

## 学習スケジュール

学習内容(添削課題)	参考教本
1回目 はじめに①～③ 第1章(CPT対策まとめ1～5)	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第1、13章
2回目 第2章～3章(CPT対策まとめ6～15) 練習問題①～②	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2～3章/練習問題は全域
3回目 第4章～6章(CPT対策まとめ16～28) 練習問題③～④	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第4～6章/練習問題は全域
4回目 第7章～9章(CPT対策まとめ29～40) 練習問題⑤～⑥	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第7～9章/練習問題は全域
5回目 第10章～12章(CPT対策まとめ41～52) 練習問題⑦～⑧	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第10～12章/練習問題は全域
6回目 第13章～14章(CPT対策まとめ53～60) 練習問題⑨～⑩	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第13～14章/練習問題は全域
7回目 第15章～16章(CPT対策まとめ61～72) 練習問題⑪～⑫	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第15～16章/練習問題は全域
8回目 第17章～18章(CPT対策まとめ73～83) 練習問題⑬～⑭	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第17～18章/練習問題は全域
9回目 第19章～20章(CPT対策まとめ84～95) 練習問題⑮～⑯	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第19～20章/練習問題は全域
10回目 第21章～22章(CPT対策まとめ96～101) 練習問題⑰～⑱	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第21～22章/練習問題は全域
11回目 第23章～25章(CPT対策まとめ102～109) 練習問題⑲～⑳	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第23～25章/練習問題は全域
12回目 試験対策特別問題	全域

\* テキストのみならずご自身で他に調べない問題もあります。もし分かなければ空欄で戻してください。次回、答えを記入して戻しますのでそれを覚えてください。

\* 受験までの月を各自で考えて、1ヶ月に2～3回分を解きたい場合は、返信に「次回〇〇分を下さい」と同封してください。

はじめに①

代表的なレジスタンストレーニング名称と主に動員される筋 (P. 286~)

⇒ トレーニングの勉強をするために必要な名称です。頑張っ暗記しましょう!

- ベントニー・シットアップ ⇒ 筋
- クランチ ⇒ 腹直筋
- ベントオーバーロウ ⇒ 筋、大円筋、菱形筋、三角筋後部、筋
- ラットプルダウン ⇒ 広背筋、筋、菱形筋、三角筋後部、僧帽筋
- シーテイツドロウ ⇒ 広背筋、大円筋、筋、三角筋後部、僧帽筋
- バイセップスカール ⇒ 上腕筋、筋、腕橈骨筋
- ハンマーカール ⇒ 腕橈骨筋、上腕筋、筋
- トライセップスエクステンション ⇒ 上腕三頭筋
- トライセップス・プッシュダウソン ⇒ 筋
- スタンディング・カーフレイズ ⇒ ヒラメ筋、腓腹筋
- シーテイツド・カーフレイズ ⇒ ヒラメ筋、腓腹筋
- ベンチプレス ⇒ 筋、三角筋前部、筋、前鋸筋、小胸筋
- インクライン・ベンチプレス ⇒ 筋、三角筋前部、上腕三頭筋、前鋸筋、小胸筋
- デクライン・ベンチプレス ⇒ 大胸筋 (下部)、三角筋前部、上腕三頭筋、前鋸筋、小胸筋
- チェストプレス ⇒ 筋、三角筋前部、筋
- リストカール ⇒ 前腕屈筋群
- リストエクステンション ⇒ 前腕伸筋群
- ヒップスレッド ⇒ 筋、筋、ハムストリングス (身体運動の機能解剖

筋

∞エクササイズサイエンス∞

第1章 筋系、神経系、骨格系の構造と機能

筋系

・筋は活性化すると力を発揮する。これを筋収縮または( )と呼ぶ。

筋は3種類に分類される。

- ・( ): 内臓の部分を覆う。不随意筋。
- ・( ): 心臓の壁を構成する。横紋筋であるが、不随意筋。
- ・( ): 腱を介して骨に付着。関節を中心に骨を回転させる。随意筋。

骨格筋の肉眼解剖学

- ・個々の骨格筋は( )という結合組織に包まれ筋はさらに( )の束に分かれ、これを( )という。
- ・この筋繊維束は( )と呼ばれる結合組織によって覆われている。
- ・筋繊維束内の個々の筋繊維は( )と呼ばれる結合組織によって覆われている。  
( )・筋全体を取り囲む → ( )・筋繊維束を取り囲む →  
→ ( )・個々の繊維を取り囲む。

骨格筋の顕微解剖学

- ・個々の筋繊維は( )という細胞膜に覆われている。  
( ) → ATP: 筋活動に直接利用できる唯一のエネルギー源
- ( ) → 酸化機構によりATPを産生する場所
- ( ) → カルシウムイオンを蓄える

筋原繊維 - それぞれの筋細胞内に円柱状のたんぱく質構造となって存在する。

- ・筋原線維は主に( )と呼ばれる二つのたんぱく質( )とからなる。

練習問題 ①

1、心筋の特性を正しく示している組み合わせは次のうちどれか

- a、横紋筋 不随意筋
- b、平滑筋 随意筋
- c、横紋筋 随意筋
- d、平滑筋 不随意筋

(            )

2、ベントオーバーローの主動筋として最も妥当なものは次のうちどれか

- a、大胸筋
- b、脊柱起立筋
- c、上腕三頭筋
- d、広背筋

(            )

3、酸化機構によるATP産生が最も大きな割合で貢献するのはどの場合か

- a、安静時
- b、ウォーキング
- c、ジョギング
- d、スプリント

(            )