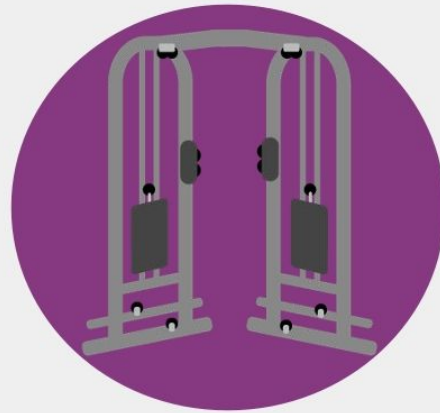
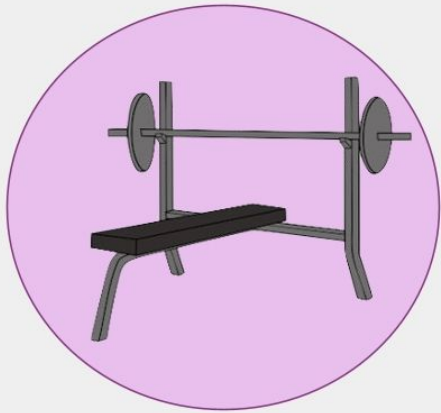


解剖学的適応



レビュー

中学1年生で習う内容



解剖学的適応とは何ですか

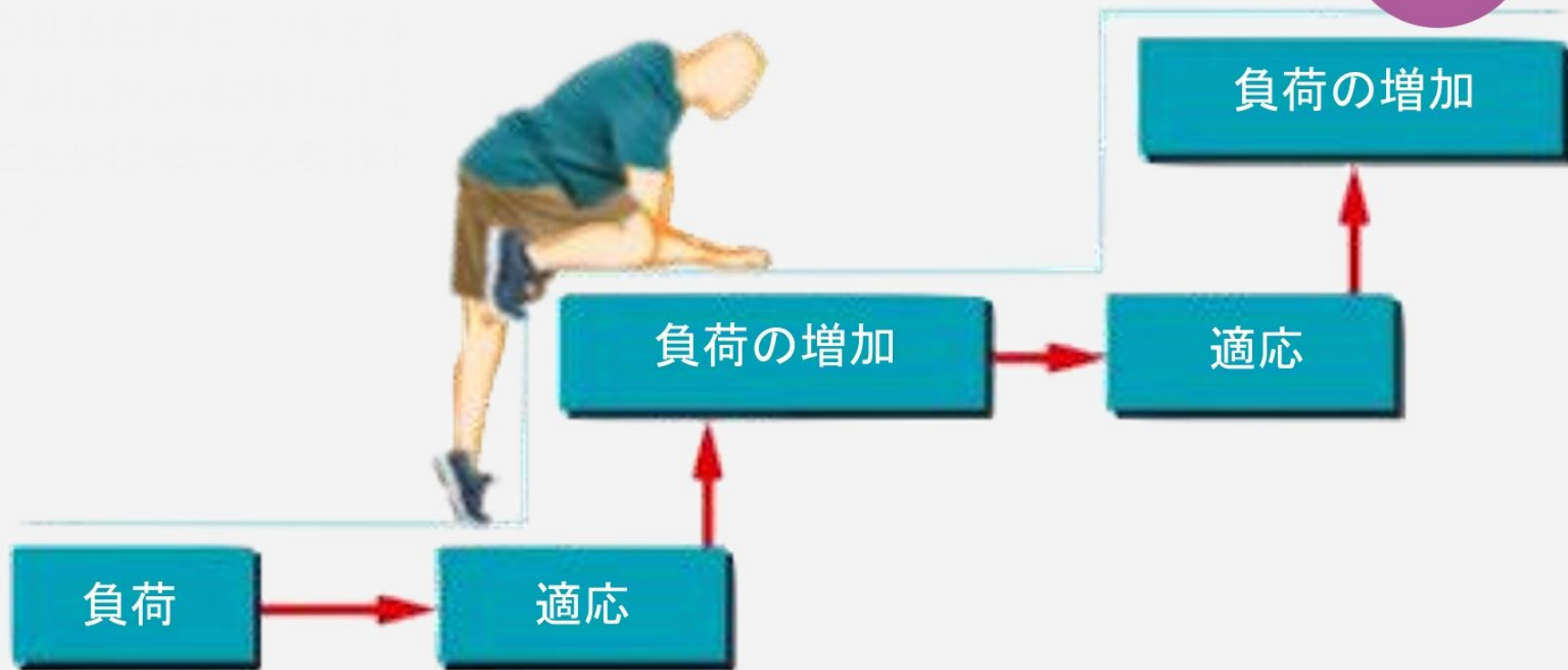
科学的定義:

