

いつまでも心も身体も共に健康でいるために

毎日健康新聞

発行者

名前 行橋市立泉中学校
大和杏萌
2年2組

私の祖母(76)は毎朝、健康づくりの為にウォーキングをしています。理由を聞いたら

てみると、「気持ちがいい」へのおかげで今

元気に過ごせるから」とこたえてくれ

ました。この新聞では、保健で学習した「スポーツが身体に及ぼす効果」「スポーツが心に及ぼす効果」を祖母を基に調べてていきます。

スポーツが身体に及ぼす効果

*運動をしないと…。

体力の低下、肥満、生活習慣病へのリスクが高くなり、さらに、外出や趣味を楽しむ活動も低下し生活の質が落ちます。

*運動をすると…。

心肺機能向上、筋力向上による体の機能の改善、健康に生活するための体力がつきます。生活習慣病の予防、腰痛や膝痛などの改善も期待できます。

だから、祖母は不調なく元気に生活できている！

時間	頻度	どうくらいの運動を取り入れるべき？
強め	強め	どれくらいの運動を取るべき？

～のようないい運動を作成してみた。祖母が毎朝ウォーキングをしている理由がより深く分かりました。調べたことを基に家族で取り組めるスポーツ範囲ですることを

大切にしたいです。

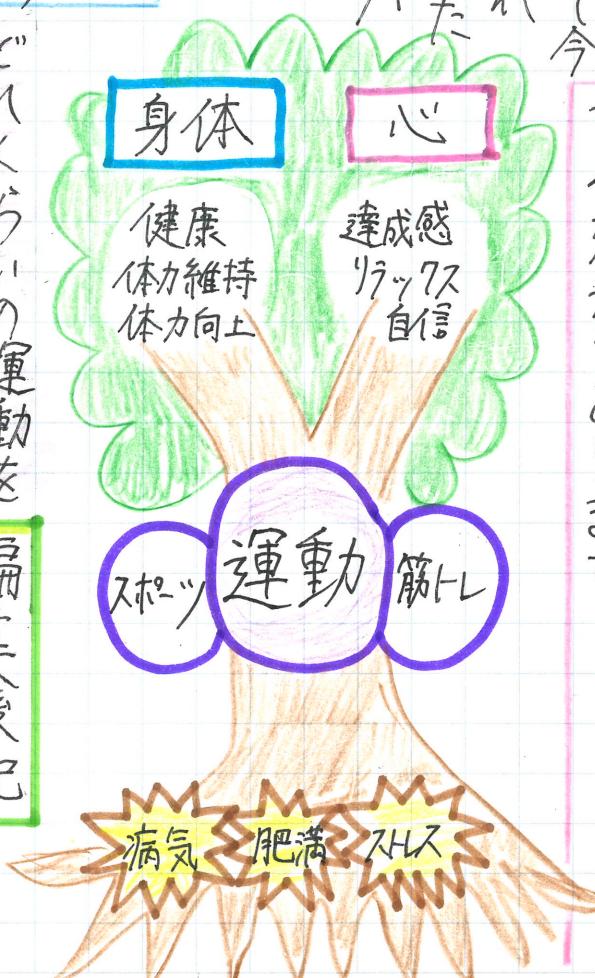
編集後記

祖母が毎朝ウォーキングをしている理由がより深く分

かりました。調べたことを基に家族で取り組めるスポーツ範囲ですることを

実践してみた

いなと思いました。



スポーツが心に及ぼす効果

技術が身についたり、目標に到達できたりするようになると「達成感」や「自信」が生まれます。また、精神的なストレスを解消したり、リラックスさせたりする効果もあります。