

令和元年度
日本スポーツ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指示がない場合は、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 足関節底屈制限のテーピングの対象となる外傷・障害について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 有痛性三角骨
- b. フットボーラーズアングル
- c. 前脛骨筋腱炎
- d. アキレス腱炎
- e. 距骨後突起障害

問2 アスレティックトレーナーによる評価の目的について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 保存療法か手術療法かの治療方針を決定する。
- b. 患部の診断をする。
- c. トレーニングプログラム立案に必要な情報を得る。
- d. 精密検査の必要性を判断する。
- e. 提供したサービスの効果を判断する。

問3 過換気症候群について誤っているものはどれか。

- a. 特に病気のない者が、発作的に過換気となった状態である。
- b. 動脈血中の二酸化炭素の濃度が低下する。
- c. 脳の血管収縮により酸素が不足し、呼吸困難感が生じる。
- d. 呼吸性アシドーシスによって筋肉の痙攣が生じる。
- e. 典型的症状として手先や口周囲のしびれが起きる。

問4 コンディショニングの要素のうち、身体的因子について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 動的アライメント
- b. 食生活
- c. 対人関係
- d. 睡眠
- e. スキル

問5 筋力、パワーの測定について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 等速性筋力測定器を用いる際は、ダイナモメータの中心軸を測定筋の筋腹あたりに合わせる。
- b. 等速性筋力測定器を用いて膝関節伸筋、屈筋を評価する際、測定アームのパッドは足関節中央部に合わせる。
- c. 計測を開始する際には、測定条件を一定にする必要がある。
- d. 垂直跳びのジャンプ高はパワーの評価として用いられる。
- e. ボールの遠投距離は筋力の評価として用いられる。

問6 日本のアスレティックトレーナーの歴史について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 第18回東京オリンピックの翌年からスポーツトレーナーの養成を開始した。
- b. 1994年にアスレティックトレーナーの養成を開始した。
- c. 2001年に国民体育大会におけるアスレティックトレーナーの完全配置義務化が決定した。
- d. 2005年に「アクティブ・チャイルド・プログラム」を改定した、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」を策定した。
- e. 日本スポーツ協会は2019年に World Federation of Athletic Training and Therapy (WFATT)の会員となった。

問7 knee in & toe out について誤っているのはどれか。

- a. 膝には外反ストレスが加わる。
- b. 足部は外転する。
- c. 足部内側縦アーチは降下する。
- d. 膝前十字靭帯損傷が生じやすい。
- e. 足関節内反捻挫が生じやすい

問8 アクアコンディショニングに用いられる水の特徴について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 水中の身体各部には同じ水圧がかかる。
- b. 水は空気の80倍程度の粘性があり、短縮性収縮のトレーニングに適する。
- c. 水深によって浮力が発生し、運動による身体の衝撃が緩和される。
- d. 熱伝導率が空気の23倍もあるため、身体への影響度が高い。
- e. 水中での運動は、水による抵抗性が高いのでパワー系のトレーニングに適している。

問9 スクワット動作に関与する主な筋で誤っているのはどれか。

- a. 円回内筋
- b. 腓腹筋
- c. ハムストリング
- d. 大殿筋
- e. 大腿四頭筋

- 問 10 心理的コンディショニングについて正しいのはどれか。
- a. 外向的な性格の競技者は、内向的な性格の競技者よりも興奮の最適水準が高くなる傾向がある。
 - b. 弓道のように正確性が強く要求される種目の場合、興奮の最適水準は比較的高い。
 - c. 興奮とパフォーマンスの関係は、U字曲線を描く。
 - d. 漸進的筋弛緩法は、興奮水準が最適水準を超えている場合のコンディショニング法である。
 - e. 興奮水準が最適水準よりも低すぎる場合、腹式の深呼吸を行うことでリラクセーションを図る。

- 問 11 足部の回内により、起こりやすい下肢関節荷重運動連鎖として正しいのはどれか。 2つ選
べ。
- a. 膝関節の外反
 - b. 膝関節の内反
 - c. 踵骨の過回内
 - d. 踵骨の過回外
 - e. 股関節の外旋

