

運動やスポーツの安全な行い方について

頻度

頻度が低すぎると効果は現れにくく、高すぎると疲労がたまり、けがの原因になったりします。一般的に週3~5日が適当です。

目的をはっきりさせる

↓

体力の様子を知る

↓

運動を決め、実践する

↓

運動の効果を確かめる

あなたの1週間の運動メニューの作成

安全に行うには

強度 時間 頻度

のバランスが大切

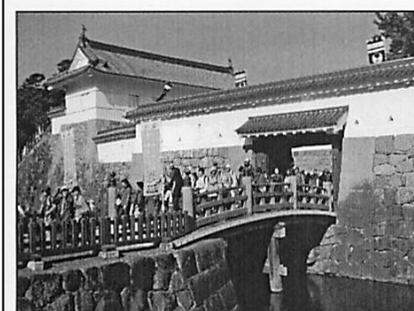
3年プレゼンテーションソフト 1時間目

文化としてのスポーツの意義

現代社会におけるスポーツの
文化的意義

スポーツとは

一定のルールにのっとり、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと（競技スポーツ）。
こんにちではダンスや体づくり運動も含めて、広くスポーツとよんでいる。



現代社会におけるスポーツは

生きがいのある豊かな人生を送るために必要な健やかな心身、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義を持っている。

あなたはスポーツの良さ、素晴らしさを
どのような場面で感じますか。



スポーツの素晴らしさを他者へ
伝えることができるように！！



新聞の作成をしよう

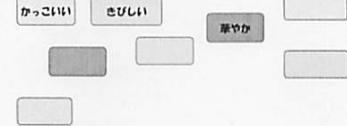
スポーツ振興に関する計画

- スポーツ振興基本計画(国)
- アクティブかながわ・スポーツビジョン(県)
- ビジョン21おだわら・小田原市スポーツ振興基本指針(市)
「動かそう、あなたの体、スポーツで」

文化としてのスポーツの意義

国際的なスポーツ大会などが果たす
文化的な役割

スポーツのイメージを表すキーワード



ブレインストーミングで考えてみよう

4つの原則

- 批判をしない。
- 柔軟なアイデアを歓迎する。
- 質より量を重視する。
- 他のアイデアを修正、改善、発展、結合する。

KJ法で分類してみよう

- ラベルづくり
- グループ編集
 - ①ラベルひろげ
 - ②ラベル集め
 - ③表札づくり
- 空間配置
- 図解化

国際的なスポーツ大会といえば

オリンピック



古代オリンピック

古代ギリシャで紀元前9世紀ごろ始まった。最初に行われた競技は「競争」レスリング・ボクシング・ハンククラディオンなどの格闘技系が始まる。

近代オリンピック

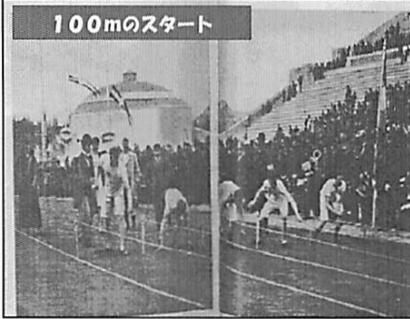
第1回(1896年)ギリシャのアテネで開催。14カ国から241人の参加。10種目から始まった。

クーベルタン男爵



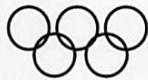
教育には
スポーツ
が必要だ

100mのスタート



オリンピズムの理念

- ・スポーツを通して体と心を鍛えよう。
- ・世界のいろいろな国の人と交流しよう。
- ・平和な社会を築いていこう。



オリンピックシンボル
アジア・ヨーロッパ・アフリカ・南北アメリカ
・オーストラリアの5大陸をあらわしている

日本の参加

日本は1912年第5回ストックホルム大会から出場した。
短距離走 三島彌彦 マラソンの金栗四三が選ばれた。
団長は嘉納治五郎



国際的なスポーツ大会の持つ文化的役割

オリンピックや国際競技大会での、諸外国の選手の素晴らしいプレイやみごとなパフォーマンス、あるいはフェアプレイに心からの声援を送るとき、スポーツは世界をひとつにすることを実感させてくれます。世界が多くの難題に直面する今、国際親善や世界の恒久平和によって世界をひとつにすることができるスポーツは、今後ますますその存在意義を増大させると思われます。

Q 次のオリンピックは何年どこで開かれますか



2012 ロンドン

文化としてのスポーツの意義

人々を結び付けるスポーツの
文化的役割

Q 考えや言葉が違ってもスポーツ
が成立するのはなぜだろうか

スポーツの語源は

表記方法 Sport : 英語 ドイツ語 フランス語

語源 : Deportare (ラテン語)

意味 : 気晴らしや休憩、楽しむ、遊ぶ、港から離れる

スポーツは

国、地域や言語の違いを超えて世界中に広がっている。
人間の生活にとってかけがえのないもの。

国際親善、世界平和に貢献するもの。

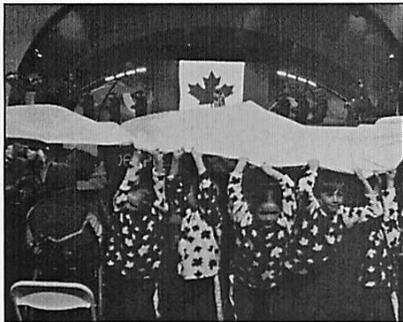
民族、国、人種、性、障害の有無、年齢、地域、風土
といった違いを超えて人々を結びつける文化的働きがある。

障害者スポーツとは

障害者スポーツとは、肢体不自由、知的障害などの障害がある人が行うスポーツのこと。既存(すでにある)のスポーツを障害のある方々の要求に応じて修正したものが多く。
「障害者に合わせたスポーツ」の意で
アダプテッド・スポーツともいう。

2010 パラリンピック カナダ バンクーバー





Q 視覚に障害を持っている人と一緒にスポーツを楽しもう。
どのスポーツをどのような工夫で楽しむか考えてみよう。

スポーツ名		
器具の工夫	用具の工夫	
ルールの工夫		

