

体力学 はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ5

復習トレーニング 解答

1章

- 1 行動体力 防衛体力
- 2 福田邦三 猪飼道夫
- 3 筋力 筋パワー 筋持久力 全身持久力 平衡性 敏捷性 巧緻性 柔軟性
- 4 仕事 力 スピード 30

2章

- 1 体力水準 運動 運動量
- 2 ①筋力 筋持久力 ②全身持久力 柔軟性 身体組成
- 3 血压 代謝 高血圧 耐糖能異常 脂質代謝異常
- 4 腹部 臀部 下腹部 上半身 下半身 上半身

3章

- 1 59
- 2 高齢 79
- 3 筋力 筋持久力 柔軟性
- 4 BMI
- 5 22 kg/m^2

4章

- 1 測定 数量化 統計
- 2 比率 間隔 名義 順序
- 3 記述統計 平均値
- 4 段階評価
- 5 T得点

5章

- 1 10.6 12.8
- 2 一般 生殖 20
- 3 遅筋 速筋

4 早熟 晩熟

6章

- 1 神経系
- 2 即座 即座
- 3 骨
- 4 土踏まず
- 5 3

7章

- 1 気晴らし
- 2 アレルギー
- 3 背筋力
- 4 2.0
- 5 コーディネーション
- 6 怪我

8章

表8.2およびp.100を参考にして,自分の専門とする競技種目の特性について整理しておこう.

9章

- 1 知的 精神 視覚 内部
- 2 運動負荷 体力の指標
- 3 心理的 再学習
- 4 × (理由:脚部は麻痺のためトレーニングができないので,体脂肪率が高い)
- 5 ○

10章

- 1 サルコペニア
- 2 耐糖能異常 または 糖尿病
- 3 大きい
- 4 タンパク質
- 5 10

11章

- 1 解剖学的・形態的 生理学的・機能的 骨格筋 ミトコンドリア 酸化能力・エネルギー供給能 筋持久力
- 2 全身持久力・最大酸素摂取量
- 3 最高心拍数 若年者 年齢 低下 低下 体力やトレーニング状況
- 4 全身持久力
- 5 持久力向上 トレーナビリティ・改善の可能性 持久力 トレーニング効果

12章

- 1 技能関連体力 廃用性症候群
- 2 敏捷性 巧緻性 柔軟性 平衡性 日常生活動作 (ADL) (個人の) 生活の質 (QOL)
- 3 30 40~60 70
- 4 遅延 認知処理 機能低下
- 5 巧緻性 学習 協調 平衡系
- 6 体幹 股関節
- 7 平衡性 足圧中心動揺
- 8 調整力 敏捷性 平衡性 正確性

13章

- 1 神経系の要因 筋系の要因 (筋量, 筋断面積)
- 2 長い
- 3 最大筋力値
- 4 成長ホルモン
- 5 伸張-短縮

14章

- 1 全身持久力 筋持久力
- 2 最大酸素摂取量 乳酸性代謝閾値 (LT)
- 3 除去能力 最大乳酸定常 OBLA
- 4 LSD 筋毛細血管の発達 ミトコンドリアの増加 脂質代謝の促進 余剰体脂肪の削減
- 5 換気量 毛細血管網 ミオグロビン量 酵素活性
- 6 高地-平地反復法 高地滞在-平地トレーニング法
- 7 間欠的 インターバル 呼吸循環機能 緩衝能