

「5 体力トレーニング」

令和 年 月 日 (曜日) 校時
() 年 () 組 () 番
氏名 ()

1. 体力トレーニングを支える基礎理論

① 筋繊維の特徴 ⇒ 筋力は筋肉の () により発生

	・収縮力が大きい、収縮スピードが速い、ミトコンドリアの密度が低く疲労しやすい ・高いパワーが求められる競技や運動
	・収縮力が小さい、収縮スピードが遅い、ミトコンドリアの密度が高く疲労しにくい ・持久力が求められる競技や運動

※ 人によって2つの繊維の占める () は異なる

② トレーニングの効果 ⇒ 対象となる競技の () 様式は何か？

のトレーニング	速い動作での筋力が高まる
のトレーニング	ゆっくりした動作での筋力が高まる



2. 体力トレーニングの進め方

① () と ()

② () 計画の立案

③ () の実施

3. 筋力トレーニング

① 筋力トレーニングの方法



一般向け

_____トレーニング

筋肉の（ ）を変えない。

_____トレーニング

（ ）の大きさの負荷を動かす。

競技者向け

_____トレーニング

負荷が変化しても（ ）は一定。

_____トレーニング

台から跳び下りその（ ）で跳び上がる。

_____トレーニング

筋にバンドで（ ）し血流を阻止。

② 目的に応じた運動強度の設定

最大負荷を100%とした場合

100% ⇒ （ ）回

90% ⇒ （ ）～（ ）回

70% ⇒ （ ）～（ ）回

50% ⇒ （ ）～（ ）回

30% ⇒ （ ）～（ ）回

4. 持久力のトレーニング

運動強度の目安 ⇒ （ ）、（ ）、（ ）

① 高い運動強度の持久力トレーニング

⇒ （ ）の向上、より多くの（ ）を筋肉へ

_____トレーニング



心拍数
(拍/分)

強め⇒ゆっくり 強め⇒ゆっくり 何回か繰り返す

180⇒120 180⇒120 180⇒120

_____トレーニング



全力⇒完全休息

全力⇒完全休息

何回か繰り返す

② それほど高くない運動強度の持久力トレーニング

⇒ （ ）の向上、筋肉内の（ ）の増加

具体的なトレーニング例

5. 調整力・柔軟性のトレーニング

① 調整力の高め方

脳を中心とした（ ）の機能のあらわれ

具体的なトレーニング例

--

② 柔軟性的高め方

（ ）の運動範囲の大きさ

具体的なトレーニング例

--

【考えてみよう】

自分が関心のもっている運動やスポーツの技能を向上させるためには、どのような体力トレーニングをすればよいのかを考えてみよう。

運動やスポーツ名（ ）

--