

教科書に掲載されている実験手順に加え、
結果や考察の記入欄を設けていますので、
このレポート1つで実験を行うことができます

実験③ 運動によるからだの状態の変化

(▶教p.117)

目的 運動前と運動後のからだの状態の変化を調べて、なぜそのような変化が起こるのかを考える。

準備 ストップウォッチ（または秒数をはかることができる時計）、
階段1段程度の踏み台、記録用紙

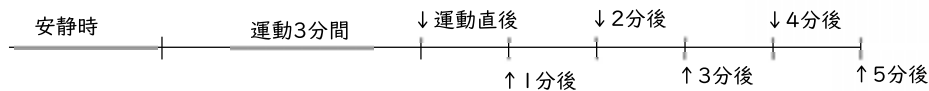
方法 ① 2人1組となり、1人は運動者、もう1人は記録者となる。

② 運動者は、手首などの脈がとれる場所を探して、安静時の脈拍数を30秒間をはかる。記録者は時間をはかり、脈拍数を記録する。

※手首のほかに、首の動脈などでも脈をとることができる。

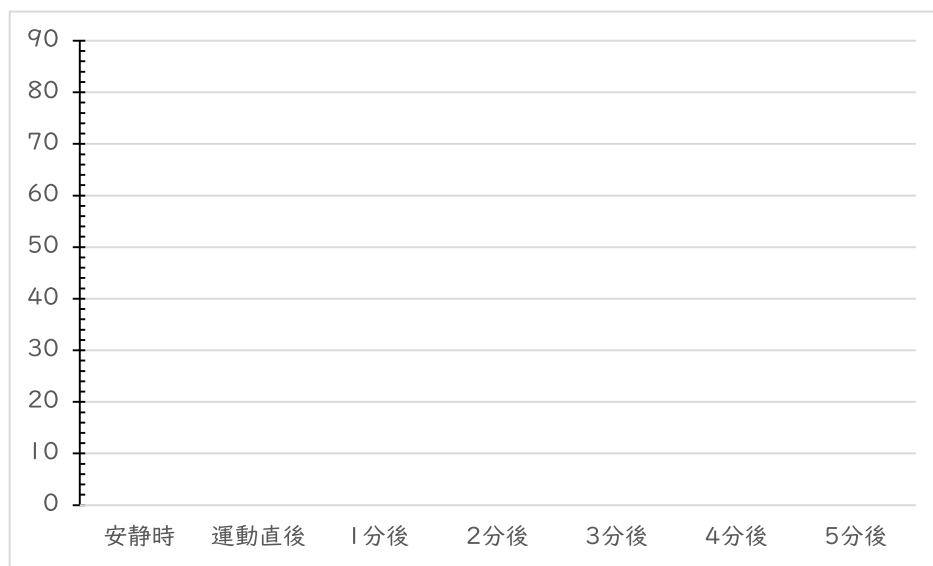
③ 運動者は3分間、踏み台の昇り降り運動を行う。

④ 運動直後に、②と同様に脈拍数をはかり、記録する。運動後から1分後、2分後、3分後、4分後、5分後にも、②と同様に脈拍数をはかり、表に記録する。



結果 脈拍数を記録する。

	安静時	運動直後	1分後	2分後	3分後	4分後	5分後
脈拍数 (回)							



サンプルは
生物基礎のものです

考察 ① 運動中はからだのどこを動かしていただろうか。

② 運動前と運動後で脈拍数が変化したのは、からだのどこが変化したからだろうか。また、そのような変化が起こったのはなぜだろうか。

探究 脈拍数以外に、運動前と運動後でからだの中で変化のある場所を探して、どのように変化するかを調べてみよう。また、その変化が起こった理由を考えてみよう。

年	月	日	天気	気温	
組	番	班	名前		

サンプルは
生物基礎のものです