

受験番号

氏名

一次のぼう線部の読みをひらがなで書きなさい。

- |             |     |                 |     |
|-------------|-----|-----------------|-----|
| ① 尊い精神。     | ( ) | ② 物語の背景を考える。    | ( ) |
| ③ 存続が危ぶまれる。 | ( ) | ④ 木造の建物。        | ( ) |
| ⑤ 心に刻む。     | ( ) | ⑥ 絵画コンクールに出品する。 | ( ) |
| ⑦ 災害から立ち直る。 | ( ) | ⑧ 氷河期について学ぶ。    | ( ) |

二次のぼう線部を漢字に直して書きなさい。送り仮名が必要な場合は送り仮名も書くこと。

- |                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| ① スポーツにムチュウになる。 | ( ) | ② コンザツをさける。    | ( ) |
| ③ 本をカリル。        | ( ) | ④ 参加をコトワル。     | ( ) |
| ⑤ バスがテイシヤする。    | ( ) | ⑥ 作家のイトを読み取る。  | ( ) |
| ⑦ オウフクはがきを買う。   | ( ) | ⑧ キショウ予報士をめざす。 | ( ) |

三 次の文章を読んで、あとの問いに答えなさい。（1～8は段落番号をあらわします。）

① 君たちの中には、くたくたになるまでトレーニングをすれば、必ず成果が上がるはずだと思込込んでいる人はいないだろうか。だが、いちばん肝心なことは、くたくたになるまでトレーニングをすることではなくて、成果が上がるようにトレーニングをすることだ。トレーニングというのは、体や心を目標に向かって変えることが目的である。そのために、どういう条件が満たされなければならないか、近年の研究を踏まえながら、科学的にみていってみよう。

② トレーニングとは、① 体についていえば、体のどこかに何か反応を起こさせて、体の組織を変えていくことである。例えば、筋力が強くなるというのは、筋肉が太くなることだ。筋肉が太くなるとは、筋肉細胞が大きくなることだ。筋肉細胞を大きくするには、細胞になんらかの物質的な変化を起こさせることが必要になる。しかし、その変化が一時的なものだったら、結局は変わらない。変化を（A）なものにしなければ、意味はないのである。

③ では、どうすればいいのか。一つのモデルを考えてみよう。図のように、体を働かせるという刺激を加えると、働いた筋肉組織の細胞の物質が変化する。そして、その刺激が終わると消耗した物質が回復して元どおりになる。これは、一時的な体の変化の場合だ。

④ 体を強く働かせると、組織の細胞の物質の消耗は激しく、回復にも時間がかかる。ここで、ある強さ以上に体を働かせると、回復の際に回復の過剰が起こる。これを「（B）」という。これは、その組織の細胞の物質が多くなった、つまり組織が変化したということだ。このことから、トレーニングの効果を上げるために必要なことは、第一に、日常生活で働かせている以上に体を働かせることだということとがわかる。これを、オーバーロードの原理という。

⑤ ところが、この超回復は一時的なもので、多くなった物質も、そのうちには元の水準に戻る。だから、変化を持続させるためには、超回復した分が元に戻る前に、次の働きかけをしなければならぬ。したがって、繰り返しトレーニングを行うことが、第二に大切なことになる。

⑥ このようにオーバーロードでトレーニングを繰り返すうちに、ある程度効果が上がってくる。そうすると、初めはオーバーロードであったものが、筋力がついてくることでオーバーロードでなくなる。そこで、いつも超回復が生じるくらいのオーバーロードでトレーニングをする、すなわち、少しずつ程度を高めることが第三の原理となる。

⑦ ところで、オーバーロードになるのはどの程度かとか、超回復が元に戻る時間はどのくらいかといった事情は、一人一人異なる。したがって、第四の原理は、一人一人の条件を考えるとということである。

⑧ そして、第五には、自分がいま、何をトレーニングしようとしているか、トレーニングの効果は上がっているかどうかを、各人が意識的にみていくことが大切になる。効果が確実に積み上げられているかどうかは、本人が意識しないことにはわからないからである。

