

## テュートリアル課題 市民マラソン

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-01-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 東京女子医科大学 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10470/222">http://hdl.handle.net/10470/222</a>

ブロック1、3期テュートリアル  
課題番号 10

(2004年度)

市民マラソン



無断で複写・複製・転載すると著作権侵害となることがありますのでご注意ください

生理学教室 (II)

宮崎俊一

生理学教室 (I)

小松 明

生理学教室 (II)

淡路健雄

シート 1

ページ

ジョギングで練習をしてきたのですが、万里子さんが市民マラソンに挑戦するのは初めてです。走る前は肌寒かったのですが、天気も良いので、走り出すと暑くなり、汗が出てきます。途中でのどが渇き、スポーツドリンクで水を補給しました。

ページ

【抽出が期待される事項】

- 1) 「走り出すと暑くなり、汗が出てきます」 → 運動によるエネルギー代謝の変化、体温の変化と発汗による体温調節
- 2) 「のどが渇き、...水を補給しました」
  - 発汗による体液の変化と渇感 → 飲水行動による水分調節
  - 「スポーツドリンクで」 → 塩分、電解質等の調節

【期待される事項の抽出】

【期待される事項の抽出】

シート 2

【1-2】

- ② 後半のコースでは息が苦しく胸もドキドキしてペースが落ちそうになりましたが、気力で踏ん張りました。やっとゴールにたどり着いたときには立っているのも辛いくらいでしたが、万里子さんは「やった！」という思いでいっぱいになりました。

【記事を書く時注意点】

【抽出が期待される事項】

【抽出が期待される事項】

- 1) 「息が苦しく」→運動による呼吸の変化
- 2) 「胸もドキドキして」→運動による心臓・循環系の変化

【その他に抽出が予想される事項】

- 3) 「ペースが落ちそうになりました」→運動による疲労