

JAXA 連携授業

中学1年保健体育
「食生活と健康」

宇宙での生活、 体の変化

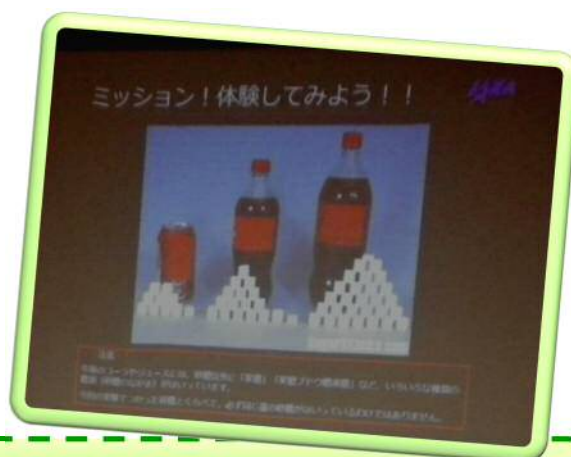


JAXAについての説明や
宇宙ステーションについての説明をして
もらいました。
宇宙ステーションの大きさや実際の活動
内容など、映像を中心に紹介してもらい
とてもわかりやすい内容でした。

宇宙飛行士の若田さんが直接宇宙ステーション内の説明をして
くれている映像はとても興味深いものばかりでした。

若田さんのプライベートルームの中や寝る時の状態など実際にやって
頂いて、部屋といっても「電話ボックス」程度の大きさに寝袋に入って
寝ていました。

他にも普段は見ることのできない、貴重な映像などもたくさんあり、生徒
たちも集中して授業に参加できていました。



後半には食生活についての話があり、
その中で普段飲んでいるジュースの糖分について実験を行いました。炭酸
水に砂糖を入れて、ジュースと同じ甘さになるまでにどれだけいるか試して
みました。およそ24グラムを入れていました。

普段の食生活について、改めて考えるきっかけになったと思います。

JAXA 連携授業

中学1年保健体育
「体力を高める運動」

宇宙飛行士の体づくり



© NASA



チームに分かれて
船外作業の難しさを
軍手や手袋を着用して、
パズルを完成させる
ミッションを行いました。

生徒たちは、
指先が思うように
動かせないことに
苦労しながらも、
とても楽しそうに
活動しました。



宇宙空間から地上に戻ってからの
バランス感覚を高めるトレーニング
として、片足を上げた状態でキャ
ッチボールを行いました。

フラフラしながら結構難しいそう
でした。重力があることの大切さを知
ることができたと思います。



最後に宇宙飛行士に必要な
体力についてチェックを行いま
した。

腕立て伏せや腹筋、立ち幅
跳び、反復横跳びなど平均値
を超えられるか、力を振り絞っ
て取り組んでいました。