

平成29年度
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
専門科目検定試験
『理論試験(応用)』

<試験における注意事項>

1. 試験時間は2時間30分です。
2. 試験問題および解答用紙に受験番号、推薦団体名または学校名、氏名を記入してください。
3. 回答方法は次の通りです。
 - ① 解答はマークシート式です。解答用紙記載の記入上の注意をよく読んで解答してください。
 - ② 各試験問題にはaからeまでの5つの選択肢があります。質問に応じて適切な数の選択肢を選んでください。質問内に、2つ選べまたはすべて選べという記載がない場合は、選択肢を1つだけ選んでください。

【記入欄】

受験番号	推薦団体名または学校名	氏名

試験問題、解答用紙ともに回収します。

問1 安全対策について掲げている項目として誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 事故災害対策には、事件、事故、テロなどに対する周囲の目や日ごろからの対策と訓練、コミュニケーションが大切である。
- b. 熱中症防止対策では、気温が高くなった後に環境調査を行い対策を立てることが重要である。
- c. 落雷事故防止対策では、遠くで稲妻や雷鳴がとどろいている状態では、まだ落雷を警戒する段階ではない。
- d. 自然災害対策には、台風、地震など自然災害に対する準備と心構えが必要で、避難経路、避難場所などの準備が必要である。
- e. スポーツ傷害防止対策では、スポーツ活動中に起こりうる外傷、障害を認識し、ありとあらゆる可能性を予測し最大限の防止対策を講じる。

問2 スプリントトレーニングにおける効果、能力を獲得するための具体的方法の組合せについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. ダッシュ力を高める — 負荷走
- b. 100m～200m を速く走る能力を高める — 加速つき疾走
- c. 200m～400m を速く走る能力を高める — シャトルラン
- d. 様々な状況を考えてスプリントトレーニング — ラダートレーニング
- e. 補助的なトレーニング — スキッピング

問3 アスレティックトレーナーに必要な評価について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 測定評価の実技能力、データの解釈・活用、コミュニケーションなどが基本能力となる。
- b. 機能評価のプロセスでは、医学的視点とスポーツ科学的視点が重要である。
- c. 結果から病態診断を行い医学的専門家と連携を取ることも必要である。
- d. 評価結果から立案したプログラムの効果判定のために検査・測定は繰り返される。
- e. 評価の統合解釈は個々の検査・測定データごとに行う。

問4 投球障害肘関節について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 投球障害肘には上腕骨内側上顆の炎症は含まれない。
- b. 肘内側側副靭帯（MCL）は屈曲位での外反方向への安定性には関与しない。
- c. 肘関節の不安定性を確認するためには投球側のみならず、反対側の検査も必要である。
- d. 下肢の機能低下によっても投球障害肘が誘発されることがある。
- e. 手指の機能低下も投球障害肘の発生要因になりうる。

問5 機能評価に基づく目標設定とプログラミングについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 正確な動的アライメントの評価は基本的検査・測定の省略につながる。
- b. フィールドテストを複数の場所で行う場合には、環境の違いを考慮して測定条件や手順を変更して対応する。
- c. 育成年代では、体力的側面を重視したプログラムを組む。
- d. フィジカル能力の階層性には技術的要素、心理学的要素も含む。
- e. 外傷・障害予防時には、定期的なメディカルチェックが効果的である。

問 6 スポーツマッサージの生理的作用について誤っているのはどれか。

- a. 循環に対する作用
- b. 骨に対する作用
- c. 筋肉に対する作用
- d. 神経に対する作用
- e. 皮膚に対する作用

問 7 救急処置の範囲について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. アスレティックトレーナーは2次救命処置を行うことができる。
- b. 応急手当には、止血法や頸椎整復、傷や熱傷の手当が含まれる。
- c. アスレティックトレーナーは1次救命処置を行うことができる。
- d. 自動体外式除細動器（AED）の使用は2次救命処置に分類される。
- e. 異物で窒息をきたした場合の気道異物除去は、1次救命処置に分類される。

問 8 皮膚に傷のあるけがの処置の感染防止について誤っているのはどれか。

- a. 傷の長さが2 cm以上で、顔面にある場合は医師の治療が必要である。
- b. 感染を防ぐには、泥や破片を取り除き、傷口を洗浄する。
- c. 医師の治療を受けた場合でも数日間は感染の症状がないか注意する。
- d. 創傷部を処置する場合は、処置者自身の感染の危険性に注意する。
- e. 深い擦過傷や皮下深くまで汚染しやすい刺傷の場合、感染を起しやすくなる。

問 9 サーキットトレーニングの一般的手順の説明について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 高めようとする目的に応じて2～3種目選ぶ。
- b. 初級者の場合、選択運動の30秒間に反復できる最高回数の半分の回数を実施回数とする。
- c. 種目間の回復時間を短くすると全身持久力を高めることに効果的である。
- d. セット数を10～15セット繰り返す。
- e. 1周に要する時間が短くなった場合は、最高反復回数を再測定し実施回数を再設定する。

問 10 足底挿板について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 足底挿板は、足部アーチによる衝撃緩衝作用の補助的な役割として使用される。
- b. 足部アーチは、2つの縦アーチ（内側、外側）と3つの横アーチからなる。
- c. 足型を石膏ギブスで採型して作製する足底挿板は、動的アライメントの矯正が不十分である。
- d. 足底挿板の素材として柔らかいものを使用すると違和感や痛みの原因となる。
- e. 内側ヒールウェッジでは踵骨外反に、外側ヒールウェッジでは踵骨内反に矯正される。

問 11 筋タイトネスの検査測定方法について誤っているのはどれか。

- a. 関節可動域が正常でも陽性のこともある。
- b. 腸腰筋の検査は腹臥位にて一方の膝関節を屈曲させる。
- c. 下腿三頭筋のタイトネスは下肢全体のアライメントに影響を及ぼすこともある。
- d. 肩関節周囲筋の検査として外転テスト、水平屈曲テストなどがある。
- e. 原因として筋だけでなく関節包や靭帯なども関連している。

問 12 投球障害肩について誤っているのはどれか。

- a. 問診では「いつから」「どの部位」が痛いかという情報が重要である。
- b. 烏口肩峰アーチの下方などに痛みが生じやすい。
- c. 関節不安定性（動揺性）も重要な発生要因の一つとなる。
- d. 投球側肩関節内旋可動域は標準可動域より大きくなることが多い。
- e. 股関節の可動域制限も投球障害を誘発する要因となりうる。

問 13 救急処置用器材について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 血圧計は、全身の循環系状態を評価できる。
- b. 陰圧式固定具は、受傷部位に圧迫を加えないで固定ができる。
- c. アルミ保温シートは、人工的に熱を加えることができる。
- d. スクープストレッチャーは、傷病者を単独で十分に固定できる。
- e. ネックカラーは一般的に治療に用いられるものを併用する。

問 14 アスレティックリハビリテーションで使用される装具の適応と注意・フィッティングについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 肩鎖関節装具は、鎖骨近位端を押さえ、上腕を肩関節方向に引き上げて固定する。
- b. テニス肘バンドは、上腕骨内側上顆への伸張力を軽減させるために使用する。
- c. 腰痛症に対する軟性コルセットは、上部ベルトから絞めて、骨盤部を最も強く絞める。
- d. ネックカラーは、頸椎屈曲・伸展・側屈が制動できる。
- e. 膝蓋骨亜脱臼サポーターは、膝蓋骨外方偏位を制動する。

問 15 周径と下肢長の計測方法について誤っているのはどれか。

- a. 大腿周径の計測では膝蓋骨直上 5～15cm を測定点とすることがある。
- b. 脚長差の原因が股関節に予想される場合は棘果長を計測する。
- c. 下腿長は腓骨小頭から外果までを計測する。
- d. 周径は栄養状態も知ることができる。
- e. 上腕周径は上腕二頭筋最大膨隆部を測定点として計測する。