- 問 12 体力テスト実施の際の測定値の低下の原因として考えられる要素として誤っているのはどれか。
- a. 前日の練習による疲労
 - b. 筋肉痛などの痛み
 - c. 測定前の集中力の欠如
 - d. 適度なウォーミングアップ
 - e. 測定結果の記入ミス

- 問 13 レジスタンストレーニングにおける方式とメニュー順の組み合わせで誤っているものはどれか。
- a. プレエグゼーション法：スクワット→レッグエクステンション
 - b. プレエグゼーション法：レッグエクステンション→スクワット
 - c. スーパーセット法：レッグエクステンション→レッグカール
 - d. スーパーセット法：レッグカール→レッグエクステンション
 - e. コンパウンド法：レッグエクステンション→ヒップフレクション

- 問 14 関節可動域測定について正しいのはどれか。 2つ選
べ。
- a. 関節可動域表示ならびに測定法では自動運動での測定を原則とする。
 - b. 室温や周囲の視線などにも配慮する。
 - c. 最終域感を感じ取りながら最終域を決定し角度を測定する。
 - d. 角度計はしっかりと皮膚に密着させる。
 - e. 事前の説明や練習をせずに可動する範囲を計測する。

問 15 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. スタティックストレッチングは、伸張反射が起きやすい。
- 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、競技種目の動作に合わせたストレッチングが行いやすい。
- d. 徒手抵抗ストレッチングは、受動動作と能動動作を伴う。
- e. 徒手抵抗ストレッチングは、1人で簡便に実施可能である。

問 16 鷲足炎のリハビリテーションについて誤っているのはどれか。

- a. 下腿外旋位で疼痛が生じやすい。
- b. ストレッチング実施の場合は骨盤後傾にならないように気をつける。
- c. 股関節内転筋の強化が大切である。
- d. ハムストリングスの柔軟性の獲得が大切である。
- e. 扁平足障害はリスクとなる。

問 17 評価する体力要素とフィールドテストの組み合わせで正しいのはどれか。

- a. アジリティ — Tテスト
- b. 間欠的持久力 — マルチステージテスト
- c. 有酸素性持久力 — 300m シャトルラン
- d. 無酸素性持久力 — Yo-Yo テスト
- e. スピード — ヘキサゴンドリル

問 18 身体組成の検査・測定について誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. インピーダンス法は、筋組織は伝導率が高く脂肪組織は伝導率が低いという性質を利用して脂肪量を推定している。
- b. キャリパー法では筋肉をつまみ上げるように組織をつかむ。
- c. キャリパー法ではつまみ上げている部位の直下を計測する。
- d. 空気置換法は肺気量の値の変化による測定誤差が生じやすい。
- e. 水中体重秤量法は、超音波法よりも測定精度が高い。

問 19 超音波療法について正しいのはどれか。 2つ選べ。

- a. 温熱効果を得るためには超音波を連続波として使用する。
- b. 非温熱的効果のみを期待する場合には高い照射時間率で実施する。
- c. キャビテーションは液体中で圧力が増大することによって生じる。
- d. 温熱効果は、骨、骨膜、神経で高い。
- e. 治療対象の面積が小さい場合や凹凸が顕著な場合は水中法を用いる。

問 20 体力測定的项目と測定できる体力要素の組み合わせについて、誤っているのはどれか。 2つ
選べ。

- a. 長座体前屈 — 柔軟性
- b. 上体起こし — 筋力
- c. 握力 — 筋持久力
- d. 立ち幅跳び — パワー
- e. 反復横跳び — 敏捷性

問 21 足底挿板について正しいものはどれか。

- a. 主な目的は足底筋群の筋力・筋発揮力の増強である。
- b. 足部アーチの構造が破綻すると扁平足にはなるが、開張足にはならない。
- c. 外側ヒールウェッジで踵骨は内反位に矯正される。
- d. 足底挿板で使用するチップは位置がずれても水泡を作らない。
- e. 足底挿板の使用により上位関節の動的アライメントに影響を与えることもある。

問 22 トレーニングの原則について誤っているのはどれか。

- a. 特異性の原則：目的に特化したプログラムを計画すること。
- b. 過負荷の原則：通常より高い負荷への適応を狙うこと。
- c. 漸進性の原則：負荷や量、技術の難易度は段階的に変化をさせること。
- d. 全身性の原則：部位や種目に偏ることなく身体全体の向上を計画すること。
- e. 個別性の原則：個々の状態に応じたプログラムを計画すること。

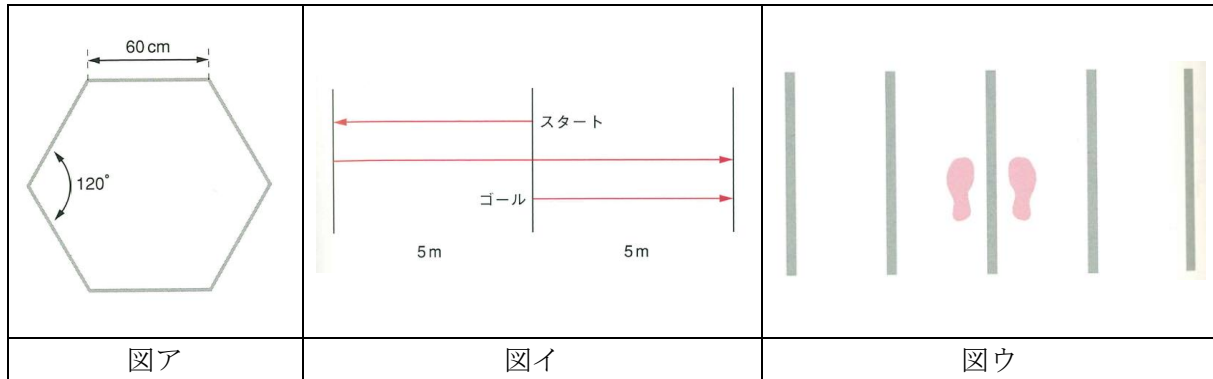
問 23 適切なあたり動作について誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. 支持基底面を小さくする。
- b. 身体を剛体化する。
- c. つま先よりも膝を外に開く。
- d. チンインにより頭部を後方位保持する。
- e. 上肢によってイニシャルコンタクトをする。

問 24 熱中症について誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. 熱けいれんは大量発汗時に水分のみ補給し、低ナトリウム血症となった状態である。
- b. 熱射病では、異常高体温と循環不全の結果、意識障害やつじつまの合わない行動が見られる。
- c. 熱中症の手当ては発症から 20 分以内に開始する必要がある。
- d. 熱射病の場合、体温測定は腋窩で行う。
- e. 横紋筋融解は、熱けいれんでも生じる。

問 25 アジリティテストについて正しい組み合わせはどれか



- 図ア エドグレンサイドステップ - 図イ プロアジリティテスト - 図ウ ヘキサゴンドリル
- 図ア プロアジリティテスト - 図イ ヘキサゴンドリル - 図ウ エドグレンサイドステップ
- 図ア ヘキサゴンドリル - 図イ プロアジリティテスト - 図ウ エドグレンサイドステップ
- 図ア プロアジリティテスト - 図イ エドグレンサイドステップ - 図ウ ヘキサゴンドリル
- 図ア エドグレンサイドステップ - 図イ ヘキサゴンドリル - 図ウ プロアジリティテスト

問 26 アスレティックリハビリテーションについて正しいのはどれか。

- スポーツ活動への復帰を目的とするリハビリテーションである。
- 競技レベルの高い競技者にのみ実施する。
- メンタルトレーニングやスポーツ栄養指導は含まない。
- 早期競技復帰のためにオーバートレーニングが推奨される。
- 復帰の判断は、エビデンスよりも選手や指導者の意向を最優先する。

問 27 体力テストのフィードバックについて誤っているのはどれか。

- フィードバックは可能な限り早期に行うべきである。
- 競技者の理解を深めるために、測定値の単位変換も考慮すべきである。
- 前回の測定値との比較も有効な方法である。
- 測定結果は個人情報であるため、チーム内でのランキング表示などは避ける。
- 測定結果を傷害予防に結び付けて考えることが大切である。

