

皆さん、こんにちは ~ ~ ~

再現するつもりがなかったので、うろ覚えですが、以下の問題はあったと思います。
更新しましたが、なんと75問にせまる勢い・・・良いのかなぁ(^.^;
ということでVer.6.7です。

- ・ 問の順番は再現しておりません。
- ・ 基本的に過去問の拾い集めとなりますので、解説はありません。 (ニコラス)

問 1 健康日本21について、誤っているものを選べ。

- 1 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指している。
- 2 健康増進・発病予防の第1次予防に重点を置いた。
- 3 2010年までである。
- 4 取り組むべき生活習慣や生活習慣病には栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健
タバコ、アルコールの5つを具体的な目標に掲げている。

解答 4

問 2 正しいものを選べ。

- a アルマ・アタ国際会議では、プライマリ・ヘルスケアが提唱された。
- b オタワ憲章は、ヘルス・プロモーションを定義した。
- c 健康とは、身体的、精神的に完全に良好な状態をいう。
- d ヘルス・プロモーションとは個人の健康管理と健康教育である。

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 1

問 3 次のうち誤っているものを選べ。

- 1 競技スポーツでは、相手に勝つことやより高いレベルに達することが目的である。
- 2 健康づくりの運動では、体力レベルが様々なので個別で指導する方が良い。
- 3 熱中症の発生には、年齢は関係ない。
- 4 ?

解答 3

問 4 赤血球について、正しいものを選べ。

- a 赤血球は通常成人男性で6000~8000個/mm³である。
- b ヘモグロビン1gは1気圧0 で酸素1.34mlと結合することができる。
- c 流血中の赤血球は、無核にも関わらず、約120日間生存している。
- d 骨髄だけでなく、リンパ組織でもつくられる。

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 2

問 5 生理的機能について正しいものをひとつ選べ

- 1 毎分換気量 = 1回換気量 × 呼吸数
- 2 酸素摂取量 = 換気量 × 動静脈酸素較差
- 3 酸素摂取量 = 1回拍出量 × 換気量
- 4 心拍量 = 1回拍出量 × 呼吸数

解答 1

問 6 水泳について間違っているものはどれか

- 1 ピッチングとは前後方向の動きで、ローリングとは左右方向に動く
- 2 息を止めて水中を潜っていけば、浮力が大きくなるため速く泳ぐことができる
- 3 浮力、揚力、重力は垂直方向に働く
- 4 速く泳ぐほど、水抵抗の影響を大きく受ける

解答 2

問 7 身体のバランスについて正しい組合せはどれか

- a 胴体(胸部・腰部)は全体の70%重量がある
- b 上肢、下肢は末端(遠位)の分節ほど軽量である
- c 静止立位時に片側の股関節で体重の35%を支えている
- d 下肢は上肢の2倍の重量である

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 2

問 8 脊椎の役割について誤っている組合せはどれか

- a 頸、胸、腰の順に椎骨は大きくなり、支持性を高めている
- b 脊椎の椎間孔に背髄が通っている
- c 腹筋と背筋が脊椎を支えている割合は7:3である
- d 背部の筋群はその長さによって長い筋肉、中等度の長さの筋肉、短い筋肉の3群に分けら

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 2

「背部の筋 = 脊柱起立筋」には無理があるけどね

問 9 関節の構造について正しいものは、どれか以下のうちから選びなさい

- a 肩関節は鎖骨と、上腕骨の2つからなる
- b 肘関節は、上腕骨、橈骨、尺骨からなる
- c 股関節は、骨盤の臼蓋と大腿骨からなる
- d 膝関節は、大腿骨と脛骨からなる