これは身体トレーニングの初期段階であり、通常は一定期間座った後に行われ、準備期間として知られています。その目的は、体の効率と能力を高める特定の適応を受けるこれらの生理学的システム (循環系、筋肉系、呼吸器系) のそれぞれを準備することです。

ワード銀行

- 座りがち: (人の場合) 多くの時間を座って過ごす傾向があります。やや非アクティブ。
- 心血管系: 心臓、血管、血液、リンパ液、リンパ管とリンパ腺で構成される、血液とリンパ液を体内に循環させるシステム。
- 筋肉系: 体のすべての筋肉の集合体、特に随意骨格筋。
- 呼吸器系: 呼吸器系は、人が呼吸し、体全体で酸素と二酸化炭素を交換できるようにする一連の器官です。
- 適応: 種がその環境に適応するプロセス
- 効率: 実行された有益な作業の割合
- 容量: 何かを入れることができる最大量

進行性の過負荷



ペーシング

科学的定義:

ペーシングとは、体のエネルギーとフィットネスレベルの範囲内で走る方法を学ぶことです。ペースを調整し、スキルを微調整することの重要性を学ぶことで、一貫性を向上させ、自己ベストを更新することができます。

会話によるエネルギー消費量の測定

科学的定義:

走れて会話もできるペース。息が切れて会話が続けられなくなった場合は、ペースを落とす必要があります。

新しいコンテンツ

8年生向けの知識と理解を広げる





レジスタンストレーニングの目標

👉 強さ

筋力とは、筋肉または筋肉のグループが抵抗に対して生成できる最大の力の増加を指します。筋力の目標を達成するには、高い負荷を伴う低反復範囲 (1 反復最大 (1RM) の 80% ~ 100% で 1 セットあたり 1 ~ 5 回の反復) により、筋力の向上が最適化されます。

👉 肥大

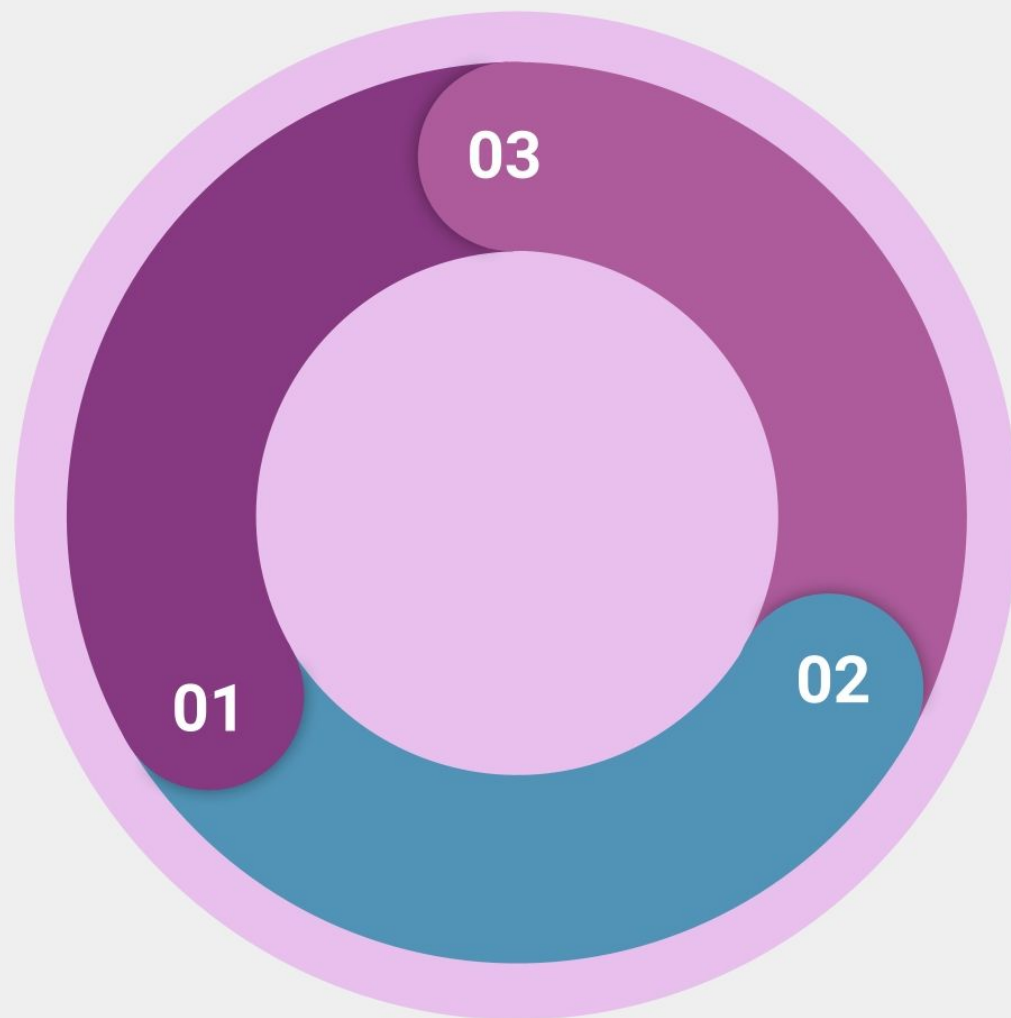
筋肥大は、筋肉細胞の成長とサイズの増加を表す用語であり、目標は筋肉のサイズを大きくすることです。筋肉の成長を目標とする場合、中程度の負荷で中程度の反復範囲 (1RM の 60% ~ 80% で 1 セットあたり 8 ~ 12 回) により、筋肥大の増加が最適化されます。