（正木健雄「トレーニングの適量」より）

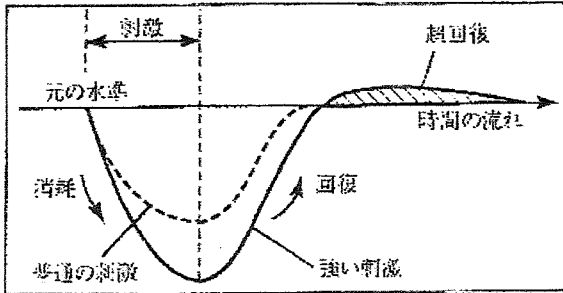


図 トレーニングの原理を考えるモデル

※問題はその二に続きます。

受験番号

氏名

問一 ①「体についていえば」から、筆者のどのような考えがわかりますか。次からもっとも適当なものを選び、記号に○をつけなさい。

ア トレーニングといえば体を鍛えることがもっとも重要であることを示す。

イ 心のトレーニングについては科学的に説明できないことを示す。

ウ 体のトレーニングに話題を限って進めていくことを示す。

エ 体のトレーニングにもいろいろな方法があることを示す。

問二 (A)にあてはまる言葉としてもっとも適当なものを次から選び、記号に○をつけなさい。

ア 一時的 イ 画一的 ウ 持続的 エ 記録的

問三 (B)にあてはまる言葉としてもっとも適当なものを次から選び、記号に○をつけなさい。

ア 回復 イ 超回復 ウ 普通の刺激 エ 強い刺激

問四 筆者はトレーニングは何のために必要と考えていますか。

問五 トレーニングの効果を上げるために筆者はいくつの注意点をあげていますか。漢数字で答えなさい。

問六 トレーニングの効果を上げるために繰り返しトレーニングをしなければならないのはなぜですか。

問七 トレーニングの効果を上げるために程度を高めるのはなぜですか。

四 次の文章を読んで、あとの問いに答えなさい。

台風が去ってしまったあとの青空は、かくべつだった。雲ひとつない快晴の空が広がり、空はこれほど青かったのか、とおどろくほどの青さだった。空気はどこまでも明るくすき通り、遠くのものまで、ふしぎなほど、近くに見えた。

土手の植物も、そばまでいってみると、背の高い草は風で倒れていたが、少しはなれた場所から見ると、かえって、台風がくる前よりもしげって、青々と光っていた。

草は、炎天下にしおれた様子もなく、太陽に向かってぐんぐんのび、丈夫にはびこっている。土手の斜面は、のぼるのも大変なほどに草深くなっていた。

それにくらべると、①家の庭に植えてある草花は、風にやられて、だめになってしまったものが多かった。

「せっかく、たんせいして、ちょうど花ざかりだったのに、花がみんな落ちてしまったわ」

母親が庭の木の葉を掃除しながら、がっかりした声をだした。イズミの母親は、草花の手入れがとくいで、上手にたくさん花を庭中にさかせることができる。カンナ、ひまわり、ほうせんか、はげいとう、まつばたん、ダリア、そのほか、いろいろあったのに、それらの花々を、台風はほとんど一晩でふき散らしてしまったのだった。

「手をかけて大事に育てた花ほど、ひ弱になるのは、ふしぎね。それにくらべると雑草は、ほっておいても、にくらいいほど、強いわねえ」

※アカリ…イズミの妹

イズミは母親といっしょに庭の草むしりをしていた。そのうち、母親がふと手を休めて、いった。

「イズミには、なんていうか、雑草みたいに強いところがあるわね。同じ女の子でも、イズミとアカリはまるで反対の性格ね」

「わたし、(A)の？」

「ただの、ことばのあやよ。そう、ひねくれて、とらないの。でも、気をつけないと、あまり強すぎて人にきらわれるってこともあるから、もっとやさしくなるようにしたほうがいいわね。」

少し、弱いところのあるほうが、人にかわいがられるものよ。②世間って、そういうものよ」

「わたし、花より、雑草のほうが好き。草のほうがきれいだよ。でも、草より、木がもっと好き」

「イズミのそういうところ、誰に似たのかしらねえ」

イズミはそういわれても平気だった。母親は、怒っていつているわけではないし、なんとなく、ふだんより、やさしい感じがした。

イズミは、母親がやさしければ、ほかのことは、どうでもいいのだった。誰に似ていなくて、自分は自分なのだから。

「なにをうれしそうに、にやにやしているの。花がだめになつて、おかあさんががっかりしているのに。まったく、へんな子ねえ」

③イズミは、熱心に草をむしった。

(増田みず子「うちの庭に舟がきた」より)

問題はその三に続きます



て、それぞれ十五字以内で書きなさい。

・世間では（a）ことがあり、むしろ（b）ものだということ。

b

記号に○をつけなさい。

ウ　たくさん草むしりをして、母に一人前と認められたい。

きなさい。

- ・習った漢字を適切に使い、書くこと。

テーマを選び、○をつけなさい。

「かんはりたいこと」

10