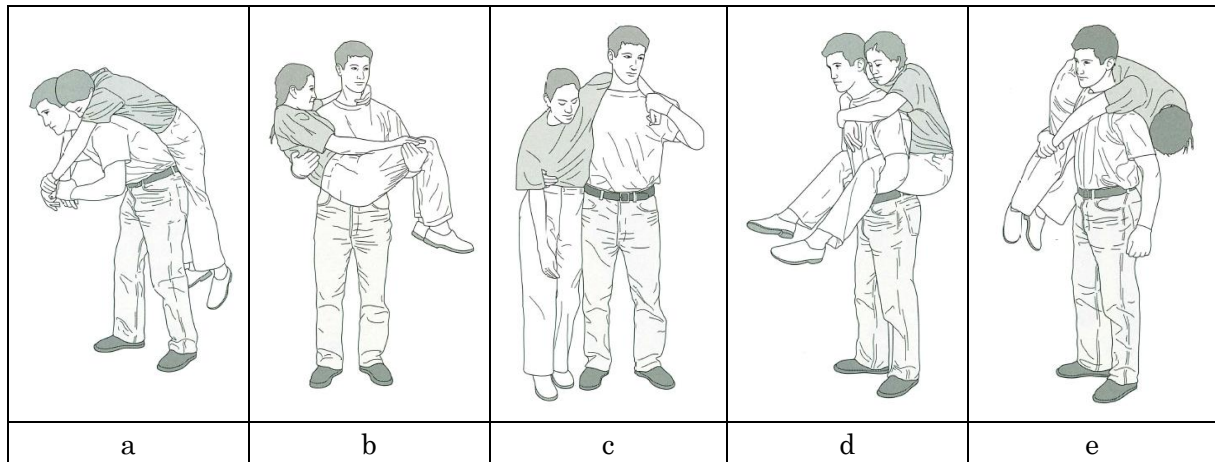
問 28 陸上競技のコンディショニングについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 短距離種目では、肉ばなれの予防を目的としたハムストリングスへのコンディショニングが重要である。
- b. 曲走路での走動作では、外側に位置する足は knee-in & toe out を呈しやすく、回内足障害が発生しやすい。
- c. 長距離種目では、オーバーユースによる下肢の障害よりも、腰痛症が多い。
- d. 跳躍種目では、踏切時の足関節への負担が大きいが、足関節捻挫の受傷の大半は、着地時に発生する。
- e. やり投げでは、肘の障害が多いが、投げの最終局面では助走スピードをブロックするため下肢への負担も大きい。

問 29 投球障害肩について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 棘上筋の機能低下は肩関節外側の痛みにつながりやすい。
- b. 肩関節前方の痛みは上腕三頭筋長頭炎などがある。
- c. 肩後方の痛みは、筋の痛み起因することもある。
- d. 肩外旋・水平伸展運動でストレスが加わる部位は肩の前方のみである。
- e. フォロースルーでは肩甲骨上腕関節は急激に内旋する。

問 30 運搬法の説明として正しいのはどれか。



- a. 長い距離を運ぶときに用いる。
- b. 体重の重い成人を運ぶときに用いる。
- c. 両足にケガをしている場合に用いる。
- d. 両腕につかまっていられない場合に用いる。
- e. 短い距離を運ぶときに用いる。

問 31 温熱療法の生理学的影響で正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 代謝率の低下
- b. 平滑筋の収縮
- c. 疼痛閾値の上昇
- d. 局所の血管拡張
- e. 組織伸展性の減少

問 32 走動作と外傷・障害の発生について正しいのはどれか。

- a. コーナー走のミッドサポートでは内側になる足が toe-out になり、アキレス腱の外側に伸張ストレスを受ける。
- b. 骨盤後傾などで後方重心になると、膝蓋靭帯に強い伸張ストレスが加わる。
- c. ミッドサポートからテイクオフにかけての股関節屈曲運動が不十分な場合、腰椎の過伸展で代償することにより腰痛が発生する。
- d. サポート期に knee-out & toe-in を呈している場合は、シンスプリントの発生につながる可能性が高い。
- e. ミッドサポートで下腿が強く外旋すると腸脛靭帯炎の発生につながる可能性が高い。

問 33 寒冷療法について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 伝導冷却法では直接患部を冷却する。
- b. 蒸発冷却法では気化熱によって冷却する。
- c. 毛細血管透過性が上昇する。
- d. 筋紡錘の活動が低下する。
- e. 軟部組織の粘性が低下する。

