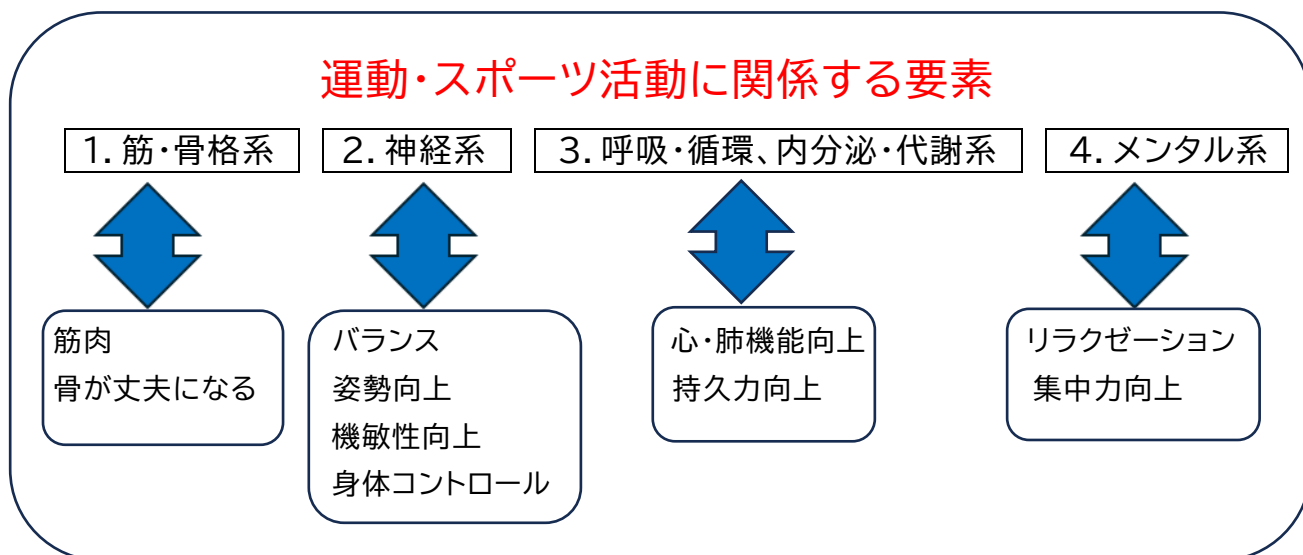


目的を持った運動・スポーツの実施において、維持・向上させたい心身の機能は、スポーツ生理学的に筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系及びメンタル系の4つに大きく分けられます。これらの要素に焦点を当てることによって、目的を明確化することができ、目的に合わせた運動・スポーツの実践につながります。そのため、ライフスタイル等に応じて上記4つの要素を組み合わせる必要があります。

問. <図>を見ながら自分の健康づくりとしての運動・スポーツの具体例を4つ（1～4の各項目について1つ）あげて、それぞれの目的や効果、そのような効果が得られる理由について述べなさい。（600字以上800字以内。横書き）



<図> 目的を持った運動・スポーツの実施

出典：「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について～目的を定め、心身に多様な変化を与える～の概要（詳細版）」をもとに作成（スポーツ庁）

https://www.mext.go.jp/sports/content/20230922-spt_kensport01-000031321_03.pdf