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 2

d:テキストには腓骨も含まれてるけど誤り

問 10 エネルギーとして利用される栄養成分の組合せとせて正しいものはどれか

- a 脂質
- b たんぱく質
- c コレステロール
- d リン脂質

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 1

問 11 脂溶性ビタミンでないものはどれか

- 1 ビタミンA
- 2 ビタミンC
- 3 ビタミンD
- 4 ビタミンK

解答 2

問 12 肥満を伴いやすい疾患で誤っているものを選べ

- 1 甲状腺機能亢進症
- 2 クッシング症候群
- 3 ブレイダーウィリー症候群
- 4 糖尿病

解答 1

問 13 急性心筋梗塞について誤ってるものはどれか

- 1 右冠動脈の閉塞により下壁心筋梗塞がおこる
- 2 心電図で異常Q波が出現する
- 3 前駆症状なしで発症する
- 4 不整脈を伴うことが多い

解答 3

問 14 痛風について正しいものを1つ選べ

- 1 女性の血清尿酸値は一生を通じて上昇しない
- 2 男性の血清尿酸値は中年以後上昇する
- 3 痛風関節炎の好発部位は、膝である
- 4 痛風の発症は30歳代が最も多い

解答 1

問 15 体力を評価する際に測定値、標準得点を用いる長所で正しいものをひとつ選べ

- 1 測定値の分布が正規分布でない場合は利用できない
- 2 能力領域ごとに測定値をまとめることができる
- 3 3段階評価、5段階等の区間評価尺度を求めるのに便利
- 4 体力に関する情報をより多くみることができる

解答 3

問 16 運動負荷試験における絶対的禁忌で間違ってるものはどれか

- 1 急性心筋梗塞
- 2 不安定狭心症
- 3 著明な高血圧症
- 4 安全で適切な試験の実施を妨げられると思われる身体障害

解答 3

問 17 日本人における虚血性心疾患の冠危険因子で誤りを選べ

- 1 52歳男性
- 2 BMI = 22, ウエスト82cm, 男性
- 3 HDLコレステロール30mg/dl
- 4 精神的ストレス

解答 2

問 18 心筋梗塞に対するリハビリテーションについて正しい組合せを選べ

- 1 日常生活が可能なレベルは4メッツ
- 2 リハビリテーションにより左室駆出率、最大酸素摂取率は高まる
- 3 リハビリテーションにより精神的に効果がある
- 4 リハビリにより社会復帰をすると心筋梗塞の危険因子は減少する

1
解答 3

問 19 運動アドヒアランスについて誤っているものを1つ選べ

- 1 健康教室への参加日数
- 2 医師の指示や健康運動指導士の運動処方にとどのくらい従うか
- 3 1週間あたりのジョギングの回数
- 4 健康プログラムへの参加率

解答 2

問 20 カウンセリング技術に関する記述で誤っているものを選べ

- 1 相手の話をだまって聞くことも大事な技術の1つ
- 2 相手の話をただ繰り返すのは意味が無いのでやめたほうがいい
- 3 相手がうまく言えないことを明確にしてあげることが大切
- 4 是認は相手を拒否の態度にさせることがあるので乱用しない方がよい

解答 2

問 21 バイオフィードバック法として誤ってるものを1つ選べ

- a バイオフィードバック法は、オペラント条件付けの理論を背景に作られたものである
- b バイオフィードバック法は、視覚的条件を与えられたときのみ最高になる
- c バイオフィードバック法は、現在、脳波、血圧、GSRなどを用いたものがある
- d バイオフィードバック法は、スポーツ選手のイメージトレーニングにも用いられている

1, ab 2, bc 3, bd 4, ad

解答 2

問 22 スポーツ選手における慢性障害のうち正しいものを選べ

- 1 スポーツ選手では、貧血は男性の方が多い
- 2 オーバートレーニング症候群は、トレーニング中止で必ず回復する
- 3 スポーツ選手では血中尿酸値が低い
- 4 スポーツ心臓は、一般的には生理的变化であると考えられる