問 16 アジリティ（敏捷性）の評価方法として誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. ウィンゲートテスト
- b. T-テスト
- c. ヘキサゴンドリル
- d. 垂直跳び
- e. エドグレンサイドステップ

問 17 関節弛緩性検査について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 手関節を背屈し、母指が前腕につく場合を陽性とする。
- b. 足関節の背屈が 45° 以上の場合を陽性と判定する。
- c. 肘関節の過伸展が 15° 以上の場合を陽性と判定する。
- d. 立位身体前屈で指先が床につく場合を陽性と判定する。
- e. 膝関節の過伸展が 5° 以上ある場合を陽性と判定する。

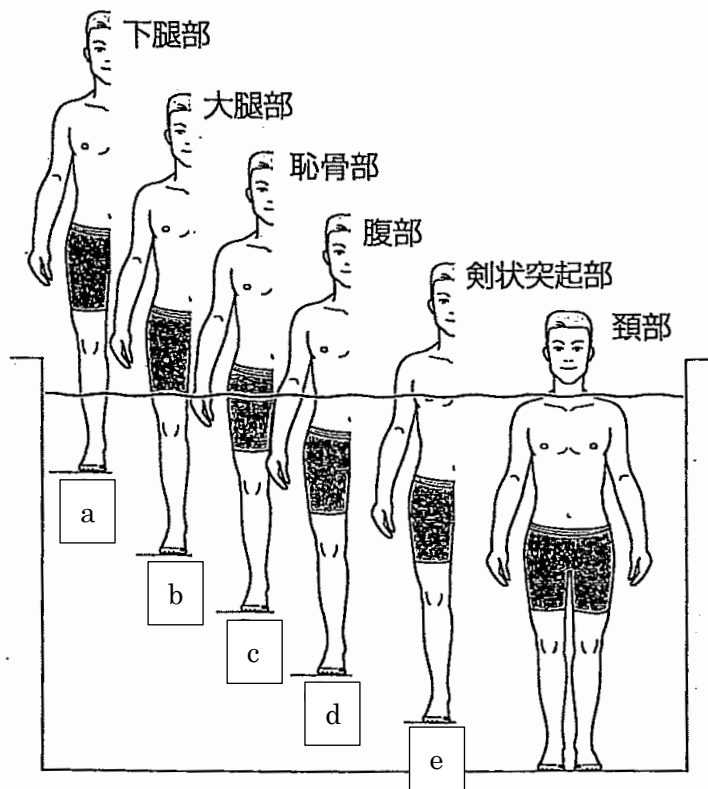
問 18 熱中症の応急処置について誤っているのはどれか。

- a. 意識状態、呼吸、脈、顔色、体温を確認する。
- b. 風通しの良い日陰などに移動させる。
- c. 衣服を緩めるか、脱がせる。
- d. 冷却はできるだけ早く行う。
- e. 熱失神が考えられる場合、仰向けに寝かせて上肢を 30° 挙上する。

問 19 身体組成について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 日本肥満学会では BMI が 18.5 未満をやせとしている。
- b. インピーダンス法による身体組成の測定で膀胱内に尿がある場合には抵抗率は高くなる。
- c. 脂肪はホルモンの生成に不可欠である。
- d. 皮下脂肪厚法の 2 点法では肩甲骨下部と大腿内側部の皮下脂肪厚を計測する。
- e. 筋量が増すと基礎代謝は高くなる。

問 20 水中での水深ごとの荷重負荷の割合について正しい組み合わせはどれか。2つ選べ。



- a. 100%
- b. 70%
- c. 60%
- d. 40%
- e. 30%

問 21 スプリントトレーニングについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. スプリントトレーニングは、短時間に大きなパワーを発揮する能力を高めることがねらいである。
- b. スピード維持の際、疾走局面で主動筋と拮抗筋における相反性筋力支配反射が重要である。
- c. 爆発的な筋力・パワーを発揮するためには、神経・筋系の働きが重要となる。
- d. ボールゲームでは、滞空時間を短くしピッチを下げ、重心を落とした走りを目指す。
- e. 相手の動き、刺激（音）などに反応して動作を開始するまでの時間を短くする。

問 22 一般的な体力測定について正しいのはどれか。

- a. functional reach test は柔軟性をみる測定である。
- b. 長座体前屈では膝関節を軽度屈曲位にて行う。
- c. 握力計は人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調整する。
- d. 文部科学省の新体力テスト実施要項の対象年齢は65歳までである。
- e. 少年を対象とした体力測定では競技特性は考慮しない。

- 問 23 投球動作における股関節・体幹の運動について誤っているのはどれか。2つ選べ。
- 右投手の場合、加速期からフォロースルー期にかけて体幹は右回旋をする。
 - 加速期からフォロースルー期にかけてステップ脚の股関節は主に外転・外旋する。
 - 投球動作において骨盤・体幹の回旋（回転）は力源として重要である。
 - ステップ脚の股関節運動は主に固定された大腿部に対する骨盤の運動としてとらえることができる。
 - ステップ脚の骨盤回旋（回転）は、主に股関節の内転・内旋運動である。
- 問 24 筋力評価の意義について誤っているのはどれか。
- 体力向上のプログラム作成
 - ケガをしない身体づくり
 - アスレティックリハビリテーションで競技復帰の目標設定
 - 外傷部位の診断
 - トレーニングの効果測定
- 問 25 日本体育協会公認アスレティックトレーナーの役割として正しいのはどれか。すべて選べ。
- スポーツ外傷・障害の治療
 - アスレティック・リハビリテーション
 - スポーツ現場における救急処置
 - 検査・測定と診断
 - 健康管理と組織運営
- 問 26 物理療法について正しいのはどれか。
- gate control theory では、触・圧覚にかかわる太い A δ 、C 線維の刺激が、痛覚にかかわる細い A β 線維の情報伝達を抑制することによって鎮痛作用を発揮するとされている。
 - 経皮的電気神経刺激（TENS）の治療目的は、筋力強化や廃用性筋萎縮の予防である。
 - 超音波療法を実施する場合は、トランスデューサーから実際に超音波が出ている面積の 5 倍以上の範囲で刺激する。
 - 超音波療法において浅層組織を刺激する場合は 3MHz、深層組織を刺激する場合には 1MHz が用いられる。
 - 超音波療法を水中法で実施する際は、直接法よりも出力を下げた実施する。
- 問 27 筋力測定について正しいのはどれか。2つ選べ。
- 徒手筋力検査（MMT）では、筋力を 0~5 の数値でグレード化することで、エクササイズの正確な目標設定が可能である。
 - 徒手筋力測定装置では、徒手的に最大の制動力を加えきれないため、正確な測定が困難となる関節運動もある。
 - 等速度性運動装置による筋力測定は、主動作筋と拮抗筋のピークトルクの比率を検討することも多い。
 - 等速度性運動装置による筋力測定は、自由に運動速度を設定することはできない。
 - 筋パワーの測定は、ベンチプレス、デッドリフト、スクワットなどで最大挙上負荷（1RM）を測定する方法を用いる。

問 28 低体温症について誤っているのはどれか。

- a. 低体温症は冬山登山遭難時に限っておこる。
- b. 低体温症は体内での熱産生の低下と、体外への熱放散のバランスが崩れておこる。
- c. 低体温症の症状で、会話などの反応が鈍くなりだしたら危険な状態である。
- d. 低体温症の患者を乱暴に扱くと心室細動を誘発しやすい。
- e. 低体温症の患者に対して、体表面から不用意に加温を行うと心停止を招くことがある。

