

はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ 11

『健康づくりのための運動の科学』

復習トレーニング 解答

1 章

- ① 身体的 精神的 社会的
- ② 特定健診
- ③ 平均寿命
- ④ 全身持久力 筋力・筋持久力 柔軟性 平衡性 体組成
- ⑤ 大腰筋 大腿四頭筋

2 章

- ① 感染症 生活習慣病
- ② 欧米化 30
- ③ 20 30

3 章

- ① 内臓脂肪
- ② 1 2
- ③ 低 高
- ④ 本態性 二次性 本態性

4 章

- ① 原因 結果 予防
- ② デザイン（方法） 規模

5 章

- ① 最大酸素摂取量 有酸素性
- ② 健康増進法
- ③ エクササイズ（Ex） メッツ

6 章

- ① リズミカル 持続的
- ② （2）
- ③ 伸張性収縮

- ④ 骨格筋の萎縮や短縮，関節の変形，不適切なトレーニングなど

7 章

- ① 二極化
- ② 10
- ③ 0.5
- ④ 男子 女子
- ⑤ 運動誘発性

8 章

- ① 白色細胞 褐色細胞
- ② 脂肪細胞肥大 脂肪細胞数の増大
- ③ 210
- ④ c

9 章

- ① 1.0 m/秒
- ② メタボリックシンドローム ロコモティブシンドローム 認知症
- ③ 低強度 低衝撃 低スキル

10 章

- ① 筋温が高まる，バランス能にも働きかけることができる
- ② 約 70%
- ③ c

11 章

- ① 8
- ② 睡眠負債
- ③ 脱同調
- ④ メラトニン

12 章

- ① 抑うつ
- ② 怒り，不安，抑うつ 活気，リラックス
- ③ 情動焦点

④ 3 20 40

⑤ 運動実践時 非実践時

13 章

① 意図 計画

② 6 関心, 準備, 実行

③ 8

14 章

① 生活機能構造 プラス QOL

② 低体力 加齢 二次的障害

③ 生きる力

④ × 内部障害は循環器系疾患や呼吸器疾患等である (表 14.1 参照)

⑤ ○