解答 4

問 23 スポーツ活動中に最も多い脱臼部位を選べ

- 1 肩関節脱臼
- 2 肘関節脱臼
- 3 手関節脱臼
- 4 胸鎖関節脱臼

解答 1

問 24 救急蘇生法について正しいものを1つ選べ

- 1 舌根沈下解除法としては、jaw thrust + head tilt + mouth openの組合せが最も良い
- 2 橈骨動脈の拍動が触れない時は、ただちに心臓マッサージを開始する
- 3 心肺蘇生法の「ABC」はそれぞれ独立しているのでほとんど関連性はない
- 4 口対口人口呼吸は、気道の確保を保ち、胸が膨らんでいるか確かめて行う

解答 1

問 25 打撲、捻挫、骨折の外科的処置(RICEの処置)が正しいものを1つ選べ

- 1 止血、圧迫、拳上、安静
- 2 安静、冷却、圧迫、拳上
- 3 気道確保、人工呼吸、心マッサージ、点滴
- 4 整復、固定、副子、ギプス

解答 2

問 26 運動前のヘルスチェックに関する記述のうち、正しいものを一つ選べ。

- 1 ヘルスチェックの目的は、運動する人の運動適正を医学的立場から判断することである。
- 2 ヘルスチェックは、運動する人の生活習慣病発症予防にも役立つ。
- 3 運動開始前に十分なヘルスチェックを行えば、その後は特に定期的なヘルスチェックを行う必要はない。
- 4 体力測定を行っておけば、特にヘルスチェックを行わなくても適正な運動プログラムの提供が可能である。

解答 1

問 27 運動によるトレーニング効果のうち、誤っているものを一つ選べ。

- 1 最大作業時、血中尿酸濃度の増加
- 2 最大下作業時、心拍数減少
- 3 安静時、酸素摂取量減少
- 4 最大作業時、酸素摂取量減少

解答 3

問 28 ウェイトトレーニングで十回くらい繰り返し出来る不可量は、最大筋力に対してどれくらいの割合か正しいものを一つ選べ。

- 1 4 / 5
- 2 3 / 4
- 3 2 / 3
- 4 1 / 2

解答 3

問 29 次の文は、一定の高さから圧力板(フォースプレート)に飛び降りた場合の衝撃について記したのものである。誤っているものを一つ選べ。

- 1 ショックをやわらげる為には、着地時間を長くする。
- 2 脚を伸ばして踵から着地すると力積が大きくなる。
- 3 膝を曲げながら着地すると衝撃力のピークが小さくなる。
- 4 飛び降り方に関係なく力積は一定である。

解答 4

問 30 脊椎を支持する背筋群と腹筋群の働き度合いについて、正しいものを一つ選べ。

	背筋群	腹筋群
1	10%	90%
2	50%	50%
3	70%	30%
4	90%	10%

解答 3

問 31 生活活動強度の増加に伴って所要量が増加する栄養素はどれか。正しいものを一つ選べ。

- 1 カルシウム
- 2 鉄
- 3 ビタミンB2
- 4 ビタミンC

解答 3

問 32 肥満についての記述のうち、正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a 何らかの基礎疾患が原因で肥満をきたしている場合を症候性肥満という。
- b 脂肪細胞肥大型肥満は成人発症肥満者に多い。
- c 1日に同じエネルギーを摂取した場合、食事回数が多いほど太りやすい。
- d 肥満者は、インシュリン分泌が低下していることが多い。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 1

問 33 肥満についての記述のうち、正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a 減量には、食事療法より運動療法のほうが効果的である。
- b 運動は、食事療法に伴う基礎代謝の低下を伴う。
- c 運動は、インシュリン感受性を低下させ、肥満者の病態を改善する。
- d 肥満者は、血中コレステロールや中性脂肪が高いことが多い。

?