問 29 全身持久力について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 貧血は全身持久力とは関連しない。
- b. 肺のガス交換能力は最大酸素摂取能力の指標の一つである。
- c. スポーツ種目別の最大酸素摂取量の参考値は、レスリングやバスケットボールよりも距離スキーやマラソンの方が高い。
- d. 最大酸素摂取量の高い人ほど、ラストスパートのようなときも血中乳酸値は上がりにくい。
- e. 酸素摂取量とは、吸気と呼気中に含まれる二酸化炭素の濃度差である。

問 30 腰痛に対する筋力増強運動について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 痛みが強い時期では、背臥位での腹筋群の等速性運動を行う。
- b. 腹筋群の代表的な等尺性運動に、シットアップがある。
- c. 膂のぞき運動は、痛みが増強することが多く、運動として不向きである。
- d. 背筋群の運動では、過度な腰椎前弯が生じないように注意する。
- e. 動作時の腰部の安定性には、腹圧が関係する。

問 31 全身持久力の検査測定について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. Borg Scale は自覚的運動強度を 0~15 までの 16 段階で評価する。
- b. 運動負荷テストはトレッドミルや自転車エルゴメーターを使用する。
- c. 運動負荷テストでは、一般的に固定負荷法が用いられている。
- d. 最近では簡易血中乳酸値測定器を用いて、1ml 以下の全血で乳酸値の測定が可能である。
- e. 無酸素性作業閾値 (AT) の推定式は、 $AT = \{最大心拍数 - 安静時心拍数\} \times 0.75 + (安静時心拍数)$ で表すことが可能である。

問 32 成人に対する心肺蘇生法の胸骨圧迫について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 圧迫位置は胸骨の上側半分とする。
- b. 深さは傷病者の胸が約 5cm 沈み込む程度とし、7cm を超える過剰な圧迫は避ける。
- c. テンポは 1 分間に 100~130 回である。
- d. 圧迫と圧迫の間は、胸が元の位置に戻るよう十分な解除をする。
- e. 協力者がいる場合は、救助者が疲労を自覚しているかどうかにかかわらず、胸骨圧迫の役割を 1~2 分を目安に交代したほうがよい。

- 問 33 肩関節前方脱臼について誤っているのはどれか。 2つ選べ。
- 肩関節外旋を強制された場合も発生しやすい。
 - 肩関節脱臼は、投球動作などの非接触プレーでも多く発生する。
 - 前方脱臼では、上腕骨頭が前方へ変位し、後方関節包が損傷しやすい。
 - 初回脱臼以降の頻回な直達外力により習慣性肩関節脱臼へ移行することも多い。
 - 術後約 6 週間は肩関節に加わる下垂による牽引も避けるべきである。
- 問 34 ストップ・方向転換動作のバイオメカニクスについて正しいのはどれか。
- 減速時に、上半身が前方に倒れるあおり動作を発生するとその後のステップに遅れが生じる。
 - 接地するつま先の向きは、下肢に加わる各関節のストレスに影響しない。
 - 方向転換の角度変化が小さいほど、身体に加わる外力が大きくなり、バランスの崩れが起こりやすい。
 - サイドステップにおけるシザーズステップは、滞空時間が短い。
 - フォワードランニングから素早くバックペダルに移ろうとする場合、体幹まわりの慣性モーメントを大きくする必要がある。
- 問 35 スポーツマッサージの手技について誤っているのはどれか。 2つ選べ。
- 軽擦法はマッサージの最初と最後に行う。
 - 揉捏法はスポーツマッサージであまり使わない手技である。
 - 叩打法はマッサージの最後に用いられる手技である。
 - 圧迫法は競技前の神経を興奮させる目的で使用する場合もある。
 - 伸展法はいわゆるストレッチングにあたり、筋や関節の柔軟性を高める目的で行う。
- 問 36 ウォーミングアップについて誤っているのはどれか。 2つ選べ。
- 競技種目ごとに必要な要素をとり入れる。
 - 身体のみならず心理面の準備も目的の 1 つである。
 - ウォーミングアップの順序としては、最初に競技特性にあった要素を入れてから、一般的要素に移行する。
 - ウォーミングアップに必要な要素は、体温（筋温）の上昇、筋肉への刺激、神経系への刺激、動作の確認である。
 - アクティブなものは疲労につながるため、パッシブなものを中心に構成する。
- 問 37 事故発生時の連絡手順に関する事前確認事項について誤っているのはどれか。
- 最寄りの消防署の把握
 - 110 番通報時の内容
 - 最寄りの病院、専門病院の把握
 - 保護者への連絡
 - チームドクターとのダイレクトコール

- 問 38 knee-in & toe-out で起こりうる代表的なスポーツ外傷として正しいのはどれか。2つ選べ。
- a. 膝外側側副靭帯損傷
 - b. 膝内側半月板損傷
 - c. 鵞足炎
 - d. アキレス腱内側部炎
 - e. 腓骨筋腱炎
- 問 39 敏捷性について正しいのはどれか。
- a. 球技系スポーツにおいて、リハビリテーションからの復帰時には敏捷性のテストは不可欠である。
 - b. 敏捷性を評価する際に、どの競技においても、選択反応時間が最も適したテストである。
 - c. 複雑な動作での敏捷性獲得において協調性は影響しない。
 - d. 敏捷性とは、身体全体を素早く動かす能力であり、身体の一部のみ素早く動かす能力は敏捷性には含まれない。
 - e. 継続的な敏捷性の計測は、コンディションチェック項目には不向きである。
- 問 40 ステップアップの説明について正しいのはどれか。
- a. 使用するボックスは、足をのせた時、膝関節が 120° 屈曲となる高さとする。
 - b. 開始姿勢でのグリップ幅はやや狭めとする。
 - c. 上げる動作では、足裏全体がボックス表面にのるように片方の足を踏み出す。
 - d. 下がる動作では、後ろ側の足を台の 50 cm 以上後方の床につける。
 - e. 台から降り、開始位置に戻ったら、速やかに脚を替えて反対の足を踏み出し脚にして繰り返す。
- 問 41 走動作における外傷の発生機転について誤っているのはどれか。2つ選べ。
- a. 足底腱膜炎は、ミッドサポートで足底腱膜に伸張ストレスが加わり発生する。
 - b. ハムストリングスの肉ばなれは、ミッドサポートで生じやすい。
 - c. 腓腹筋の肉ばなれは、ミッドサポートからテイクオフで生じやすい。
 - d. 腸脛靭帯炎は、テイクオフでの下腿内旋が主な原因となる。
 - e. シンスプリントは、ミッドサポートの足部内側縦アーチの低下によって生じやすい。
- 問 42 日本体育協会公認アスレティックトレーナーについて誤っているのはどれか。
- a. 諸外国においても同様な資格がある。
 - b. 資格を更新するためには、資格有効期限の 6 ヶ月前までに、定められた研修を受けなければならない。
 - c. 日本体育協会は、全米アスレティックトレーナー協会 (NATA) に加盟している。
 - d. 日本体育協会公認アスレティックトレーナーの専門科目カリキュラムは、講習科目 600 時間、現場実習 180 時間、救急法救急員養成講習 16 時間で構成されている。
 - e. 日本体育協会公認アスレティックトレーナーは、東京オリンピック後の 1965 年度から制度化された。

