体育編 3 ▸ 豊かなスポーツライフの設計

1 生涯スポーツの見方・考え方

年　組　番

名前

評点

問題 1 次の文の（　）にあてはまる語句を語群から選び，記号で答えなさい。

わが国は，第二次世界大戦後から1970年代までに，（ ① ）な豊かさを求めて急速な高度経済成長を成しとげました。その結果，便利な生活が（ ② ）や精神的ストレスをもたらす一方で，生活のなかでの（ ③ ）が着実に減り，自由時間の増大をもたらすことにもなりました。現在では，平均寿命が約80年（＝約70万時間）という時代を迎え，生涯にわたって私たちが使える自由時間は約20万時間にもなり，とくに高齢期には大幅に増えます。このような多くの自由時間を活用して，人々が豊かな（ ④ ）を積極的に求めていく社会が（ ⑤ ）と呼ばれるものです。

（⑤）では，スポーツの役割が若者だけでなく，これまであまりスポーツに縁がないと思われていた（ ⑥ ）や中・高齢者などにとっても（④）を高める上で重要になってきます。つまり，それぞれの年齢層で体力や技能などの身体的側面，気力や情緒などの精神的側面，地域や所属する集団・組織などの（ ⑦ ）側面といったさまざまな状態が変化することから，このような変化の特徴に応じてスポーツの（ ⑧ ）も変化していくという，（ ⑨ ）の見方や考え方が生まれてくるのです。そこでは，各（ ⑩ ）でどのようなスポーツの種目やおこない方がふさわしいのかを考えることがとても大切な課題になっています。

語群	ア．経済的　イ．社会的　ウ．生涯スポーツ　エ．ライフステージ　オ．レジャー社会 カ．労働時間　キ．楽しみ方　ク．障がい者　ケ．生活の質　コ．運動不足

①（　　）②（　　）③（　　）④（　　）⑤（　　）
⑥（　　）⑦（　　）⑧（　　）⑨（　　）⑩（　　）

問題 2 次の文を読み，各問いに答えなさい。

各A．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り，一般的に，（ ① ）を経るにつれて「する」ことばかりでなく，「みる」ことや「（ B ）」こと，「調べる」ことなどに広がり，深まっていきます。

生まれてから青年期までは，おもに学校を中心に（ ② ）や技能の向上をめざして体育やスポーツがおこなわれます。そこでは，（ ③ ）を追求しながらいまある体力や技能を高めたり，のばしたりすることがめざされます。また，高校では選択したスポーツ種目の（③）を深めながら体力や技能の向上をはかるような（ C ）が中心になります。

中高年期になると体力や技能は着実に衰えていくことから，（ ④ ）がより強く求められるようになります。また，中・高齢者は，それまでに蓄積された豊かな（ ⑤ ）や精神的なゆとり，あるいは（ ⑥ ）の広がりや深まりなどを生かし，さまざまなスポーツ活動を展開する可能性をもっています。たとえばこんにちでは，高齢者を対象としたゲートボールやグラウンド・ゴルフなどに代表されるD．ニュースポーツの開発や普及が奨励されています。また，ラグビーやサッカーなど，これまで激しい運動と考えられてきたスポーツが中高年層や女性の間にも広がっています。

問 1 文中の①～⑥の（　）にあてはまる語句を語群から選び，記号で答えなさい。

語群	ア．健康　イ．楽しさ　ウ．心身の発達　エ．知性　オ．人間関係　カ．年齢

①（　　）②（　　）③（　　）④（　　）⑤（　　）
⑥（　　）

問 2 文中の下線部A「ライフステージ」の意味を簡単に説明しなさい。

問 3 文中のB・Cの（　）にあてはまる語句を書きなさい。

B：（　　）C：（　　）

問 4 文中の下線部D「ニュースポーツ」は，どのようなスポーツか簡単に説明しなさい。

問題 3 今後の生活の力点として人々があげていることがどのように変わってきたか，簡単に説明しなさい。

問題 4 「生涯スポーツ」とは，どのような考え方のものか書きなさい。

体育編 3 ▸豊かなスポーツライフの設計

2 ライフスタイルに応じたスポーツ

年　組　番　　名前　　評点

問題 1 次の文の（　）にあてはまる語句を語群から選び，記号で答えなさい。

スポーツをしたいと思っていても，なかなか（ ① ）できないと感じている人が，数多くいます。では，うまくスポーツをおこなっている人々は，生活のなかでスポーツをどのように位置づけているのでしょうか。

スポーツへのかかわり方は，（ ② ）によって異なります。また，生き方や（ ③ ）といった（ ④ ）によっても異なります。しかし，スポーツを生活のなかにうまく位置づけている人々は，（ ⑤ ）を有効に活用したり，人的な（ ⑥ ）が豊かであったりと，まさに豊かな生活を営んでいるのです。スポーツへのかかわり方は，こんにちでは（ ⑦ ）を決めるといえます。

「する」にかかわる（ ⑧ ）にはいろいろなタイプがあります。私たちは，これらのタイプから自分に適したタイプを選択しています。しかし，豊かな（⑧）は，スポーツを「する」ことだけで生み出されるわけではありません。「する」，「みる」，「支える」，「（ ⑨ ）」など（ ⑩ ）なスポーツへのかかわり方があり，それらは生活をより豊かにすることに貢献しています。

語群	ア．多様　イ．スポーツライフスタイル　ウ．暮らし方　エ．継続　オ．時間 カ．ライフステージ　キ．生活の質　ク．ライフスタイル　ケ．調べる コ．ネットワーク

①（　　）②（　　）③（　　）④（　　）⑤（　　）
⑥（　　）⑦（　　）⑧（　　）⑨（　　）⑩（　　）

問題 2 次の文を読み，以下の問いに答えなさい。

生涯にわたってスポーツを（ ① ）に実践していくには，（ ② ）に応じたスポーツライフを設計していく必要があります。とくに高校生の時期の過ごし方が，その後の(②) に応じたスポーツの（ ③ ）の基礎を形成します。

豊かなスポーツライフを設計するには，現在のスポーツライフを（ ④ ）し，現実的な改善策を模索することが必要になります。A．高校生はさまざまなスポーツライフを営んでいます。自分のスポーツへの（ ⑤ ）を振り返り，現在のスポーツライフを(④) した上で，（ ⑥ ）の設計図を具体的につくっていくことが大切です。また，自分の立てた計画を (④)，改善していくことで，より現実的な計画の立案が可能になっていきます。

B．同じ年代の人であっても，運動やスポーツの実施状況はさまざまです。同じ環境におかれていても，（ ⑦ ）等が異なれば，運動やスポーツの実施状況は大きく変わります。しかし，スポーツを生活にうまく位置づけることで，健康で（ ⑧ ）生活を営むことが可能になります。

問1 文中の①～⑧の（　）にあてはまる語句を語群から選び，記号で答えなさい。

語群	ア．価値観　イ．楽しみ方　ウ．継続的　エ．ライフステージ オ．かかわり方　カ．マイスポーツライフ　キ．豊かな　ク．評価

①（　　）②（　　）③（　　）④（　　）⑤（　　）
⑥（　　）⑦（　　）⑧（　　）

問2 文中の下線部Aについて，高校生のスポーツライフの例を，次のスポーツへのかかわり方について１つずつ書きなさい。

①する

②みる

③支える

④調べる

問3 文中の下線部Bについて，同じ年代の人であっても運動やスポーツの実施状況が異なる要因を２つ書きなさい。

①

②

問題 3 「スポーツライフスタイル」とは何か，簡単に説明しなさい。