

5月11日(月) 5限(13:25~14:15) 2-2 体育理論

2年2組の皆さん、こんにちは!

今日の5限は体育理論です。

1. 出欠の確認をします。課題を確認後「見ました」をチェックしてください。

2. 課題 教科書 P144~P147 効果的な動きのメカニズム

運動・スポーツと脳

動きと力を熟読し

保健ノートP124を記入する。

保健ノートP125に問題1~問題3を記入してください。

**問題1 筋収縮には大きく分けて次の3つの種類がある。それぞれを簡単に説明しなさい。**

①アイソメトリック収縮

②コンセントリック収縮

③エクセントリック収縮

**問題2 次の腕相撲の状態は、ア~ウのどの筋収縮にあてはまるか記号で答えなさい。**

①力が均等でどちらにも傾かない時

②相手の力が弱く、倒そうとしている時

③相手の力が強く、倒されようとしている時

ア. エクセントリック収縮

イ. アイソメトリック収縮

ウ. コンセントリック収縮

**問題3 次の文を読み、( )内のア、イのうち、正しいほうを記号で答えなさい。**

①筋収縮によって発揮される力は、(ア. ATP, イ. ADP)をエネルギー源としている。

②パワーとは、体を動かすことによって得られる単位時間あたりの(ア. 力, イ. 仕事)である。

③パワーは、(ア. 「力×スピード」, イ. 「力×仕事」)であらわすことができる。

④瞬発的な運動の場合、筋細胞内のクレアチンリン酸と(ア. グリコーゲン, イ. グルコース)を使う。

⑤(ア. アイソメトリック, イ. コンセントリック)収縮とは、筋肉が短縮しながら力を発揮する筋収縮のことである。

3. 提出方法

①保健ノートP124・P125の写真を撮る(一括で写真を撮ってください)

- ②クラッシーのコンテンツボックスを開く
- ③共有コンテンツ→フォルダを開く
  - フォルダ2020 2年 保健体育 を開く
  - フォルダ2020 2-2 保健体育 を開く
  - 4月27日(月) P122・P123 を開く
- ④左上の新規をタップ→アップロードするファイルを選択→写真又はフォトから課題  
写真を選択→アップロードをタップ→終了 以上です。ノート整理が終わりましたら  
提出して残りの時間は自習をしておきましょう。不明な点がありましたら質問して  
ください。頑張ってください。