

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



運動の大切さ

運動は筋肉や関節の健康に役立ちます。血流がよくなり、酸素や栄養が体中に行き渡ります。心の健康にも効果があり、気分が安定しやすくなります。座り続ける時間が長いと死亡率が高まるという研究もあります。さらに、運動を定期的に行うことで、日常生活の動作が楽になり、疲れにくくなることも報告されています。

(1) 運動は体のどの部分の健康に役立つと書かれていますか。

(2) 血流がよくなることで体に何が行き渡りますか。

(3) 長時間座ることの健康への影響は何ですか。

運動の習慣化

運動を続けるには毎日少しずつ体を動かす時間を作ることが大切です。研究によると、1日30分以上の中強度運動（早歩きなど）を週5日行くと、心血管系の病気リスクが減ります。家族や友人と一緒に進むと楽しみながら続けやすくなります。また、運動を習慣化することで、体が運動に慣れ、無理なく長く続けやすくなることも分かっています。

(1) 1日どのくらいの運動が心血管系の病気予防に効果がありますか。

(2) 週に何日行くと効果があるとされていますか。

(3) 運動を習慣化すると体にはどのような変化がありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



健康効果 I

運動は筋力や体力を維持するだけでなく、心臓や肺の働きを助けます。運動習慣のある人は認知症やうつ病になるリスクが低いという報告もあります。さらに、ストレスホルモンの分泌が減ることで気分の落ち込みを防ぐ効果もあります。加えて、免疫力が高まることで感染症や病気にかかりにくくなることも分かっています。

- (1) 運動は体のどの働きを助けると書かれていますか。
- (2) 運動習慣のある人はどのようなリスクが低いと報告されていますか。
- (3) 運動をすると免疫力にどのような影響がありますか。

生活への取り入れ方

日常生活で取り入れやすい運動には、散歩、階段の利用、家事、軽いストレッチなどがあります。1日10分でも散歩をするだけで心身に良い影響があると報告されています。特に高齢者や体力が落ちた人は、無理せず少しずつ始めることが大切です。小さな運動でも積み重ねることで、体力が向上し、日常の動作が楽になります。

- (1) 日常生活でできる運動の例は何ですか。
- (2) 1日どのくらいの散歩でも心身に良い影響があると書かれていますか。
- (3) 小さな運動を積み重ねるとどのような効果がありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



健康効果 2

運動を習慣化すると、睡眠の質が向上し、食欲や気分も安定します。週に合計150分以上の有酸素運動は、生活習慣病や肥満予防に効果があります。運動を続けることで、家事や仕事の効率も上がり、毎日の生活が快適になります。さらに、体力がつくことで転倒やけがのリスクも減らせます。

- (1) 運動を習慣化すると睡眠や気分はどう変わると書かれていますか。
- (2) 週に合計何分以上の有酸素運動が生活習慣病や肥満予防に効果的ですか。
- (3) 運動を続けることで日常生活にどのような効果がありますか。

長期的メリット

長く運動を続けると心身の健康が保たれ、ストレスへの耐性も高まります。達成感や楽しさが生活の満足感や幸福感につながります。友人や家族と運動を共有すると、社会的つながりも強化され、孤独感の軽減にも役立つとされています。運動による自信や満足感は、日々の生活での行動意欲を高める効果も期待できます。

- (1) 長期的に運動を続けることで得られる心理的効果は何ですか。
- (2) 達成感や楽しさは生活にどのような影響を与えますか。
- (3) 運動を通して得られる社会的な効果は何ですか。