

教科書 138~141ページを参考にして記入して下さい。

4

体カトレーニング



教科書138~141ページ

1 次の()に適切な語句を入れて、文を完成させなさい。
筋肉は() (筋細胞)の束でできていますが、それは大きく2つの種類に分けることができます。1つは、() (収縮力が大きく、収縮スピードも速い線維)で、おもに大きな筋力や()での高いパワーが求められる運動において働きます。もう1つは、() (収縮力が小さく、収縮スピードも遅い線維)で、おもにそれほど大きくない筋力を長時間発揮するような()が求められる運動において働きます。

2 教科書138ページの図1を参考に、体カトレーニング進め方の手順を答えなさい。

(1) → (2) → (3)

3 持久カトレーニングにおいて、高い運動強度の持久カトレーニングとそれほど高くない運動強度の持久カトレーニングのトレーニング効果についてまとめなさい。

高い運動強度……

高くない運動強度……

4 筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的なトレーニング方法をあげなさい。

筋力……

持久力……

調整力……

柔軟性……

図1 トレーニングのおもな効果(筋力の例)
(東海大学一般体育研究室編「健康・フィットネスと生涯スポーツ」)

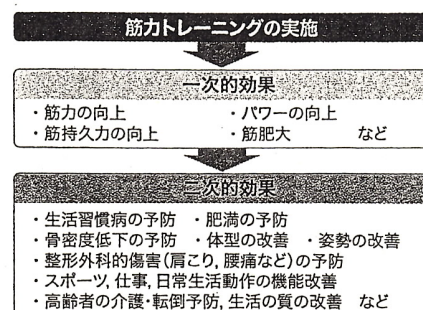


図2 筋カトレーニングと有酸素運動の組み合わせ方による生理的応答の違い
(田口・矢部・伊坂編「スポーツサイエンス入門」)

