※「消せるボールペン」での解答は、気温が高くなるとインクが消えてしまうためお控え下さい。

**ほすぴ168号　『スポーツの力～マラソンと健康～』**

　研修問題提出期限：2019年3月25日（月）必着

ほすぴ研修問題は**1単位＆1ポイント**です

1. **次の文章は、スポーツ心臓について述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

スポーツ心臓とは、マラソン選手などの持久系アスリートが継続的なトレーニングを行うことで心臓が鍛えられ、特に（　　　　）や（　　　　）により心臓の構造と機能が変化し、心臓が肥大することをいいます。この現象は、病的なものではなく、継続的な激しいトレーニングに対する適応現象と考えられています。

スポーツ心臓では、（　　　　）の増加により、一度に多くの血液を送り出せるようになり、それにより安静時の（　　　　）は減少します。しかし、トレーニングをやめると、スポーツ心臓の特徴は徐々に消えていき、心臓の大きさと心拍数は一般の人と同程度までゆっくりと戻っていく傾向があります。この過程には数週間から数カ月かかるといわれています。持久力を長期間維持するためには、高度なトレーニングの維持が重要となります。

1. **次の文章は、高地トレーニングによる体の変化とメリットについて述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

高地トレーニングの特徴は、低酸素状態により、安静にしていても酸素を運搬するための（　　　　）および酸素と結びつく（　　　　）が増産されるというところにあります。

高地では酸素濃度が薄いため、体内の酸素濃度も一時的に低下してしまいます。体内の酸素濃度が低下すると、酸素を十分に行き渡らせるため、私たちの体はその環境に適応しようと働きます。その際に重要な働きをするのが腎臓から分泌される（　　　　）というホルモンです。これは、赤血球の増加を促す働きを持っています。高地での血中酸素濃度の低下を感知すると、（　　　　）を刺激して赤血球（ヘモグロビン）の増加を促します。赤血球数の増加により体内での酸素運搬能力が向上し持久力の向上がみられるのです。

**3. マラソンにより筋肉に起こり得る変化を3つ挙げなさい。**

**●**

**●**

**●**

****

****

**健康管理士ニュース第137号**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**【チャレンジ★ザ★クロスワード】解答**

**資格番号と氏名は必ず記載して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| **資格番号** | **Ｈ-** |
| **氏　　名** |  |

**＜健康管理士ニュースへの投稿欄＞**

**ほすぴ送付先に変更がある場合のみ**

**記入して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| 住　　所 | 〒 |
| 電話番号 |  |