

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 ○