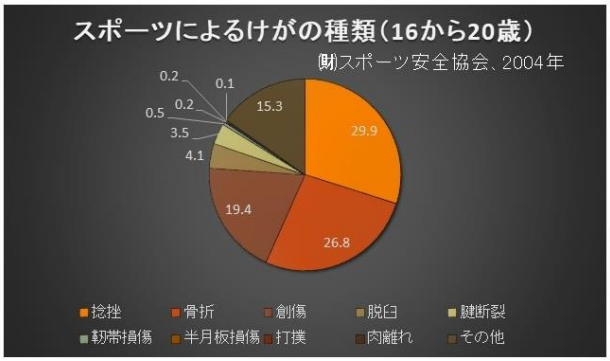
体育編「ワークシート」

「6　運動やスポーツでの安全確保　」

令和　　年　　月　　日　　(曜日)　　校時
（　　）年（　　）組（　　）番
氏名（　　）

1．　運動やスポーツによるけがの実態

❶　運動やスポーツによるけがの実態



種目別の発生原因を書いてみよう。

※（　　）によって特徴がある

体調や環境条件　⇒　（　　）や（　　）などを引き起こす可能性

❷　<u>やりすぎ</u>による傷害

（　　）　障害例　・

・

・

❸　気象条件や自然環境の変化に伴う危険性

（　　）での運動やスポーツ

・ゴルフ中の（　　）　・運動会の最中に（　　）

・登山中の（　　）　・高温多湿による（　　）

・寒さによる（　　）

2．運動やスポーツをおこなうときに注意すること

❶　運動前のチェック

①　（　　）の点検　②（　　）の整備点検

③　（　　）の確認

❷　ウォームアップやクールダウン

①　ウォームアップの目的や方法

②　クールダウンの目的と方法

❸　熱中症の予防とけがの処置

①　熱中症の予防

（　　）な水分補給

②　応急手当

捻挫の場合の応急手当

（　）ｅｓｔ　（　）ｃｅ　（　）ompression　（　）levation

安静　冷却　圧迫　挙上

「譲治の勉強日記」HPより

【考えてみよう】

自分が関心をもっている運動やスポーツをおこなうときに、けがが起きないように注意すべきことを整理してみよう。

運動やスポーツ名（　　）