツでは、(1) スポンサー からのおおきな賞金が得られるため、薬物などを摂取するドーピングが頻繁に起こるようになりました。近年では、(2) 検査体制 の強化にともなう、違反の手口も巧妙になり、人間の (3) 遺伝子 を操作しておこなうドーピングがあらわれる日も近いといわれています。ドーピングは、選手の (4) 健康 をそこねるだけでなく、本来フェアであるべき (5) スポーツ精神 に反する卑劣な行為です。

(2) 私たちは、人間の (6) 良知 と (7) 力 で、スポーツという (8) 文化 をつくっていかねばなりません。スポーツのなかで何が許され、何が許されないのかを考える、(9) スポーツ倫理 がいま求められています。

- 2 アンチ・ドーピング運動を促進させるために、世界やわが国でどのような取り組みがおこなわれているか、まとめなさい。

1999年に世界アンチ・ドーピング機構(WADA)が設立され、わが国でも2001年に日本アンチ・ドーピング機構(JADA)が設立されています。

- 3 スポーツ倫理が求められる理由について、個人の側と社会の側に分けて説明しなさい。

個人... スポーツをフェアにおこなうために、個人の倫理が求められる。

社会... スポーツの価値を高め、いっそう発展させていくために、社会の倫理が求められる。

2 選手は、なぜドーピングをするのだろう

☆あいている吹きだしに入ることがらを考えてみよう。

する選手の気持ち

しない選手の気持ち

(例)

