

教科書 138~141 ページを参考に記入して下さい。



4

体力トレーニング



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(筋繊維)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、(速筋繊維) (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(短時間)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、(遅筋繊維) (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(持久力)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、体力トレーニング進め方の手順を答えなさい。

(1) 健康診断と体力測定 → (2) トレーニング計画の立案 → (3) トレーニングの実施

3 持久力トレーニングにおいて、高い運動強度の持久力トレーニングとそれほど高くない運動強度の持久力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…… 心肺機能が向上し、より多くの酸素を筋肉に送ることができるようになる。
高くない運動強度…… 心肺機能だけでなく、筋肉内のミトコンドリアが増えることにより、酸素を使って筋力を出し続ける機能が向上する。

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…… 筋力トレーニング (バーベルやダンベル、トレーニングマシン)。
持久力…… インターバルトレーニングやレイシオントレーニング。
調整力…… 合図に応じてすばやくタックル、合図にのうじて走る方向をすばやく切りかえるなど。
柔軟性…… ストレッチング。

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」)

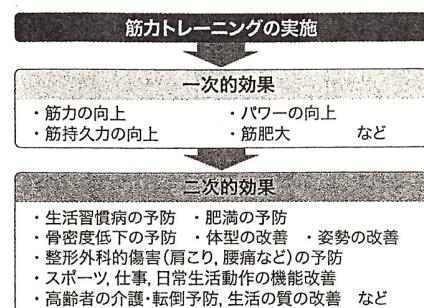


図2 筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせ方による生理的応答の違い
(田口・矢部・伊坂編「スポーツサイエンス入門」)

