

### 臨時休校中の課題①について

#### 1. 課題内容

##### \*課題プリント①

- ・別紙プリントをよく読み、またインターネット等を活用して、各問いに答えなさい。

#### 2. 課題の目標および評価基準

・社会の変化とともにスポーツの役割がどのように変化しているのかを理解している。 ・ライフスタイルに応じたスポーツのかかわり方について理解している。	知識・理解
・運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、比較・分類・分析したりまとめたりするなどして、判断し、説明している。	思考・判断
・運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計について、課題学習を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	関心・意欲・態度

#### 2. 提出について

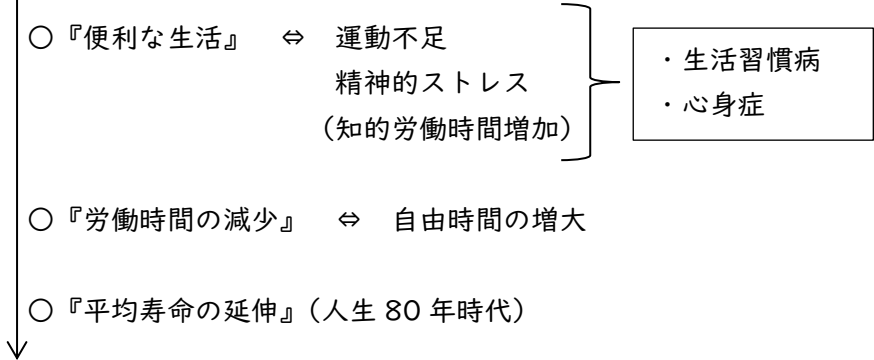
- ・次回登校日に提出すること。

#### 3. その他

- ・この課題プリントは、体育理論の授業内容です。
- ・上記の目標と評価基準に従って評価の一部としますので、丁寧に取り組みましょう。

# 1. 生涯スポーツの見方・考え方

## 高度経済成長



自由裁量時間の増大 → 「レジャー社会」の到来  
(約 20 万時間) \*労働時間の約 3 倍

「レジャー社会」について説明しなさい。【知識・理解】

### ○各ライフステージの特徴

段階		年齢	身体的特徴	心理的特徴	社会的特徴
幼少期	幼児期	0～6 歳	成長が著しい	好奇心旺盛	家族中心から友達との交流
	児童期	6～12 歳	調整力・巧緻性の発達	個から集団遊び	
青年期	青年期前期	12～18 歳	成長が完成期に	自我の確立	学校生活中心から就業, 結婚と変化
	青年期後期	18～25 歳	持久力・筋力の発達	仲間の信頼欲求	
中高年期	壮年期	25～40 歳	体力の衰えを自覚	ストレス増大	自由時間の欠如 責任ある立場
	中年期	40～60 歳			
老年期	高齢期前期	60～75 歳	身体機能の低下	疾病不安 生きがいの認識	家庭や地域での役割を求められる
	高齢期後期	75 歳以上			

### ※「スポーツへのかかわり方」について

- ・各ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方にはそれぞれ特徴がある。
- ・一般的に、年齢を経るにつれて「する」ことばかりでなく、「みる」ことや「支える」こと、「調べる」ことなどに広がり深まっていく。
- ・各ライフステージにおいて、スポーツの楽しみ方は変化していく。

「生涯スポーツ」について説明しなさい。【知識・理解】

## 2. ライフスタイルに応じたスポーツ

○豊かなスポーツライフとは…

「する」だけでなく、「みる」「支える」「調べる」など、ライフステージに応じたスポーツライフを設計すること。



「生活の質 (QOL)」を充実させる!

**マイスポーツライフを設計してみよう。【思考・判断】**

1. 「する」「みる」「支える」「調べる」の観点から、どのようなスポーツ活動があるのか、インターネット等を活用して調べて記入しなさい。
2. 自分のスポーツのかかわり方を振り返り記入しなさい。

観点	1. スポーツ活動	2. 自分の現在のスポーツ活動
「する」		
「みる」		
「支える」		
「調べる」		

3. 上記の表を参考に、自分のスポーツ活動を評価し、改善点を記入しなさい。

4. 現代社会におけるスポーツの役割 (QOL) を理解した上で、高校を卒業してからの、より実現可能なマイスポーツライフを設計してみよう。

※注1 「これまでのスポーツ経験」(過去)、「いまのスポーツライフを決める要因」(現在)、「これからのスポーツライフ」(未来)といった時間的な流れの中で、自分とスポーツのかかわり方を広くとらえて考えること。

※注2 4つの観点(する・みる・支える・調べる)を理解し、様々なかかわり方を考えること。また、どのようなかかわり方を「楽しい」と思うのか、どのようなかかわり方をマイスポーツライフの構成要素としたいのかということを実感して設計すること。