

# 高大接続授業

仙台大学 AT・S&C

×

仙台大学附属明成高校

スポーツ創志科

日 時：令和4年6月30（水）10：55～12：45

場 所：SUサテライトホール

講 師：浅野勝成先生（仙台大学助手）

受講者：スポーツ創志科2年生

講義名：スポーツ概論

内 容：体力向上の科学的基礎について知ろう！



## 筋力

筋力を高めるためには・・・？

筋力が低下した状態から向上させるためには身体に適度な負荷をかけ、多くの筋繊維を刺激し、神経系の改善を図ることが必要になります。神経系の改善は、トレーニング初期に見られ、筋繊維の動員数が増えることで筋力が向上します。その状態でさらに適度な負荷を加えることで筋肥大が起こります。

## パワー

パワーとは・・・？

「どれだけの筋力を、どれだけのスピードで発揮できるかを表す能力」ということ

“力 × 速度”

パワーとは「どれだけの筋力を、どれだけのスピードで発揮できるかを表す能力」ということ

## 柔軟性

筋力と柔軟性について

柔軟性は筋肉と腱が伸びる能力のことで、筋力・瞬発力・持久力・調整力とともに基本的な運動能力のひとつとされている。

静的柔軟性と動的柔軟性という2つの面から捉えることができ、前者は「関節可動域」すなわち身体の柔らかさというところを表し、後者は「関節可動域における動きやすさ」すなわち運動のしなやかさを表す。