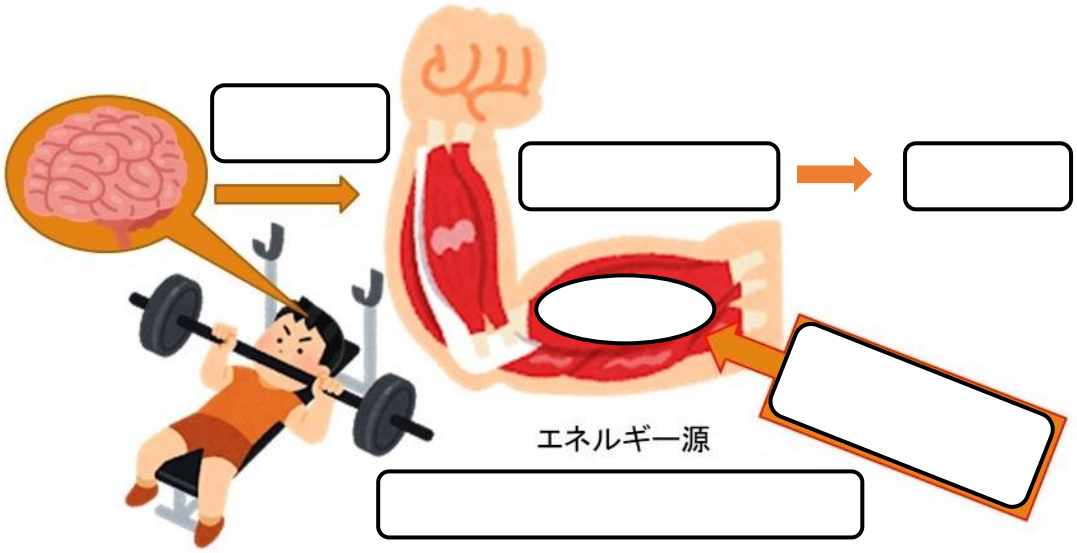
「２　効果的な運動のメカニズム　」

令和　　年　　月　　日　　(曜日)　　校時
（　　）年（　　）組（　　）番
氏名（　　）

１．　動きの開始と持続

❶　動きの開始



筋肉には３種類あります。

（　　）＝自分の意思でコントロール

①（　　）＝（　　）

（　　）＝コントロールできない

②（　　）＝（　　）・・・心臓

③（　　）・・・心臓以外の内臓

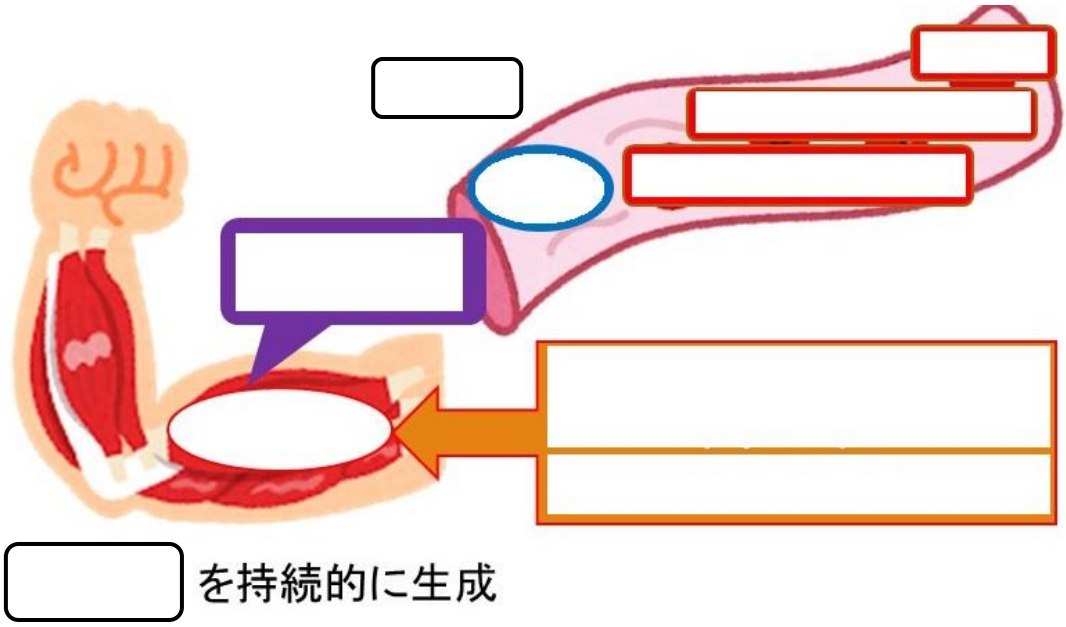
収縮には３種類あります。

①（　　）収縮＝（　　）

②（　　）収縮＝（　　）

③（　　）収縮＝（　　）

❷　動きの持続



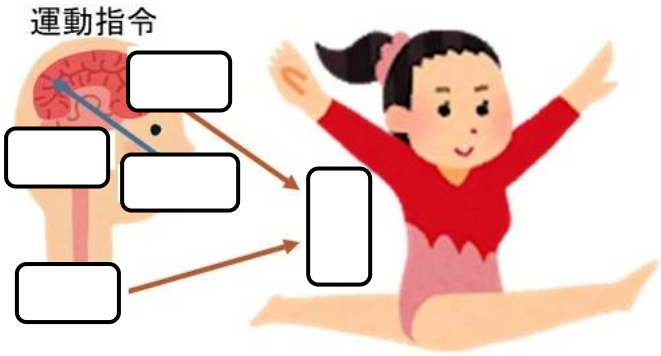
長時間の運動＝（　　）

・（　　）の性質

・（　　）の性質

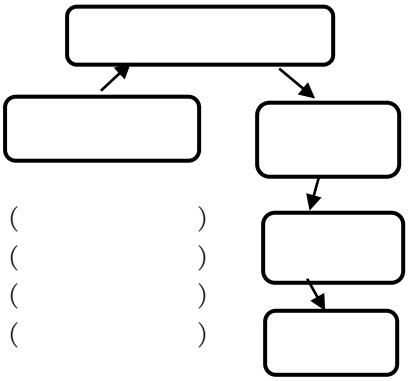
２　動きのコントロール

❶　筋活動のコントロール



調整力とは

❷　状況判断力



・（　　）
・（　　）
・（　　）
・（　　）

【考えてみよう】　正確な動き、すばやい動き、力強い動き、滑らかな動き、リズミカルな動きの例をあげて、脳がどのようにかかわっているのかを考えてみよう。