

体育学習プリント

学習期間 5月11日～15日(空いている時間に実施してください)

次の問題を、学習支援計画に示している Google フォームに回答してください。

体育理論 出題範囲：教科書 P.150～ P.153『体カトレーニング』

A 次の文が正しければ()内に○、間違っていれば×を記入しなさい。

- (1) 体の動きに必要な筋力は、筋肉が圧縮することによって発生する。
()
- (2) 筋肉は筋繊維の束でできている。
()
- (3) 筋繊維は2つの種類に分けることができ、1つは速筋繊維でもう1つは鈍感繊維である。
()
- (4) 筋力は筋繊維が肥大することによってしだいに高まる。
()
- (5) 筋力は筋肉の断面積に反比例して向上する。
()
- (6) トレーニングの負荷の条件は、運動鮮度・運動時間・頻度である。
()
- (7) 運動強度はトレーニングで用いる運動負荷の大きさのことである。
()
- (8) 運動時間はトレーニングで用いる運動を継続している時間のことである。
()
- (9) 頻度は週に何日トレーニングするかということ。
()
- (10) 調整力は様々な形であらわれ、それらはトレーニングをしても高められない。
()
- (11) 速い動作のトレーニングでは主として速い動作での筋力が高まり、安定した動作のトレーニングではゆっくりした動作での筋力が高まる。
()

B 次の文章の()内に語句を入れて完成させなさい。、

- (12) トレーニング計画の立案はトレーニングの期間およびトレーニングの内容を決定し()を設定する。
- (13) オーバーワークを防止し、休養による()を促すために、週3日程度の実施が一般的である。
- (14) 1分間に取り込める酸素量の最小値を()という。
- (15) 全力より少しおさえた1000m走を200mのゆっくりした歩行やジョギングをはさんで3セットおこなうといったトレーニングを()トレーニングという。
- (16) 運動が上手だ、運動神経がいい、器用だ、センスがいいなどの表現は、()が高いということである。
- (17) 合図に応じて走る方向をすばやく切り替える練習は、「()」「動作の切り替えのすばやさ」という調整力を向上させる。
- (18) ボールを打ったり捕ったりする練習は、「()」という調整力を向上させる。
- (19) 平均台運動や倒立などは「()」という調整力を向上させる。
- (20) 筋肉、腱、靭帯が柔らかく、関節の運動範囲が大きいことを()が高いという。