

運動による脈はく数の変化

【6年人や他の動物の体】

準備 ストップウォッチ, 記録用紙, なわとびのなわ

調べ方

- 1 安静時に, 運動をする前の1分間の脈はく数を調べる。

脈はく数 _____ 回

- 2 一定の速さで前とび 100 回のなわとび運動をして, その直後の1分間の脈はく数を調べる。

脈はく数 _____ 回

- 脈はく数は, 運動をする前と運動をした直後で, どのように変化したかな。また, それは, なぜだと考えられるかな。

1分間の脈はく数の調べ方



2人1組で調べる。
1人は, 上の図のようにして, 1分間の脈はく数を数える。
もう1人は, ストップウォッチで1分間をはかって, 「スタート」と「ストップ」のかけ声で, 時間を知らせる。



運動をする前と運動をした直後で, 1分間の脈はく数を調べる。

運動をしたときの体の変化

心臓は, 絶えず動いて全身に血液を送り出しています。この心臓の動きは, 脈はくとして手首などの血管に伝わっています。

運動をする前と運動をした直後で比べると, 脈はく数は, 運動をする前よりも, 運動をした直後のほうが多くなります。これは, 運動をしたときには, 体を動かすのに必要な酸素を筋肉にたくさん届けるために, 多くの血液を送り出そうとして, 心臓の動きが速まるからです。また, このとき, 血液中に取り入れる酸素の量を増やすために, ひんぱんに空気を肺の中に取りこもうとして, 呼吸が速まります。

激しい運動をしたときには, さらにたくさんの酸素が筋肉で必要になるので, 心臓の動きや呼吸がさらに速まります。