

令和3年度 福島大学大学院人間発達文化研究科入試問題

専攻(領域)名	地域文化創造(スポーツ健康科学)	科目名	運動学	受験番号	
---------	------------------	-----	-----	------	--

以下の問題1～問題2の中から1つを選択して、解答しなさい。

問題1. ウェイトトレーニング中に起こりやすい傷害や障害を3例あげ、それぞれについて、①症状の特徴、②主な原因、③予防と対策について説明しなさい。また、ウェイトトレーニング実施上の一般的な注意事項があれば、補足説明しなさい。

問題2. グリコーゲンローディング(カーボローディング)によって骨格筋のグリコーゲンが増加する仕組みを説明しなさい。