

1年生の皆さんへ

今日は保健分野のお話です。

1学期に、呼吸器官（肺など）や循環器官（心臓など）がどのように発育・発達をしていくのか、ということをお勉強します。室内でできる運動をしながら、心拍数の変化を調べてみましょう。

運動の種類によって心拍数はどのように変化するのか

☆ 心拍数の測り方…人差し指、中指をそろえて反対側の手



首を少し強く抑える。人差し指の延長上にある動脈の上に当てるとわかりやすいです。心拍数は1分間で測ります。10秒測って、6倍しましょう！



- 安静時の心拍数 …  回/分
- ストレッチを行った後の心拍数 …  回/分
- フラフープを3分間行った後の心拍数…  回/分
- 階段を5分間上り下りした後の心拍数…  回/分
- 腹筋運動を30秒間全力で行った後の心拍数…  回/分



どのように変化しましたか？増え方に違いがあったのではないですか？授業では、運動をするとなぜ心拍数が増えるのか、運動によって増え方の違いがあるのはなぜか、ということを勉強します。楽しみにしてください。

他の運動ではどのように変化するかを調べてみるのもいいですね！適度な運動で健康維持を！