- 問 43 傷病者の体位のとらせ方について正しいのはどれか。
- a. 顔色が赤いときには、足を高くする。
 - b. 意識がない傷病者のそばを離れるときには、側臥位にする。
 - c. 原則として、仰臥位で水平に寝かせる。
 - d. 心肺蘇生法が必要なときには、仰臥位にする。
 - e. 顔面蒼白のときには、上半身を高くする。
- 問 44 knee-out & toe-in で起こりうる代表的なスポーツ外傷として正しいのはどれか。2つ選べ。
- a. 膝内側側副靭帯損傷
 - b. 膝内側半月板損傷
 - c. シンスプリント
 - d. 後脛骨筋炎
 - e. アキレス腱外側部炎
- 問 45 スポーツ外傷を引き起こす下肢のダイナミックアライメントについて正しい組み合わせはどれか。
- a. 下腿外旋 — 足関節内返し
 - b. 股関節内転・内旋 — 膝関節内反
 - c. 足部外転 — 内側縦アーチ下降
 - d. 股関節内転 — 薄筋筋力低下
 - e. 股関節外旋 — 中殿筋筋力低下
- 問 46 コーディネーション能力の説明について誤っているのはどれか。 2つ選べ。
- a. 定位能力とは、相手やボールとの位置関係を把握する能力である。
 - b. 識別能力とは、自分の身体の位置を時間的、空間的に調節する能力である。
 - c. バランス能力とは、自分の身体バランスを維持し、崩れたバランスを素早く回復する能力である。
 - d. 連結能力とは、目でとらえたボールの動きをラケットでうまく返球する能力である。
 - e. 反応能力とは、ある情報に対して素早く対応できる能力である。
- 問 47 手関節捻挫について正しいのはどれか。 2つ選べ。
- a. TFCC 損傷の主訴は尺側の痛みであり、握力の低下なども生じやすい。
 - b. 月状骨軟化症は剣道で発生することはない。
 - c. 舟状骨骨折時にはリスター結節に圧痛が生じやすい。
 - d. 有鉤骨骨折は合併症として母指屈筋腱の皮下断裂を生じることがある。
 - e. 手関節背側中央部に圧痛が生じる要因としてガングリオンもありうる。

問 48 あたり動作の強化および外傷予防に必要な技術的要因について誤っているのはどれか

- a. 腹筋群と背筋群との同時収縮による体幹固定
- b. 脊椎過伸展
- c. チンインによる頭部の後方位保持
- d. 肩甲帯下制を保持することによる肩甲帯・肩関節固定
- e. 股関節外転位保持

問 49 筋収縮様式の説明について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 等張性収縮は、筋長を変えずに張力を発揮する様式である。
- b. 等張性収縮は、短縮しながら力発揮する遠心性収縮と筋が引き伸ばされながらも力を発揮する求心性筋収縮に分けられる。
- c. いったん筋が伸張し、その後短縮するという収縮を一般的に伸張 - 収縮サイクル (stretch-shortening cycle) という。
- d. アイソメトリックトレーニングのメリットとして器具がなくてもトレーニングできるが、一定の角度しか強化できないというデメリットもある。
- e. 等速性収縮のトレーニングは専用の装置が必要で、複合関節運動を中心としたトレーニングが可能である。

問 50 図の示す位相名について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ①foot-strike (フットストライク)
- b. ②mid-support (ミッドサポート)
- c. ③follow-through (フォロースルー)
- d. ④takeoff (テイクオフ)
- e. ⑤foot-descent (フットディセント)



- 問 51 コンディション評価の指標を選定する際の留意点について誤っているのはどれか
- a. 競技者のコンディション指標が適切であるかは、一度だけのコンディション評価では難しいため、継続的に実施可能な指標であるか検討する必要がある。
 - b. 競技者のコンディションを評価するには、自覚的コンディション評価などの質的な評価と、体重、心拍数などの客観的な評価の双方を併用するなどの配慮が必要である。
 - c. コンディション評価の指標には競技者に時間的、身体的負担となる場合があるため、過剰な負担とならないように配慮する必要がある。
 - d. 評価した指標については、何らかのフィードバックができるように準備をしておく必要がある。
 - e. 競技によって競技者のコンディションが現れやすい指標は異なるため、出来るだけ多くの指標を収集する必要がある。

問 52 膝関節靭帯の解剖について正しい組合せはどれか。2つ選べ。

- a. 膝前十字靭帯 (ACL) — 関節外靭帯である。
- b. 膝前十字靭帯 (ACL) 後外側線維 — 膝屈曲位で緊張する。
- c. 膝内側側副靭帯 (MCL) — 深層と浅層からなる。
- d. 膝前十字靭帯 (ACL) 前内側線維 — 膝屈曲位で緊張する。
- e. 膝内側側副靭帯 (MCL) — 関節内靭帯である。

問 53 スキャモンの発育曲線について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 20歳の発育を100として、各年齢の値をその100分比で示す。
- b. 一般型は出生時から急速に発達し、その後緩やかとなり、6歳ごろから再び発育が活発となる。
- c. 神経系型は出生直後から急速に発達し、12歳ごろには成人の80%程度にまで発育する。
- d. リンパ系型は代謝を向上させる扁桃やリンパ節の発達で、12、13歳でピークに達する。
- e. 生殖器系型は睾丸、卵巣、子宮などの発育を表し、14歳ごろから急速に発達する。

問 54 姿勢および下肢アライメントについて誤っているのはどれか。

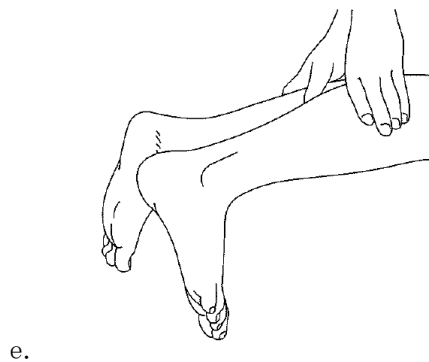
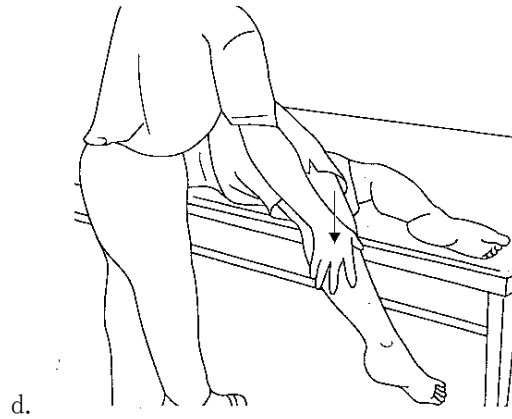
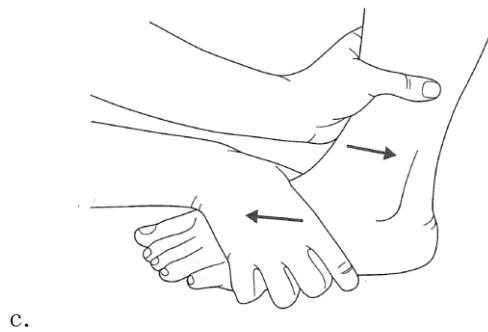
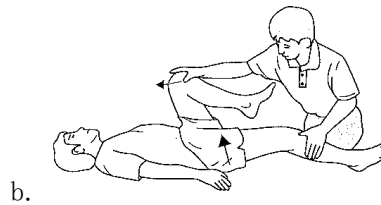
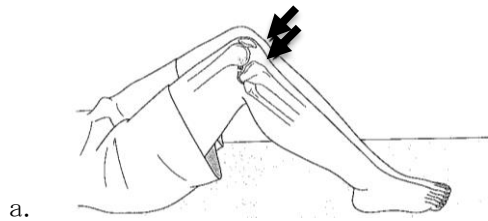
- a. 外反母趾は扁平足などに伴い発生することがある。
- b. 胸椎部の過度な後弯は上肢の挙上運動を制限する。
- c. 開張足は外側縦アーチが消失した状態をいう。
- d. 下腿前傾が不十分な構えの姿勢では重心が後方へ変位する。
- e. 凹足とは内側縦アーチが増強した状態をいう。

