体つくり運動（体力を高める運動を中心に）　　　　　　　　　　　　　学習プリント２

テーマ２　体力を高める運動の理解

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するには、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図ることが大切になります。ここでは、体力を高める運動について、自ら主体的に運動やトレーニングに取り組めるよう、基礎的・基本的な知識・理解の習得を目指しましょう。 |
|
|

キーワード：体力の構成要素、筋線維、トレーニングの負荷条件、トレーニングの原理、原則

参考資料：教科書「保健体育」　　体育編「技能と体力」「体力トレーニング」ほか

次の図は、体力の構成要素を示したものです。体力を高める運動では、体力の構成要素を意識しながら、自己の体力に関するねらいを設定して、運動やトレーニングを計画的に行うことが重要です。

出典：教科書「現代高等保健体育改訂版」（大修館書店）

（問１）練習やトレーニングによって技能や体力を向上させることができるのは、オーバーロード（過負荷）の原理によるものです。オーバーロードの原理は、人間の持つどのような機能、性質によるものなのかを、次の＜キーワード＞を使いながら説明してください。

　＜キーワード＞超回復、休息

出典：教科書

「現代高等保健体育改訂版」

（大修館書店）

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

（問２）練習やトレーニングの効果を上げるためには、次のトレーニングの５原則を意識することが大切になります。それぞれの原則について、簡単に説明してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 意識性 |  |
| 個別性 |  |
| 全面性 |  |
| 反復性 |  |
| 漸進性 |  |

（問３）体を動かすために必要な筋力は、筋肉の収縮によって発生します。そして、その筋肉は、筋線維（筋細胞）の束でできており、２つの種類に分けることができます。次の筋線維について、その働きと主にどのような競技や運動で発揮されるかを簡単に説明してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 速筋線維 |  |
| 遅筋線維 |  |

（問４）トレーニングを計画する際には、トレーニングの目的を明らかにした上で、トレーニングの期間やトレーニングの内容を決定し、達成目標を設定して取り組むことが大切です。その際には、以下のトレーニングの負荷条件を加味しながら計画を立てます。次の負荷条件について説明してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 運動強度 |  |
| 運動時間 |  |
| 頻　度 |  |

（問５）自分自身の現在の体力の状況について、新体力テストの結果等も考慮し、どのような体力要素に課題があると考えられますか。また、その課題を改善するために、現在あるいは将来において、どのような運動やトレーニング等をしようと考えていますか。

☆課題

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

☆改善策

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |