

# はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ 3

## 『スポーツ生理学』

### 復習トレーニング 解答

#### 1 章

- ① FTb あるいは Type IIb      FTa あるいは Type IIa      ST あるいは Type I  
② 脊髄      筋線維群  
③ ST あるいは Type I      FT あるいは Type II  
④ ×  
⑤ ×

#### 2 章

- ① ATP  
② ATP-PCr      解糖      有酸素（酸化）  
③ ミトコンドリア      緩衝  
④ ×  
⑤ ○

#### 3 章

- ① 1回換気量      呼吸数  
② 換気性作業閾値  
③ 100      40  
④ 心拍出量      動静脈酸素較差  
⑤ 最大酸素摂取量      最大酸素借

#### 4 章

- ① 1回拍出量      心拍数  $220 - 19 = 201$   
② 細動脈      血流再配分  
③ 内腔      心筋  
④ 大動脈      毛細血管網

#### 5 章

- ① 高く      酵素      基質  
② GLUT4  
③ ×  
④ ×

## 6 章

- ① 内分泌 外分泌
- ② 低下 増加
- ③ グルココルチコイド
- ④ ○
- ⑤ ×

## 7 章

- ① 感覚神経 運動神経 交感神経 副交感神経
- ② 細胞体 樹状突起 軸索 シナプス
- ③ 一次運動野 二次運動野
- ④ ○
- ⑤ ×

## 8 章

- ① シトシン 塩基
- ② 遺伝子多型 形質
- ③ 遺伝的
- ④ 遺伝子
- ⑤ タレント（才能） オーダーメイド

## 9 章

- ① 炭水化物 脂肪
- ② タンパク質
- ③ 28.5 身体活動レベル
- ④ グリコーゲンローディング 3 炭水化物

## 10 章

- ① 脂肪 除脂肪
- ② 遺伝 ホルモン 加齢 運動 栄養
- ③ 有酸素性
- ④ レジスタンス

## 11 章

- ① 年齢 歴 生理学的
- ② 一般 二重 S 字型
- ③ 体脂肪率 除脂肪量
- ④ ゴールデンエイジ

- ⑤ 骨端線
- ⑥ 絶対値 体重あたり

## 12 章

- ① 約 37 約 40
- ② 皮膚血管拡張 発汗や蒸散 皮膚表面の血管収縮 非ふるえ ふるえ
- ③ ×
- ④ ×
- ⑤ ○

## 13 章

- ① 心身 よりよい方向に整える
- ② 感染防御
- ③ 交感神経 副交感神経 副交感神経
- ④ ×
- ⑤ ○

## 14 章

- ① 最大酸素摂取量 乳酸性作業閾値 運動効率
- ② 赤血球数 ヘモグロビン濃度
- ③ 筋緩衝能
- ④ 高所滞在 - 高所トレーニング 平地滞在 - 高所トレーニング  
高所滞在 - 平地トレーニング 間欠的低酸素暴露
- ⑤ 貧血 鉄

## 15 章

- ① 宇宙医学
- ② 最大筋力 呼吸循環系 起立耐性
- ③ 筋力トレーニング 持久制トレーニング
- ④ ×
- ⑤ ○