問 55 ストレッチングについて正しいのはどれか。

- a. スタティックストレッチングは、伸張反射を利用する。
- b. ダイナミックストレッチングは、相反性神経支配を利用する。
- c. バリスタティックストレッチングは、相反性神経支配を利用する。
- d. 徒手抵抗ストレッチングのアイソトニック法は、伸張反射を利用する。
- e. 徒手抵抗ストレッチングのアイソメトリック法は、伸張反射を利用する。

- 問 56 特殊な外傷の救急処置について正しいのはどれか。 2つ選べ。
- a. 筋挫傷が生じた場合は、急性症状が緩和したら、過流浴や交代浴などで血液循環を促進させる。
 - b. 凍傷になった場合は、凍結融解が必要なので、30℃前後のお湯でゆっくりと温める必要がある。
 - c. 水疱ができるほどのひどい日焼けの場合は、水疱に穴をあけ、すみやかに冷却する。
 - d. 目に異物が混入をした場合は、目をこすらずに洗い流す。
 - e. 雪目の場合、凍傷の症状に近いので、適度な温度のお湯に入れて温めたタオルで目を覆うことで痛みを和らげることができる。
- 問 57 足関節捻挫のテーピングについて誤っているのはどれか。
- a. 足部のアンカーは、強く締めつけないようにする。
 - b. スターアップは、第5中足骨骨端部にかからないようにする。
 - c. 外返し捻挫の場合のスターアップは、足底から内側と外側を均等に引き上げる。
 - d. スターアップとホースシューを交互に行うと足関節の固定は高まる。
 - e. ヒールロックは、踵骨の前後方向の動きを抑える目的である。
- 問 58 関節可動域回復、拡大エクササイズについて正しいのはどれか。 2つ選べ。
- a. 生理的な最終域感は大きく4つに分類できる。
 - b. 軟部組織由来の可動域制限には関節の遊びの減少と運動軸の偏位がある。
 - c. PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) とは固有受容器への刺激により神経筋の反応を促す方法である。
 - d. 他動運動によるエクササイズは正常な関節運動軸の再現に注意を払う。
 - e. 自動運動によるエクササイズは、効果を最大にするために単関節運動のみ実施する。
- 問 59 徒手筋力検査について誤っているのはどれか。
- a. 三角筋前部線維の検査でよくみられる代償運動は上肢の内旋である。
 - b. 主観的検査方法であるが個々の筋力を検査できることに意義がある。
 - c. 抗抵抗自動運動テストは関節角度により抵抗調整が必要である。
 - d. 徒手抵抗を用いない検査方法もある。
 - e. 関節可動域に制限がある場合はその運動範囲で検査、段階決定を行う。
- 問 60 腰痛発生に関連する動作について誤っているのはどれか。
- a. ジャンプの踏切や着地では腰椎の過度な前弯が出現しやすい。
 - b. 腹筋の緊張の低下により腰椎に過度な前弯が生じることがある。
 - c. あたり動作では瞬時に体幹の剛性を高められるようにする。
 - d. 構え姿勢では下腿前傾角度を浅くし、腰椎の前弯を保持した基本姿勢を習得させる。
 - e. 構え姿勢やランニングでは呼吸に関係なく腹圧を高めておく。

問 61 図と疾患・徴候の組み合わせのうち、正しいのはどれか。すべて選べ。



- a. 膝前十字靭帯損傷
- b. 腸腰筋タイトネス
- c. 足関節捻挫
- d. 股関節内転筋群タイトネス
- e. アキレス腱断裂

問 62 フロントスクワットについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 補助者は1人で立つ。
- b. 最下点では、大腿部が床と平行になる。
- c. バーベルの持ち方は、パラレルアームポジションとクロスアームポジションを使用する。
- d. しゃがむ動作では、踵は床から若干離し、膝はつま先の延長線上におく。
- e. 上昇局面では、腰と膝を同じ割合で伸ばしていく。

問 63 サッカー選手へのアスレティックリハビリテーションについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 急性外傷で発生数が多いのは、足関節捻挫である。
- b. スパイクシューズの使用開始時期に注意する。
- c. 足関節外反捻挫ではアウトサイドキックに注意が必要である。
- d. 足関節内反捻挫後のキック動作は受傷機転を考慮し開始する。
- e. 発生しやすい外傷部位は上肢である。

問 64 患部固定について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 患部固定は、損傷の拡大、2次損傷の予防、動揺による疼痛の緩和のために行う。
- b. 頭部・脊椎外傷に際しては、どちらの症状があるかを確認し、頸部固定か頭部固定のどちらかを行う。
- c. 副子やシーネを用いた固定の際には、患部を網羅する長さ、幅、耐久性があるものを使用する。
- d. テーピングテープは選手のアライメントなどに考慮して巻くことができるため、外傷時の固定としては専門装具よりも固定力は強く、持続力がある。
- e. 固定処置は全身を観察し、選手に不必要な不安を抱かせることのないように自信を持った態度で行う。

問 65 生体電気インピーダンス法について正しいものはどれか。

- a. 筋組織は脂肪組織よりも電気抵抗が大きい。
- b. 金属を身につけても測定値には影響しない。
- c. 測定値は身体の水分量に影響される。
- d. 測定値の日内変動は小さい。
- e. 測定時の体温は測定値には影響しない。

問 66 ファーストエイダーの責務について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 医薬品があれば積極的に使用する。
- b. 医師などに引き継ぐための救急手当をする。
- c. 死亡の判断を行ってはいけない。
- d. 自分自身の安全確保をする。
- e. 医療機関を受診する必要性の有無を判断する。

問 67 大腿四頭筋の柔軟性テストとして正しいものはどれか。

- a. SLR テスト
- b. HBD テスト
- c. FFD テスト
- d. トーマステスト
- e. 長座体前屈テスト

- 問 68 競技者の検査・測定と評価における情報の収集手順について誤っているのはどれか。
- Palpation（触診）は身体形態のランドマークを基準にすすめる。
 - History（問診）はさまざまな病態の推測につながる。
 - Observation（視診）は外傷・障害部位の形態と動作の分析を行う。
 - 検査・測定と評価の手順の一つに HOPS がある。
 - Special test（スペシャルテスト）によって疾患の確定ができる。
- 問 69 ストップ・方向転換動作について誤っているのはどれか。2つ選べ。
- デュシャンヌ肢位では、膝関節外反・外旋位となりやすい。
 - 一般的に、回内足では荷重点が内側へ移動し、膝関節外反位となりやすい。
 - 重心高が低い場合、スピードコントロールや進行方向への転換には不利である。
 - 膝関節外反・外旋により、膝内側半月板への圧迫力上昇や外側側副靭帯への張力が増加しやすい。
 - トレンデレンブルグ肢位で発生するマルアライメントは、腰痛の原因にもなりえる。
- 問 70 神経筋協調性回復エクササイズについて正しいのはどれか。
- 上肢は、下肢ほど抗重力的な機能を果たさないため、全身バランスコントロールにとって重要ではない。
 - 体幹では、代償動作の助長を避けるため、立ち直り動作の獲得を優先する。
 - 運動制約期は二次損傷の恐れがあるため固有受容器への刺激は避ける。
 - 段階的には片脚スクワットでの評価の後、片脚立ちテストで荷重機能の評価する。
 - リスク管理の観点からバランスエクササイズは現時点で出来ない動作は行うべきではない。
- 問 71 救急処置の第 2 次評価の Palpation（触診）で評価する項目として誤っているのはどれか。2つ選べ。
- 変形
 - 腫脹
 - 可動域
 - 熱感
 - 変色
- 問 72 頸部にストレスがかかるコンタクト系スポーツでの「あたり」練習前に確認すべき点について誤っているのはどれか。
- 痛みや違和感がなく受傷時の可動域まで回復されている。
 - 軟部組織に局所の圧痛がなく、ストレッチなどで痛みや違和感がない。
 - チンイン、筋交代および競技スキルの習熟ができています。
 - 筋萎縮や疼痛反応によってアライメント異常がみられない。
 - 危険な頸部肢位を回避する知識と技術を身に付けている。

