

毎日健康新聞

発行者

行橋市立泉中学校
名前 大和杏萌
2年 2組

いつも心も身体も共に健康でいるために

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。理由を聞いてみると「気持ちがいい」「こ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」を祖母を基に調べ考えていきます。

★スポーツが身体に及ぼす効果

★運動をしないこと...
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。
★運動をすること...
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かえます。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？

生活できている？

★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ことで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、ハリリフレッシュさせたりする効果もあります。

身体

健康
体力維持
体力向上

心

達成感
リラックス
自信

運動

スポーツ

筋トレ

病気

肥満

ストレス

どれくらい運動を取り入れるべき？
強さ 時間 頻度

このような表を作成してするのがオススメですが、体力には個人差があるので無理せずできる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を実践してみました。いなと思いました。