解答 3

問 34 運動負荷試験中止基準についての記述のうち、正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a 心室性期外収縮などの不整脈が一つ出れば、直ちに中止する。
- b 脚の疲れや息切れを感じ始めたとき中止する。
- c 虚血性ST低下や狭心痛が出現したら中止する。
- d 運動量を増加させても血圧が上昇しないか、15mmHg以上低下するときは中止する。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 3

問 35 虚血性心疾患のリハビリテーションについての記述のうち、正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a 梗塞後、一ヶ月経ってからリハビリテーションを開始するべきである。
- b 梗塞後、リハビリテーションによる最大酸素摂取量の値は、発症前より高くなることがある。
- c 梗塞後、二期のリハビリテーションは、再発予防と社会復帰を目的とする。
- d 運動リハビリテーションを実施しても、梗塞発生前にあった危険因子が消失することはない。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 2

問 36 運動強度の表示：METの説明として、正しいものを一つ選べ。

- 1 1METは、O₂摂取量3.5 ml/kg/minで、成人の安静時代謝量と同じである。
- 2 1METは、O₂摂取量3.5 ml/kg/minで、成人の基礎代謝量と同じである。
- 3 1METは、O₂摂取量1.0 ml/kg/minで、成人の安静時代謝量と同じである。
- 4 1METは、O₂摂取量1.0 ml/kg/minで、成人の基礎代謝量と同じである。

解答 1

問 37 クールダウンについて、誤っているものを一つ選べ。

- 1 蓄積された乳酸の分解が早まる。
- 2 筋のミルキングアクションが促進される。
- 3 肺換気量が盛んになり、CO₂の過剰排出が起こる。
- 4 V_{O₂max}の35～55%がよい。

解答 3

問 38 肉体的疾患に関する記述のうち、正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a 運動誘発アナフィラキシーにより、危険な状態に陥ることがある。
- b 運動によるミオグロビン血症は、腎不全の危険となることはない。
- c 若年スポーツマンの運動に関連した突然死の原因として最も多いものは、冠動脈硬化である。
- d 激しいトレーニングを行っていると、血中尿酸は増加しやすい。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 4

問 39 シンスプリントに関する記述のうち、正しいものを一つ選べ。

- 1 短距離ダッシュで起こる肉離れの総称
- 2 中足骨疲労骨折のことである。
- 3 足関節の使いすぎ症候群（over use syndrome）のことである。
- 4 骨膜炎または骨炎による脛骨内下方の痛みのことである。

解答 4

問 40 次の体力テストのうち、パフォーマンステストでないものを一つ選べ。

- 1 1,500m走歩
- 2 ジグザグドリブル
- 3 反復横跳び
- 4 踏み台昇降

解答 4

問 41 次のうち感覚受容器を含まないものはどれか、正しいものを一つ選べ。

- 1 自由神経終末
- 2 育毛細胞
- 3 ルフィニ終末
- 4 Ia群線維

1
解答 2

問 42 静止している物体を動かすのに『力』が必要とされる。動かすのに作用する三大要素は何か、正しいものを一つ選べ。

- 1 大きさ、作用点、方向
- 2 重心、作用点、加速度
- 3 重心、空気抵抗、加速度
- 4 作用、反作用、方向

解答 1

問 43 屈伸時における半月板の動きについて、正しいものを一つ選べ。

- 1 内側半月板、外側半月板ともにほとんど動かない。
- 2 内側半月板は大きく、外側半月板は小さい。
- 3 内側半月板は小さく、外側半月板は大きい。
- 4 内側半月板、外側半月板のどちらも動く。

解答 3

問 44 次は肥満に伴う糖尿病に関する記述である、間違っているものを一つ選べ。

- 1 症状として口渇、多尿、多飲などがある。
- 2 インシュリン分泌は足りなくなるので、インシュリン注射が必要である。
- 3 痩せると良くなる。
- 4 標的細胞中のインシュリンレセプターの数が少なくなるので、インシュリンの働きが悪くなり、血糖値が上がる。