問 73 ストレッチングについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. クーリングダウンでは、伸張反射を起こさないスタティックストレッチングが有効である。
- b. 力の発揮や動きの伴ったストレッチングは、ウォーミングアップ効果を期待できる。
- c. 膝蓋大腿関節障害には、ハムストリングスのストレッチングは重要である。
- d. ストレッチングはトレーニングによる疲労の回復にはあまり効果がない。
- e. 関節弛緩性の高い競技者が過度にストレッチングを行うことは外傷や障害を助長しうる。

問 74 運動の面と軸について正しいのはどれか。すべて選べ。

- a. 肩関節外転運動は前額面で行われる。
- b. 股関節伸展運動は前額-水平軸で行われる。
- c. 膝関節伸展運動は前額面で行われる。
- d. 頸部の回旋は水平軸で行われる。
- e. 肘関節屈曲運動は水平面で行われる。

問 75 頸部の筋力強化について誤っているのはどれか。

- a. 頸部を固定する筋同時収縮や筋交代反応を習熟させる。
- b. 症状が残存している場合はアイソメトリックエクササイズから開始する。
- c. 筋力が十分に回復したら、頸部を固定する同時収縮トレーニングを開始する。
- d. 腹筋群との協調性を重要視した筋力発揮も行う。
- e. 筋収縮交代は反発力を用いた剪断力的動作から開始する。

問 76 テーピングを実施する際の注意事項として正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ワセリンパッドの主要な役割は、皮膚の保湿である。
- b. アンダーラップの使用は、皮膚に直接テーピングを行うより固定力は低下する。
- c. アンダーラップを使用する際のアンカーテープは、極力皮膚に直接行う。
- d. テーピングを剥がす際には、できるだけ一気に引き剥がす。
- e. しわやたるみがあっても意図する動きの制限が十分であればよい。

問 77 過換気症候群について誤っているのはどれか。

- a. 精神的に追い込まれてパニック状態となったときにおこりやすい。
- b. 動脈血中の二酸化炭素濃度が低下し、呼吸性アルカローシスを招くことによっておこる。
- c. 粗く速い呼吸をしながら、呼吸困難感を訴える。
- d. 不安を取り除き、1回の吸気・呼気を大きくして時間をかけさせる。
- e. 呼吸促進の症状が見られたらまず過換気症候群を疑い、ペーパーバック再呼吸法を試みる。

問 78 有酸素性持久力の評価方法として正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 12 分間走
- b. 反復横跳び
- c. マルチステージテスト
- d. 300m シャトルラン
- e. 50m スプリント

問 79 腰痛に対するストレッチングについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 股関節屈筋群では腰椎を前弯させながら股関節を伸展させる。
- b. 大腿直筋では腹筋群を緊張させ骨盤の前傾を制御して行う。
- c. ハムストリングスでは腰痛が強くてもパリストティックストレッチングを行う。
- d. 殿筋群では股関節の内・外旋を加えながら屈曲動作を行う。
- e. 下腿三頭筋は実施する必要はない。

問 80 あたり動作について正しいのはどれか

- a. あたりの瞬間の重心は高いほうが、あたり動作直後の推進力は得られやすい。
- b. 正しいヘッドアップ姿勢における頸部のアライメントは、頸部伸展位である。
- c. あたり動作直後の推進力を得るためには、股関節伸展を主たる動力源とすることが求められる。
- d. 押しの方向は、相手の重心を下方に押し下げるといった押し方が重要である。
- e. 支持基底面をより小さくすることで、あたり動作時の安定性は得られる。

問 81 シューズを選択について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 足を計測する場合は、裸足で坐位の状態で行う。
- b. ヒールカウンターの役割は、踵の安定性を高めることである。
- c. シューズの屈曲性が高いとエネルギーロスが少なくなる。
- d. ミッドソールのスポンジ材による緩衝機能は、季節によって大きな影響を受ける。
- e. 足関節の回内が大きい人は、ミッドソールの内側に柔らかい衝撃吸収材があるとよい。

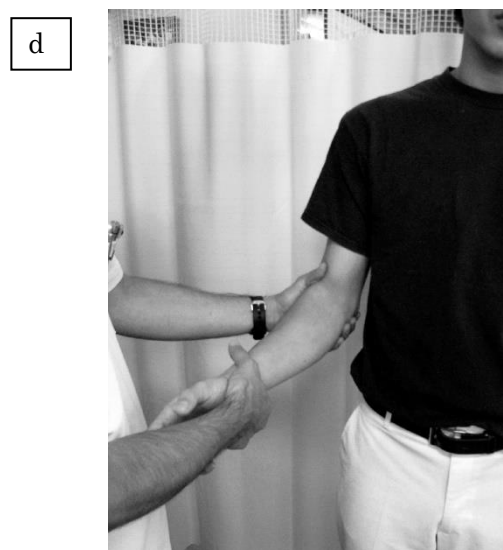
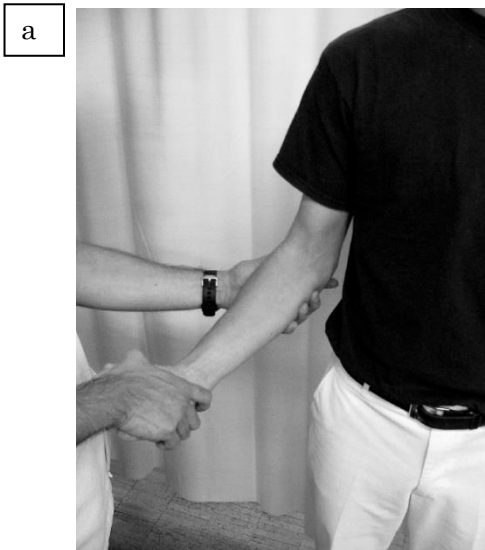
問 82 肘内側側副靭帯 (MCL) 損傷について誤っているのはどれか。

- a. 外傷による損傷と繰り返し運動による非外傷性に大別される。
- b. 損傷の程度は第 1 度から第 3 度までに分類される。
- c. 主に肘外反ストレスが加わることで生じる。
- d. 転倒などで手をついた際に生じることがある。
- e. 損傷後に carrying angle が減少しやすい。

問 83 膝関節捻挫のテーピングについて誤っているのはどれか。

- a. テーピング中は、膝関節に体重をかけさせ大腿部と下腿の筋を緊張させる。
- b. X サポートの主な目的は、内反・外反制限である。
- c. スパイラルテープは、膝の回旋制限だけではなく屈曲制限もする。
- d. スプリットテープの目的には、knee-in あるいは knee-out の制限がある。
- e. すべてのサポートテープ、スプリットテープは膝蓋骨にかからないようにする。

問 84 図のテストの中で、肘関節外側特殊テストはどれか。2つ選べ。



問 85 陸上競技の種目特性について正しいのはどれか。

- a. 短距離種目ではスタートダッシュ時に肉離れを生じやすい。
- b. 跳躍種目では着地時に捻挫を生じやすい。
- c. 長距離種目の女性選手で疲労骨折が多いのは、遺伝的要因によるものである。
- d. ハンマー投げでは、腰椎の側屈・回旋を繰り返す動作が、腰痛の原因の1つとなっている。
- e. 走り幅跳びの踏切動作時に、踵骨は回内してアーチが高くなる。

問 86 トレーニングの方法について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. プライオリティの原則は、強度の強いものから弱いものへ実施する。
- b. プレエグゼーション法の例として、レッグエクステンション実施後にスクワットを行う。
- c. スーパーセット法は、主働筋に特化したトレーニング方法である。
- d. コンパウンドセット法の例として、ラットプルダウンとチェストプレスを交互に行う。
- e. トレーニング効果・目的により、トレーニング負荷と反復回数が選択される。

