

※ この資料は試験終了後に回収します。

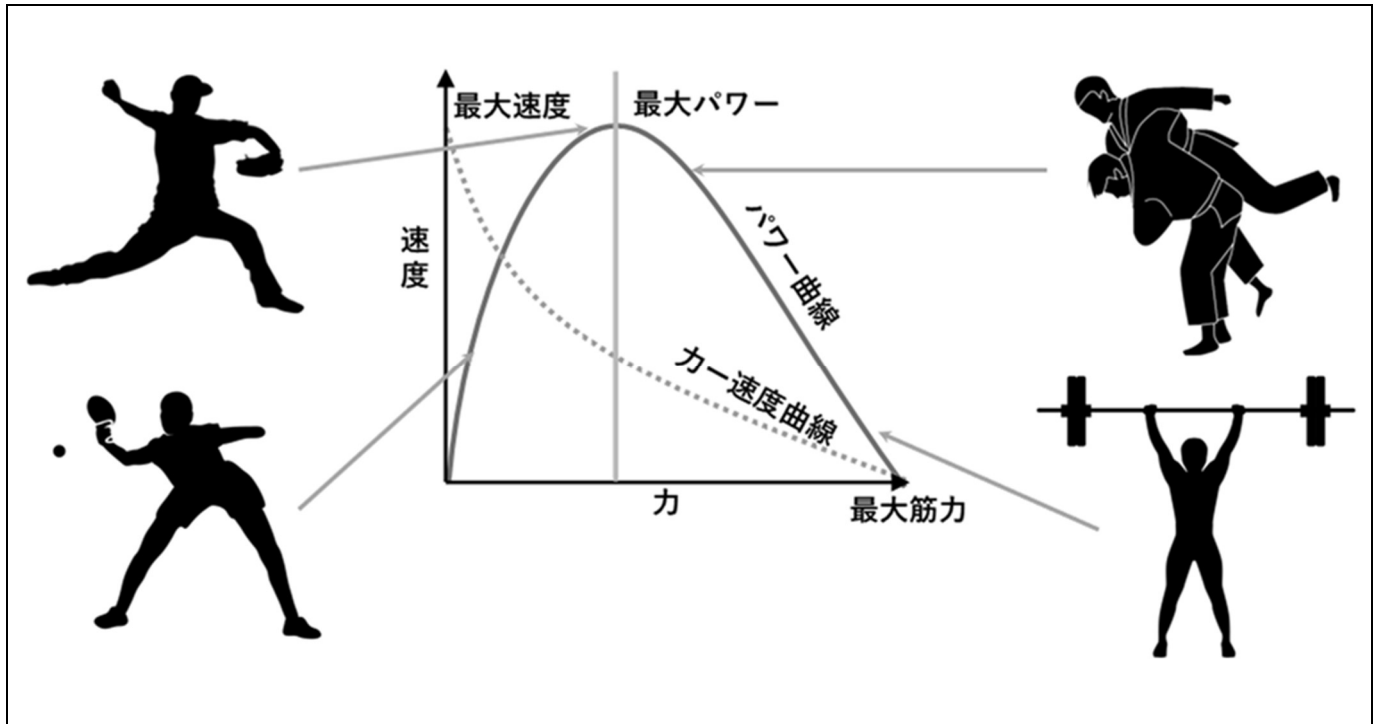
**講義後に皆さんが解答する内容**

- 以下の〔1〕～〔4〕の講義内容を200字以内でまとめる。
  - 〔1〕 身体の筋の種類と働き
  - 〔2〕 筋肥大の仕組みと機能
  - 〔3〕 スポーツと「力」、「速度」、「パワー」の関係
  - 〔4〕 スポーツ競技に活かすレジスタンストレーニング
- 講義内容も参考にし、以下の①～③を600字以内でまとめる。
  - ① あなたが実践している（していた、または興味のある）スポーツの特徴をまとめる。
  - ② そのスポーツには「力」、「速度」、「パワー」の何が求められているかを分析する。
  - ③ そのスポーツの競技力向上にはどのようなトレーニングが必要かを考える。

※ 正式な問題は講義の最後に画面上に表示されます。

（裏面へ続く）

※ この資料は試験終了後に回収します。



1RM = 100kg の人の場合  
⇒ 100%(全力)の重さは100kg

強度		量		効果
1RMに対する割合	最大反復回数 (RM)	セット数		
100%	1回	4~5セット		最大筋力
90%	3~4回			筋力・パワー
80%	8~10回	3~4セット		筋力・筋肥大
70%	12~15回			
60%	15~20回	2~3セット		筋持久力
50%	20~30回			

受験番号	氏名