

A 次の文が正しければ○、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、運動強度・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り、
(○)
- (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り、
(○)
- (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(達成目標)を設定する。
- (13) オーバーワークを防止し、休養による(超回復)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大値を(最大酸素摂取量)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3セットおこなうといったトレーニングを(インターバル)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、(調整力)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、「(状況を判断する能力)」「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、「(カヤタイミングの正確性)」という調整力を向上させる。
- (19) 平均台運動や倒立などは「(バランス能力)」という調整力を向上させる。
- (20) 筋肉、腱、靭帯が柔らかく、間接の運動範囲が大きいことを(柔軟性)が高いという。