

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

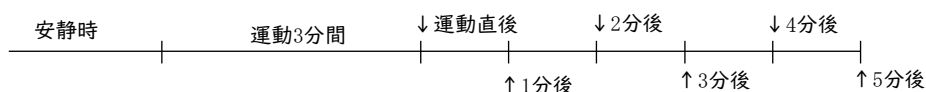
方法 ① 2人1組となり，1人は運動者，もう1人は記録者となる。

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。

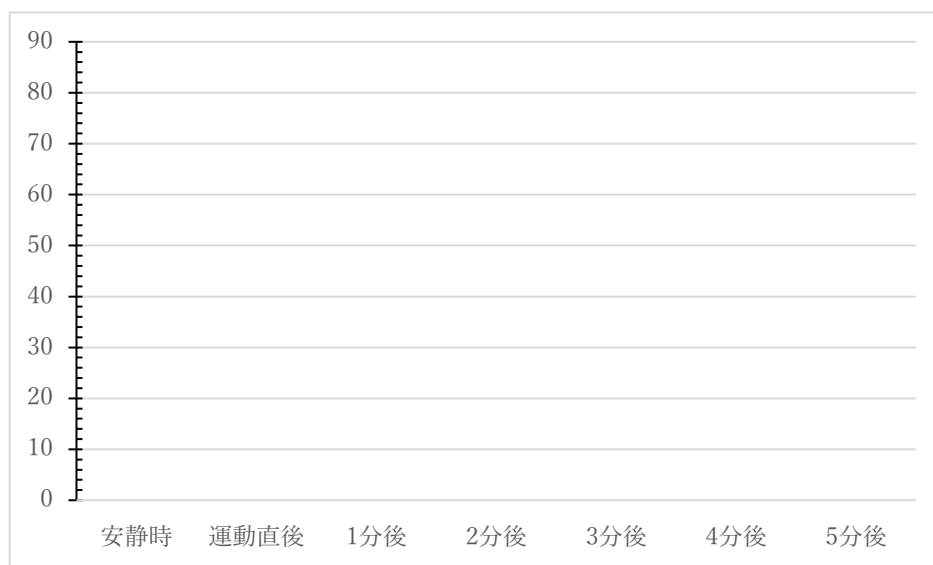
③ 運動者は3分間、踏み台の昇り降り運動を行う。

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)							



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		