

ほねと筋肉

基礎④



こあまり

4

人の体には、およそいくつのほねがありますか。

ア ちぢむ。
イ ゆるむ。
ウ かわらない。

3

うでを曲げるとき、うでの内がわの筋肉はどうなりますか。

ア 体をささえる。
イ 大切な部分を守る。
ウ ちぢんだり、ゆるんだりする。

2

ほねのはたらきに入らないものはどれですか。



1

ほねとほねのつなぎ目を、何といいますか。

ほねと筋肉

わたしたちの体の中には、二百こあまりのほねがあります。ほねは、体をささえたり、脳や心臓などの大切な部分を守ったりしています。ほねの大きさや形は、場所によってさまざまです。いちばん長いのは、太ももにあるほねです。

ほねとほねのつなぎ目を、関節といいます。体は、この関節のところで曲がります。

では、体はどのようにして動くのでしょうか。ほねのまわりには、筋肉がついています。筋肉は、ちぢんだり、ゆるんだりすることができません。

うでを曲げるときには、うでの内がわの筋肉がちぢみ、外がわの筋肉がゆるみます。反対に、うでをのばすときには、内がわの筋肉がゆるみ、外がわの筋肉がちぢむのです。

このように、わたしたちは、ほね、筋肉、関節のはたらきによって、体を動かすことができるのです。運動をすると、筋肉はきたえられて、強くなっています。