

「運動やスポーツへの多様な楽しみ方」 ワークシート

1年 () 組 () 番 名前 ()

LET'S ENJOY
SPORTS!

1

2 楽しみ方を分類し、タイトルを考えてみよう。

3 運動やスポーツの多様な楽しみ方

- ① 体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりする、() に応じた楽しみ方
- ② 練習やトレーニングで高めた技能や体力を試合や大会で試す () に応じた力を試す楽しみ方
- ③ 海や山などの自然の中で体を動かしたり、レクリエーションやダンスなど仲間と交流したりして、() や () との楽しみ方などがある。

4 設定された条件に合う運動やスポーツの楽しみ方やそのための工夫を考えてみよう。

スポーツ・運動名	条 件	楽しみ方やその工夫
	20代	
	40代	
	60～80代	

5 今後、自分はどのようなスポーツライフをおくっていきたいか、今日の感想もふまえて書きましょう。