👉 筋持久力

筋持久力の目標は、筋肉または筋肉グループが疲労することなく長期間にわたって繰り返しの収縮を維持できる能力を向上させることです。言い換えれば、長期にわたる継続的または反復的な作業に耐える筋肉の能力を高めることに焦点を当てています。筋持久力を目標とする場合は、軽負荷での高反復範囲 (1RM の 60% 未満の負荷で 1 セットあたり 15 回以上の反復) により、局所的な筋持久力の向上が最適化されます。

レジスタンストレーニングの分割

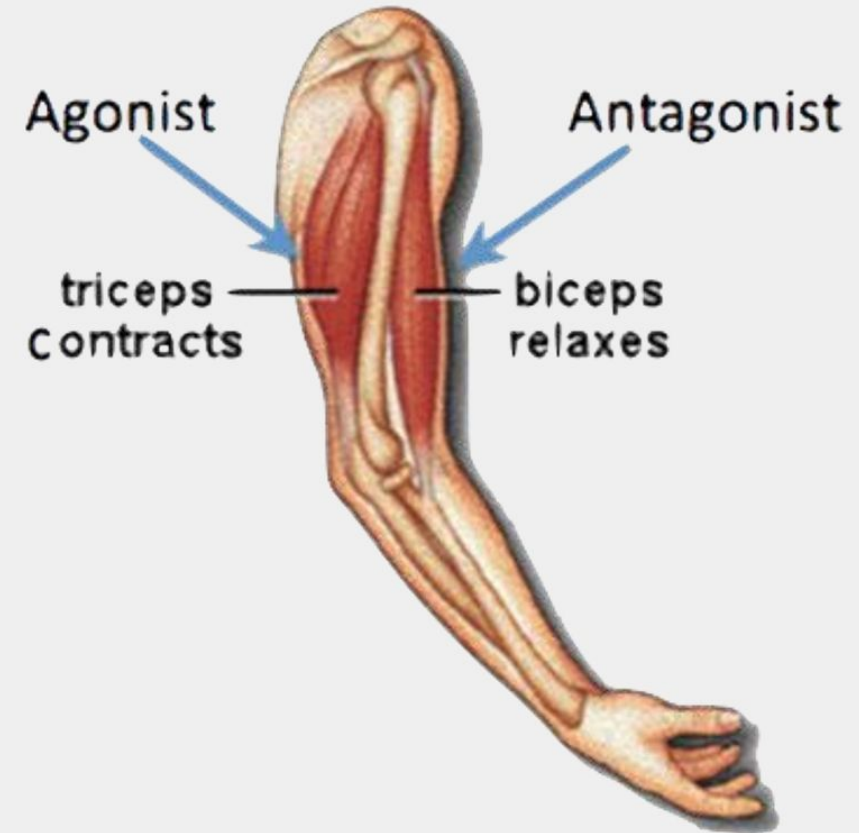
レジスタンストレーニングの分割では、さまざまな筋肉グループや動きを対象とした特定の日にワークアウトを整理します。これにより、トレーニング強度を最大化しながら、最適な休息と回復を提供し、個々の領域に集中することができます。



