

## ◇ 模擬講義のテーマ ◇

「スポーツにおける骨格筋とパフォーマンスの関係」

## ◇ 《設問1》(模擬講義の要点整理)の解答例 ◇ ※下線部はキーワードの使用例

スポーツでは骨格筋の働きが重要である。筋肥大によって筋力は向上するが、それがパフォーマンスの向上に直結しない場合もある。大きな力を速く発揮するためのパワーが必要なスポーツもあるので、競技の特徴に応じた「力-速度関係」を分析することが大切だ。筋肉に負荷を与えて機能向上を目指すレジスタンストレーニングは、1RMに対して強度、量を適切に設定して実施すれば、パフォーマンスの向上につながる。(192字)

### ※キーワード

骨格筋(≡筋肉)、筋肥大、パフォーマンス(の向上)、パワー、力-速度関係、レジスタンストレーニング、1RM(=最大挙上重量)

## ◇ 《設問2》の論題と評価の視点 ◇

### 〔論題〕

講義内容も参考にし、以下の①～③を600字以内でまとめなさい。

- 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なさい。
- ② ①の内容を踏まえ、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しなさい。
- ③ ①と②の内容を踏まえ、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なさい。

### 〔評価の視点〕

- ・600字に対して、おおよそ9割(540字)以上書かれており、設問に対して内容が適切であれば得点率60%を基準とします。
- ・具体的な例を挙げて述べられている場合には一定のプラス評価をします。
- ・問われた内容に合致しない内容が書かれている場合には、一定のマイナス評価をします。
- ・行頭の文字下げや段落分けが不適切な箇所があったり、誤字・脱字がある場合には、一定の減点をおこないます。

### 《プラス評価の対象となる例》

- ・取り上げたスポーツの競技特性(ルール等も含む)について書かれている。
- ・そのスポーツ競技者の身体的特徴について言及されている。
- ・対象としたスポーツの競技特性と「力-速度関係」のグラフとの関係性に論理性・説得性が認められる。
- ・対象としたスポーツのプレーやポジション、階級等により「力」「速度」「パワー」について分析されている。

- ・トレーニングの強度と量の表におけるトレーニング効果（目的）と②の分析結果の關係に論理性・説得性が認められる。
- ・トレーニング内容に具体性がある。
- ・対象としたスポーツ競技に特異的なトレーニング内容が書かれている。

《各種スポーツに求められる能力》 ※②の分析の参考となるもの。

#### 柔道

主に大きな力を発揮する「パワー」が必要となる。相手に技をかけて投げる、倒す際には「スピード」も求められる。相手を倒して、抑える際には「力」が必要である。柔道においては、階級（軽量級、中量級、重量級）や局面に応じて「力」「速度」「パワー」の必要性が異なる。

#### 剣道

主に相手に向かって跳ぶ、打つ、突く際には「速度」が必要である。竹刀を相手に対して振る際には、爆発的な「パワー」が必要である。

#### 野球・ソフトボール

打撃において、長打者タイプには「パワー」が、短打者タイプには「速度」がそれぞれ必要になる。守備において、ピッチャーは「パワー」が、内野手は「速度」が、外野手には「速度」と「パワー」がそれぞれ必要になる。

#### 陸上競技

長距離選手においては「持久力」が必要である。しかし、ラストスパートでは「速度」も必要になる。短距離選手や遠投系の種目の競技者には「力」「速度」「パワー」のそれぞれが必要になることが多い。