**２年　体育理論　学習プリント（No.５）**　２年　　組　　番　氏名

５　トレーニングの考え方

＜学習のねらい＞

　技能と体力は、相互に関連していること、そして、体力を高めるためには、高めたい体力要素に適した高め方があることがわかったと思います。

ここでは、体力を高めるためのトレーニングの基本的な考え方を学びましょう。そして、「体つくり運動」等の体育の授業の中で具体的なトレーニング方法を学びましょう。

＜キーワード＞

トレーニングの原理、５原則、超回復、休息

参考：教科書「保健体育」：体育編「技能と体力」ほか

次の問いに、教科書やWEBサイト等で調べたり、考えたりして、回答してください。

問１：体力を向上させるためのトレーニングは、オーバーロード（過負荷）の原理が基本と

なっています。この原理について、他の人にもわかるよう説明してください。

＜回答欄＞

問２：オーバーロード（過負荷）の原理は、人間が持つ身体の適応能力に働きかけるものです。

その適応能力により、トレーニング前よりも体力が向上することになります。

しかし、トレーニング効果を最大に引き出すためには、必要な要件があります。次のキ

ーワードを使って、図解するなどしてわかりやすく説明してください。

キーワード：超回復、休息、低下

＜回答欄＞

問３：トレーニングの効果を上げるための５原則について、他の人にもわかるようにまとめて

ください。

＜回答欄＞

トレーニングの５原則

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ５原則の名称 | 内　容 |
| １ |  |  |
| ２ |  |  |
| ３ |  |  |
| ４ |  |  |
| ５ |  |  |

問４：最近、様々なトレーニングが紹介されていますが、あなたが気になっているトレーニン

グについて、その名称とねらい（効果）や具体的な方法（特徴）等について、説明してく

ださい。また、気になっている理由や今後の取組みに向けての意思等も可能な範囲で記入

してください。

＜回答欄＞

（１）トレーニングの名称

　（２）トレーニングのねらい（効果）

（３）トレーニングの方法(特徴)

　（４）気になっている理由及び今後の取組み等