解答 2

問 45 ストレスに調節関与しない臓器を一つ選べ。

- 1 下垂体
- 2 小脳
- 3 副腎
- 4 視床下部

解答 2

問 46 頸椎損傷について正しいものを二つ選べ。

- 1 頸椎損傷は早期から筋力強化の運動をすべきである。
- 2 未熟練、不注意などが多くの原因であり、指導者は注意が必要である。
- 3 運搬法は丸太のように一直線で行う。
- 4 すぐに手術を行う。

2

解答 3

問 47 次の記述で正しいものの組み合わせを一つ選べ。

- a HDLコレステロールは、喫煙者では非喫煙者に比べて一般に低い。
- b 運動はHDLコレステロールを減少させる。
- c 肥満者では一般にHDLコレステロールが上昇する。
- d HDLコレステロール値は、閉経前の女性は同年代の男性より通常高値である。

- 1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 4

問 48 次はセリエのストレス学説で言われている身体変化についての記述である。誤っているものを一つ選べ。

- 1 副腎の肥大
- 2 体温の上昇
- 3 胸腺リンパ組織の肥大
- 4 血圧の上昇

解答 3

問 49 次の文は腸脛靭帯炎についての記述である。誤っているものを一つ選べ。

- 1 膝の外側の痛みである。
- 2 膝の屈伸時の痛みである。
- 3 ジャンプや着地時に受傷する。
- 4 腸脛靭帯のストレッチが効果的である。

解答 3

問 50 次の記述で誤っているものを一つ選べ。

- 1 運動は交感神経を刺激するので、胃腸の働きを促進する。
- 2 炭水化物は胃内に2～3時間滞留する。
- 3 吸収のほとんどは小腸の膜消化によって行われる。
- 4 脂肪は小腸に達するまで消化を受けない。

解答 1

問 51 負荷心電図の陽性判定基準として認められるものの組み合わせをひとつ選べ。

- a S T junction (J型低下 1 . 0 mm)
- b 陰性T波の陽転
- c S T低下 (水平H型低下 2 . 0 mm)
- d 陰性U波の出現

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 3

問 52 筋力が増強する時、はっきりと認められる事実は次のうちどれか。

- 1 筋細胞の数が増える。
- 2 筋細胞の大きさが増える。
- 3 運動ニューロンの数が増える。
- 4 運動ニューロンの大きさが増える。

解答 2

問 53 熱産生と熱放射の影響について、正しいものを一つ選べ。

- 1 中間温度域 (28 ~ 32) 以下になると血管収縮による熱放散の低下だけでなく、「ふるえ」「非ふるえ」などの化学調節による熱生産も関与する。
- 2 中間温度域以上になると血管拡張による熱放散だけである。
- 3 非ふるえ熱産生に関与するホルモンはアドレナリンである。
- 4 寒冷下において血管収縮により皮膚温が低下し、常温と皮膚の温度勾配の低下により熱放射する。

解答 1

問 54 骨格筋線維の生後の成長について、正しいものの組み合わせをひとつ選べ。

- a 筋原線維数が増える。
- b 筋原線維数は増えない。
- c 筋線維数が増える。
- d 筋線維数は増えない。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 4

問 55 運動強度が高くなるに従って、どのような順序で筋線維は参加するか。

- 1 a b
- 2 b a
- 3 b a
- 4 a b

解答 4

問 56 筋収縮について、正しいものの組み合わせをひとつ選べ。

- a 筋力より大きな外力が加えられた時、その筋は短縮性収縮である。
- b 水泳のクロールで水をかいている筋は等尺性収縮である。
- c ウエイトトレーニングは等速性収縮である。
- d 発揮される筋力の大きさは、伸張性収縮 > 等尺性収縮 > 短縮性収縮である。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 4