問 87 競技と関連性が高い動作及び外傷・障害の組み合わせで誤っているのはどれか。

- a. 野球 — 投げる — 肩鎖関節脱臼
- b. バasketボール — 方向転換 — 膝前十字靭帯損傷
- c. ハンドボール — 当たる — 大腿部打撲
- d. サッカー — 走る — 大腿屈筋群肉ばなれ
- e. バレーボール — 跳ぶ — 膝蓋靭帯炎

問 88 協調性について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 50m 走と 10m×5 のタイム差が大きいほど協調性に優れている。
- b. 協調性とは、ある動作や運動を円滑に遂行するための能力である。
- c. 協調性の改善は外傷・障害の予防になり、パフォーマンスの改善にもつながる。
- d. 左右への切り替えし能力を見るには、反復横とびよりも、立位ステッピングテストが適している。
- e. 協調性の測定方法として、バランス能力のテストは適さない。

問 89 冷却媒体について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. アイシング効果を得るためには、冷却媒体の温度が適当であれば密着している面積は関係ない。
- b. 冷却媒体の融解熱が最も高いのはドライアイスである。
- c. 氷の他に冷却媒体に該当するものはない。
- d. 冷却媒体によっては、直接皮膚にあてがうと凍傷になる危険性が高いものもある。
- e. 氷は0℃を基点に固体から液体に変わる。

問 90 水泳肩の発生に関連する要因について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 肩関節弛緩性あり
- b. 肩内転筋力の低下
- c. 肩関節後方関節包のタイトネス
- d. 肩関節内旋可動域の増大
- e. クロール・プル期の肩甲骨下方回旋の不足

問 91 スポーツ現場での救急処置の評価について誤っているのはどれか。

- a. 第1次評価は、緊急性の有無を判断することが目的である。
- b. 第2次評価は、外傷・障害についての情報収集が目的である。
- c. スポーツ現場における一連の評価を on-field evaluation と呼ぶ。
- d. 最終目的は、競技を続行させられる状態であるか否かを判断することである。
- e. 安全で速やかな競技復帰には、外傷・傷害発生後の正確な評価と救急処置が必須である。

問 92 敏捷性および協調性の測定について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 敏捷性の測定は、神経系要素の強いものと、筋力や動的柔軟性を含めた総合的なものに分けられる。
- b. シャトルラン（10m×5）では、ターンする足は左右交互に行う。
- c. 全身反応時間テストは、細かいステップでの踏みかえ動作が必要な競技の選手が高い値を示す傾向にある。
- d. Tテストは複数のステップが含まれるため、球技選手の敏捷性を計る上ではステップ50よりも適している。
- e. 選択反応時間はスキルの要素も含まれるため、全身反応時間とのタイム差が大きい選手もいる。

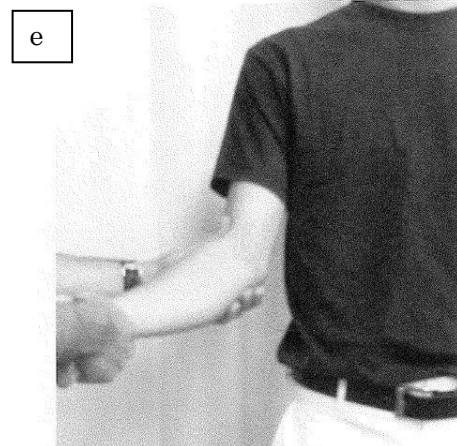
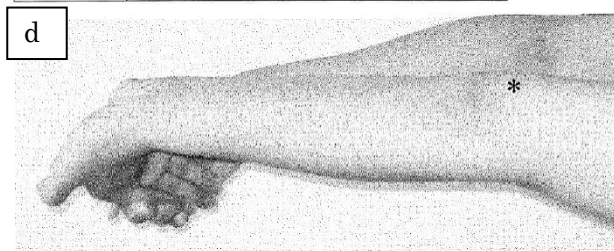
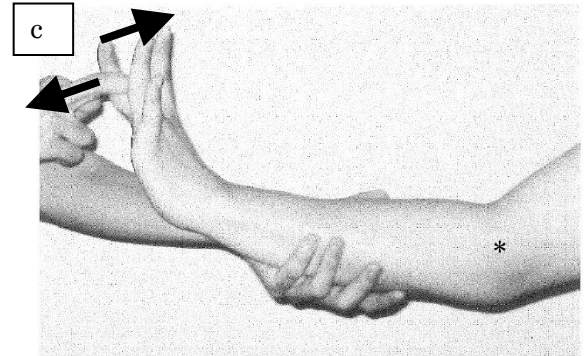
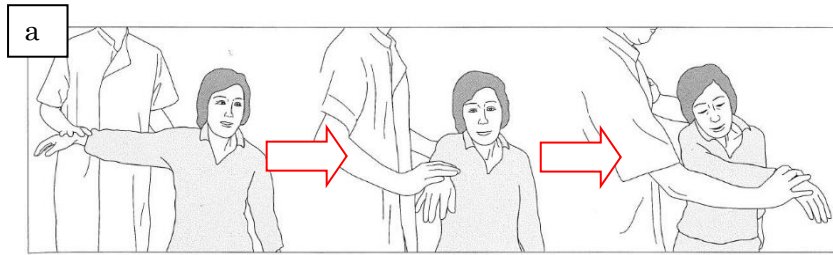
問 93 コンディショニングの要素について正しいのはどれか。

- a. 生体電気インピーダンス法は、脂肪組織は筋肉よりも水分量が多い性質を利用する。
- b. 免疫系は激しい運動によって制限を受けることはない。
- c. 等速性の筋力評価は筋出力の速度特性を評価できる。
- d. 筋力測定の際、姿勢や動作速度に影響は受けない。
- e. スクワットはスキルの要素が入りにくいので筋力の指標として客観性が高い。

問 94 足関節捻挫について正しいのはどれか。

- a. 足関節の背屈可動域制限は問題となりやすい機能障害である。
- b. 後足部の回内が強い場合は内反捻挫を誘発しやすい。
- c. 重症度分類Ⅱ度の足関節捻挫の治療方針は手術療法を原則とする。
- d. 外反捻挫による内側靭帯損傷が圧倒的に多い。
- e. 足関節底屈運動は前距腓靭帯に伸張ストレスを加えるため、外反捻挫後には注意が必要である。

問 95 図の検査と疾患、徴候の組み合わせのうち、正しいのはどれか。2つ選べ。



- a. 肩関節前方脱臼
- b. 肩鎖関節脱臼
- c. 内側上顆炎
- d. 外側上顆炎
- e. 肘関節内側側副靭帯損傷

問 96 テーピングの効果について誤っているのはどれか。

- a. 特定の部位に対して部分的に圧迫を加えることができる。
- b. 運動時痛が軽減できる。
- c. 外傷・障害に対して治療効果がある。
- d. 特定の関節運動を制限することも意図する。
- e. 適確な方法により、再発に対する不安感を軽減できる。

問 97 ショックの病態と原因について正しい組合せはどれか。 2つ選べ。

- a. アナフィラキシー — 血管抵抗の低下
- b. 心タンポナーデ — 心拍出量の低下
- c. 感染 — 血管抵抗の低下
- d. 緊張性気胸 — 心拍出量の低下
- e. 脊髄損傷 — 血管抵抗の低下

