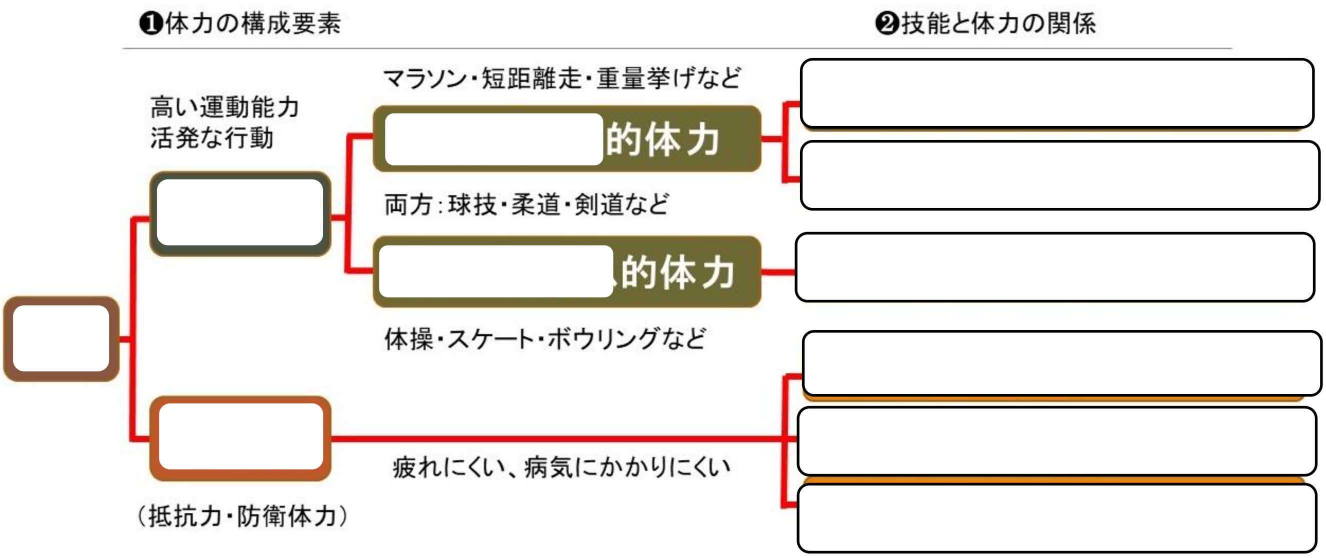
「４　技能と体力　」

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

１．　運動・スポーツにおける技能と体力の関係



２．練習とトレーニングの原則と原理

❶　練習とトレーニングの基本原理

（　　　　　　）の原則　　前回よりも難度や強度を上げる。

筋肉は（　　　　　　）が高い・・・粘土のように変形しても元に戻らない性質

・最初は（　　　　）によって一時的に体の機能が（　　　　）しますが、適度な（　　　　）をとることによって前よりも高いレベルまで（　　　　）する性質がある。これを（　　　　）という。

❷　練習とトレーニングの効果をあげるための５原則

（　　　　　　　　）＝　（　　　　　　　）を持つ

（　　　　　　　　）＝　（　　　　　　）の能力や適性に合わせる

（　　　　　　　　）＝　（　　　　　　）の機能が調和を保ちながら（　　　　　　）に高める

（　　　　　　　　）＝　規則的に（　　　　　　　　　　）

（　　　　　　　　）＝　無理せず、内容を徐々に（　　　　　　）いく。

【考えてみよう】

「休む時間を惜しんで熱心に練習やトレーニングに打ち込む」ことのよい面と悪い面について考えてみよう。

よい面

悪い面