問 57 加齢に伴う最大酸素摂取量の低下要因について、正しいものはどれか。

- 1 心拍数
- 2 最大心拍出量
- 3 安静時心拍出量
- 4 動静脈酸素較差

解答 2

問 58 運動量を増加しても摂取量を増加する必要のない栄養素を一つ選べ。

- 1 ビタミン B 1
- 2 ビタミン D
- 3 ナイアシン
- 4 蛋白質

解答 2

問 59 運動と汗中のナトリウム濃度について、正しいものを一つ選べ。

- 1 最初は高く、やがて下降していく。
- 2 汗をかいている期間中は変化しない。
- 3 最初は低く、やがて上昇していく。
- 4 日常の発汗習慣の多いものほど高い。

解答 1

問 60 トレーニングについて、誤っているものを一つ選べ。

- 1 アイソメトリックは、手軽だが血圧が上がりすぎることがある。
- 2 アイソキネティックは、関節可動域に最大収縮が加重される。
- 3 アイソトニックは、筋力・筋パワー養成に適している。
- 4 トレーニング初期の筋力向上は、生理的限界の向上によるものである。

解答 4

問 61 呼吸循環機能を高めるトレーニング処方として、正しいものの組み合わせをひとつ選べ。

- a 呼吸循環機能が、その運動に適応するには約5～6分かかる。
- b エアロビクス運動は、ウォーミングアップはあまり必要ない。
- c 心拍数を指標とする場合、220 - 年齢 の心拍数が良い。
- d 40代の最大酸素摂取量の70%に相当する心拍数は約115拍/分である。

1 . a b 2 . b c 3 . c d 4 . a d

解答 4

問 62 等速性トレーニングについて、正しいものを一つ選べ。

- 1 このトレーニングの運動強度は、最大筋力(kg)をもって表示される。
- 2 この方法は、力が加わり速度が生じると人工的にそれを制御し、関節の可動域に渡って一定速度が保たれ、最大筋力で筋力を発揮すると、全可動域に渡って最大筋力が得られるようになっている。
- 3 この方法は、力が加わり加速度が生じると人工的に加速され、筋のスピードが高まるようになっている。
- 4 高速度に比べて、低速度トレーニング効果が良い。

解答 2

問 63 スポーツに対する行動意図を規定する重要な要因の組み合わせとして、正しいものをひとつ選べ。

- 1 過去のスポーツ条件・スポーツに関する重要な他者・スポーツに対する態度
- 2 現在のスポーツ条件・スポーツの効果に対する信念・過去のスポーツ条件
- 3 スポーツに対する態度・スポーツの効果に対する信念・スポーツの重要な他者の期待に対する信念
- 4 スポーツに対する態度・スポーツの効果に対する信念・スポーツに関する重要な他者

解答 3

問 64 次の記述のうち、正しいものを一つ選べ。

- 1 肩甲骨は、肩甲上腕節・胸鎖関節・肩峰下関節によって動きが機能する。
- 2 上腕を180°拳上した場合、肩甲骨全体が動き、肩甲上腕関節と肩甲胸郭関節の割合が2:1、すなわち120°、60°の割合で動く。
- 3 肘関節には、外側側副靭帯と内側側副靭帯があり、肘関節の安全性のためには、外側側副靭帯のほうが重要である。
- 4 マレット指(槌指)は、末端の腱の断裂および腱付着部の骨によって指遠位関節の伸展が出来なくなる。その治療法は、末端を過屈曲位で固定する。

解答 2

そのほかに、出題されていたもの

- ・ 水泳のピッチング、ローリングについての説明
- ・ スキージャンパーにかかる外力（重力、抗力、空気抵抗、揚力）の方向
- ・ 健康日本21が9つの領域から編成されていること
- ・ 赤血球中のヘモグロビン1gがO₂ 1.34mlと結合できること

400問題から93回の試験で出題されていたと思うものを挙げています。

しかし、試験と勉強の記憶が交錯していて正確でないと思います。

表現の誤り、誤字脱字も多いと思いますが、よろしかったら参考にして下さい。

（ひらやま）