

5月13日(水) 4限(11:55~12:45) 2-3 体育理論

2年3組の皆さん、こんにちは!

今日の4限は体育理論です。

コンテンツボックスがまだできていません。

でき次第連絡します。

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に答えてください。

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 2-3 保健体育 を開く
 - 5月13日（水）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。