アゴニストとアンタゴニストのトレーニング分割

科学的定義:

アゴニストとアンタゴニストのトレーニングには、層状の筋肉を交互に鍛えるカップリングエクササイズが含まれます。このアプローチでは、収縮する筋肉(主動筋)を動かしながら弛緩させる筋肉(拮抗筋)を動かし、次の運動でターゲットとなる筋肉を交互に鍛えることで、体の特定の領域への血流を増加させます。



3 日間のアゴニスト
とアンタゴニストの
分割組織

1

胸と背中

2

腕

3

下半身

プッシュ・プル・レッグトレーニング スプリット

3日間の分割編成

- 1 プッシュ(胸+上腕三頭筋)
- 2 引く(背中+上腕二頭筋)
- 3 脚と肩

科学的定義:

この分割により、ワークアウトセッションが3つの異なるカテゴリ(プッシュエクササイズ、プルエクササイズ、脚と肩のエクササイズ)に分類されます。この方法では、各筋肉グループの動作に関連付けられた動作パターンを強調しながら、特定の筋肉グループを戦略的にターゲットにします。この分割の主な利点の1つは、筋肉の収縮と弛緩の動作パターンに基づいて筋肉をペアリングできることです。主動と副動をターゲットにしたエクササイズを組み込むことで、この筋肉の組み合わせにより相乗的な動きを活用できるようになります。

スポーツの特異性 レジスタンストレーニングプログラム

レジスタンストレーニングにおけるスポーツの特異性とは、特定のスポーツの要求と動きに対応する筋力およびコンディショニングプログラムを設計することを指します。スポーツの特異性の概念では、さまざまなスポーツには独自の動作パターン、筋肉群、エネルギーシステム、およびパフォーマンスの要求が含まれることが認識されています。したがって、トレーニングプログラムは、スポーツに直接関係する身体的特性と能力を強化し、最終的にはアスリートのパフォーマンスを向上させることを目指す必要があります。





**RHMS ゴールデンイーグルフィット
ネス チャレンジ /
大統領およびナショナル・フィットネ
ス・チャレンジ**



ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL

8年生イヌワシのフィットネス チャレンジのアクティビティと基準 学生は5つの体カテストエリアすべてでゴールデンイーグルが必要です。

フィットネスエリア	ゴールデンイーグル	高度な	熟練した	基本	改善が必要です
マイルラン	以下 - 9:25	9:26~10:00	10:01~10:30	10:31~13:00	13:01~高層
ペーサー	62 - 上	52 - 61	40 - 51	30 - 39	以下 - 29
腕立て伏せ	27 - 上	17~26	12~16	9~11	以下 - 8
プルアップ	2 - 上		1		0
腕を曲げてぶら下げる	14秒 - 上	11秒 - 13秒	8秒~10秒	5秒~7	以下 - 3秒
シャトルラン	以下 - 10.9	11~11.3	11.4~11.8	11.9~12.2	12.3 - より高い
腹筋運動	37 - ハイアー	39 - 54	30 - 38	25~39	以下 - 24
座って手を伸ばす	27 - 上	23~26	19~22	12~18	以下 - 11



8年生の大統領/国家フィットネスチャレンジの活動と基準

学生は、5つの体カテスト分野すべてで大統領または国家資格が必要です。

賞	年	ファー	プルアップ	シット&リー チ	マイル	腕立て伏せ	シットアップ	シャトルラン
大統領	13	該当なし	4	35	7:30	30	49	9.8
大統領	14	該当なし	6	38	7:12	30	51	9.6
全国	13	15秒	2	28	9:15	17	39	10.6
全国	14	17秒	3	30	9:00	17	41	10.5