問 98 物理療法について正しいのはどれか。 2つ選べ。

- a. 寒冷療法の生理学的効果には、代謝の低下、一次的血管収縮と二次的血管拡張、毛細血管透過性の低下、神経活動の低下、筋紡錘活動の低下などがある。
- b. 関節周囲に寒冷療法を行うと、組織の粘性が低下し、運動スピードが増加する。
- c. 冷水浴を広範囲の組織に実施する場合は、2~4℃を目安とする。
- d. 温熱療法の生理学的効果には、血管収縮、疼痛閾値の低下、組織伸展性の低下などがある。
- e. 温熱療法は、酵素反応速度を速め、血流や酸素利用度の増大も作用して、組織の治癒を促進する。

問 99 小児に対する心肺蘇生法について正しいのはどれか。

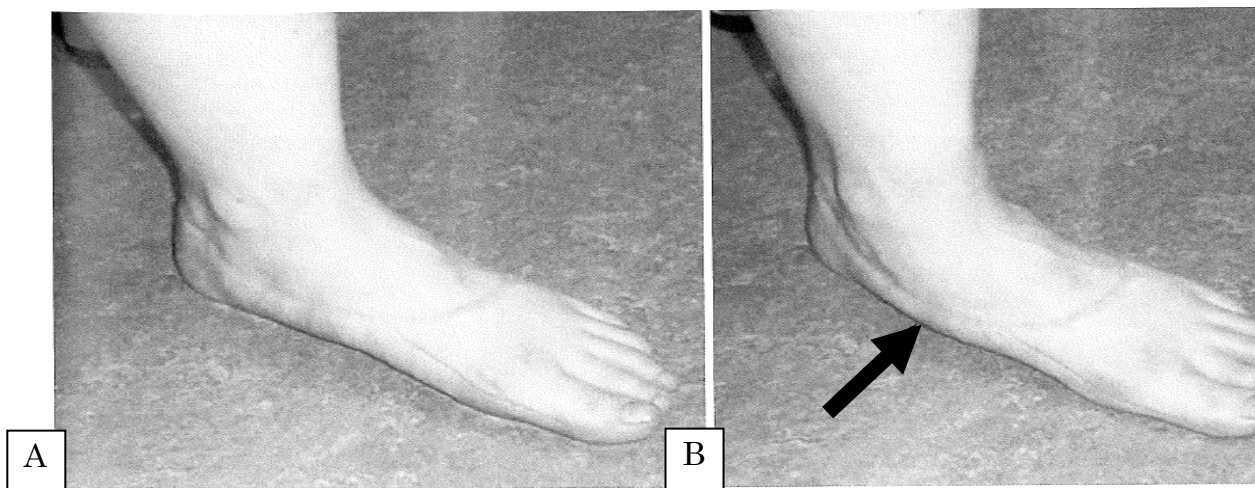
- a. 胸骨圧迫は2本指もしくは片手で行う。
- b. 救助者が2人のとき、胸骨圧迫と人口呼吸の比は15:2である。
- c. 胸骨圧迫は胸が約5cm沈み込む程度とする。
- d. 胸骨圧迫位置は両乳頭を結ぶ線の少し足側である。
- e. 小児にはAEDを使用しない。

問 100 競技力向上を目的としたトレーニングについて誤っているのはどれか。

- a. 無酸素性代謝能力を高める代謝系トレーニングには、LSD (long slow distance) がある。
- b. 筋力トレーニングの代表的なものに、バーベルやダンベルを用いたウエイトトレーニングがある。
- c. ジャグリングやミラードリルは、コーディネーショントレーニングのひとつである。
- d. スタビリティトレーニングには、バランスボールなどを使ったトレーニングも含まれる。
- e. ラダーやミニハードルは、アジリティトレーニングで使用されるトレーニング器具である。

問 101 エンデュランストレーニングについて誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. エンデュランストレーニングは、最大酸素摂取量や無酸素性作業閾値の改善がねらいである。
- b. 全身持久力が要求される種目の競技者ほど最大酸素摂取量が大きくなる傾向がある。
- c. 無酸素性作業閾値は、無酸素的に行うことができる最高の運動強度のことをさす。
- d. 持続トレーニングは休息を取らずに、弱めの運動を15分以上継続する形態である。
- e. インターバルトレーニングは高強度と中強度の運動を交互に繰り返す形態である。



問 102 A から B への変化の際に生じる現象のうち、正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 距骨下関節回内
- b. 横アーチ挙上
- c. 距腿関節底屈
- d. 舟状骨降下
- e. 前足部内転

問 103 A から B への変化が大きい際に、発生しやすいとされる疾患はどれか。2つ選べ。

- a. 腓骨筋腱炎
- b. 外反母趾
- c. シンスプリント
- d. 内反小趾
- e. 腓腹筋肉ばなれ

問 104 B の状態を改善するためのエクササイズとしてよく用いられるもののうち、誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. タオルギャザー
- b. レッグカール
- c. カーフレイズ
- d. 足内がえしエクササイズ
- e. ヒールスライド

問 105 機能評価のプロセスについて誤っているのはどれか。

- a. 効果判定を行い、必要に応じて再評価を実施する。
- b. 得られたデータを統合・解釈することで問題点のリスト化を進めることができる。
- c. プログラムを作成する際には複数の問題に対応する。
- d. 最初のプロセスは問題点のリストアップである。
- e. 立案された処置やプログラムの効果判定も含まれる。

問 106 スポーツマッサージの一般的な軽擦法として誤っているのはどれか。

- a. 指顛軽擦法
- b. 手根軽擦法
- c. 手背軽擦法
- d. 母指軽擦法
- e. 手掌軽擦法

問 107 頭頸部・脊椎外傷時の現場における救急処置について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 意識の確認を行う際には、肩を揺らしてはならない。
- b. 腹臥位から背臥位にする際、頸椎の二次損傷のおそれがあるため、頭頸部には触れないようにする。
- c. アメリカンフットボールでは、通常はヘルメットとショルダーを装着したままスパインボードに固定する。
- d. 腹臥位で倒れた選手がいた場合、動かさずに意識の確認を行う。
- e. スパインボードで搬送する際は、頭部方向に向かって進む。

問 108 身体組成の管理のためのエクササイズで誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. インピーダンス法では、体内の水分量によって体脂肪率の計測値が5~8%ほど変動する。
- b. 大筋群の積極的エクササイズは、エネルギー消費量を大きくする。
- c. 水中エクササイズをプログラムする際、水の抵抗による負荷レベルを考慮する。
- d. 体脂肪消費を目的とした時、40分以上の有酸素系エクササイズの継続が目安となる。
- e. エクササイズでの体脂肪燃焼は、500g/週をまず目標とする。

問 109 現場における救急体制について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 消防署の所在地、119番通報の内容、最寄りの病院や診療科目および休診日などの事前確認が必要である。
- b. 救助に関わるアスレティックトレーナーは、救急搬送ルートを把握しておく必要がある。
- c. 携帯電話を使用した救急車の要請は、最も近い消防署につながるため有効である。
- d. 救急車を要請するのは誰であるか、あらかじめ確認しておく必要がある。
- e. すべての競技において、審判の許可無く選手の救急処置をすることができる。

問 110 「トレーニングの原則」の説明について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 特異性の原則とは、生体は課せられた刺激に応じた適応をするということであり、SAIDの原則とも呼ばれている。
- b. 漸進性の原則とは、トレーニング効果を獲得するためには通常の負荷よりもより高い負荷をかけていく必要があるということである。
- c. 意識性の原則とは、トレーニング効果を効率的に獲得するためには目的や方法を十分に理解して行なう必要があるということである。
- d. 全面性の原理とは、競技の基礎となる身体的な能力を向上させるため、競技特有の動作や技術を取り込みプログラムを作成するということである。
- e. 個別性の原理とは、年齢、性差、体格、体力、技術レベル、トレーニング経験や個人の健康状態、精神的特性などを考慮し、個々に応じたプログラムを作成するということである。