体つくり運動（体力を高める運動を中心に）　　　　　　　　　　　　　学習プリント５

テーマ５　筋力を高める運動

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 身体を動かすこと、運動をするためのベースになるのが筋力であり、筋肉が収縮することによって筋力が発生します。筋力は、筋肉が鍛えられることによって大きな力を発揮することができます。  　ここでは、筋力を高める運動の方法や留意点を学習し、自分の体調や能力にあわせて、運動を計画的に行うことができるようになりましょう。 |
|
|

キーワード：筋力トレーニング、筋肥大、運動強度、最大筋力、パワー

参考資料：教科書「保健体育」　　体育編「体力トレーニング」「用語解説」ほか

＜筋力を高める運動の基礎知識＞

|  |
| --- |
| ・体の動きに必要な筋力は、筋肉が収縮することによって発生する。  ・筋力は、筋線維が肥大することによってしだい高まる。  ・筋線維には、収縮力が大きく収縮スピードが速い速筋線維と、収縮力が小さく収縮スピードが遅い遅筋線維の２種類がある。  ・速い動作のトレーニングでは主として速い動作での筋力が高まり、ゆっくりした動作のトレーニングではゆっくりした動作での筋力が高まる。  ・筋力を高める運動として、様々な筋力トレーニングの方法がある。  ・筋力トレーニングでは対象となる運動やスポーツに見合った運動強度を設定することが大切になる。 |
|
|

（問１）筋収縮には、大きく分けて次の３つの種類があります。それぞれの筋収縮の特徴を説明して下さい。

|  |  |
| --- | --- |
| 種　　類 | 特　　徴 |
| アイソメトリック収縮 |  |
| コンセントリック収縮 |  |
| エキセントリック収縮 |  |

（問２）筋力を高めることを目的とした訓練方法である筋力トレーニングには、様々な種類があります。次のトレーニングの特徴を説明してください。

|  |  |
| --- | --- |
| トレーニングの名称 | 特徴 |
| アイソメトリックトレーニング |  |
| アイソトニックトレーニング |  |
| アイソキネテックトレーニング |  |
| プライオメトリックトレーニング |  |
| 加圧トレーニング |  |

＜演習＞自宅で安全に実施できる「筋力トレーニング」を考えて、実践してみよう。

考えた運動について、実際にどのような負荷条件で実施しましたか。また、その運動によって、鍛えられる主な筋肉の名称を自らの体験(体感）を基に記載してください。あくまで試行であり、運動の効果を期待するものではありませんが、バランスを考えて実施してみてください。なお、運動名は、正式名称でなくとも構いませんが、どのような運動なのかがわかるような記載にしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 運動名 | 負荷条件 | 鍛えられる主な筋肉の名称 |
| 運動強度、運動時間、頻度 |
| (例）プッシュアップ　 　　（腕立てふせ） | 20回×3セット×（週3回目標） | 上腕三頭筋、大胸筋 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

※筋肉の名称は、プリント３の（参考）「主な筋肉名」などを参考にしてください。

（問３）上記の筋力トレーニングを実施する前と実施した後の心と体の変化で感じたことを書いてみ

　　　よう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 運動前 | 運動後 |
| 心の状態 |  |  |
| 体の状態 |  |  |

|  |
| --- |
| 心と体の変化で感じたことや思ったことなどを書いてください。 |
|  |