問 34 サーキットトレーニングの実際について正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 負荷のコントロールは、動作スピード、自体重、地形、道具等の組み合わせで行う。
- b. 回復を重視しない不完全休息のサーキットでは各運動種目の集中度は低くてもよい。
- c. 乳酸耐性の向上を狙う場合、有酸素運動を短いインターバルでつなぐ。
- d. 部位別の種目整理リストは、日頃のトレーニング企画の際に役立つ。
- e. 主たる活動筋を連続させるセット構成は筋のリラックス効果を生みやすい。

問 35 足関節捻挫の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. 過度の足関節背屈は前距腓靭帯に伸張ストレスが加わりやすい。
- b. 受傷直後は寒冷療法と圧迫が有効である。
- c. 足関節の底屈可動域制限は最も問題となりやすい。
- d. Knee bent walking (KBW)は歩行より下肢筋活動が高まるため有効なエクササイズである。
- e. 心肺機能や下肢筋力維持のため自転車エルゴメータ運動は有効である。

問 36 フィールドテストについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 競技者個々のコンディション評価に用いる。
- b. トレーニング効果の判定にも用いる。
- c. 競技力やポジションに関連した専門的体力を評価する。
- d. 専門的な施設と設備を用いて評価する。
- e. テスト結果はトレーナーが把握しておけばよい。

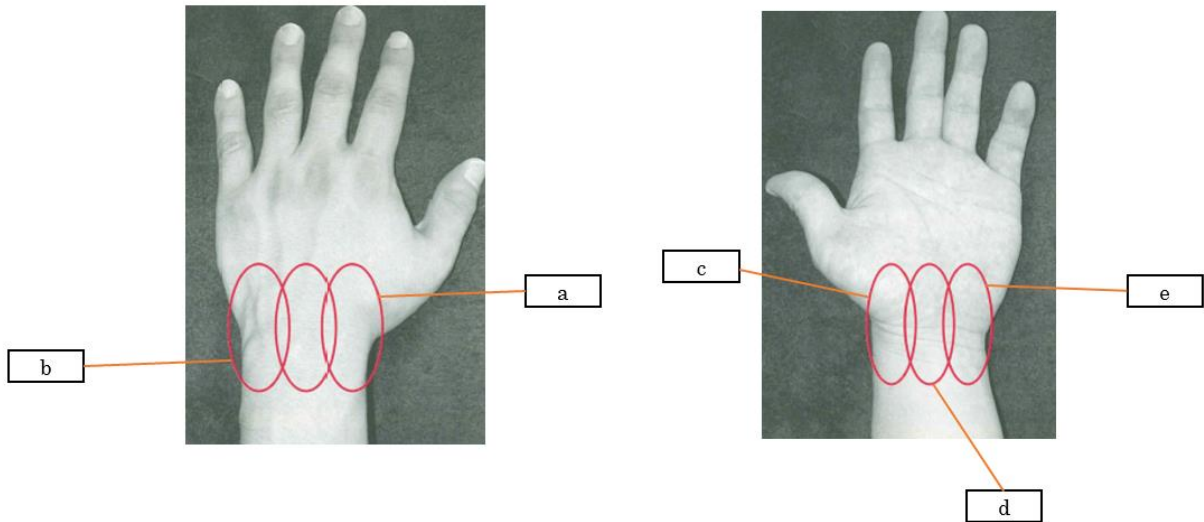
問 37 全身持久力の検査・測定について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 有酸素性作業能力と全身持久力には正の相関がある。
- b. 乳酸値の測定には 10ml 以上の血液を採取しなければならない。
- c. 乳酸値の測定精度を高めるために、出血させた最初の血液を測定する。
- d. 乳酸性作業閾値を超える運動強度では、体内は酸性に傾く。
- e. 乳酸性作業閾値を超える運動強度では、血中二酸化炭素濃度が増加する。

問 38 スポーツマッサージについて、正しいのはどれか。

- a. 原則、試合や練習前後のみに実施され、競技会中に行うことはない。
- b. 刺激の強い手技は神経の興奮性を高め、運動神経に対して刺激的に働く。
- c. 外傷の受傷直後は腫れの吸収のために積極的に実施する。
- d. 実施する前後に可動性や筋の柔軟性の評価を行い、効果を確認する。
- e. 皮膚疾患がある場合はタオルなどで被覆して実施するとよい。

問 39 手関節捻挫に関する外傷・障害と痛みの部位の関係で誤っているのはどれか。2つ選べ。

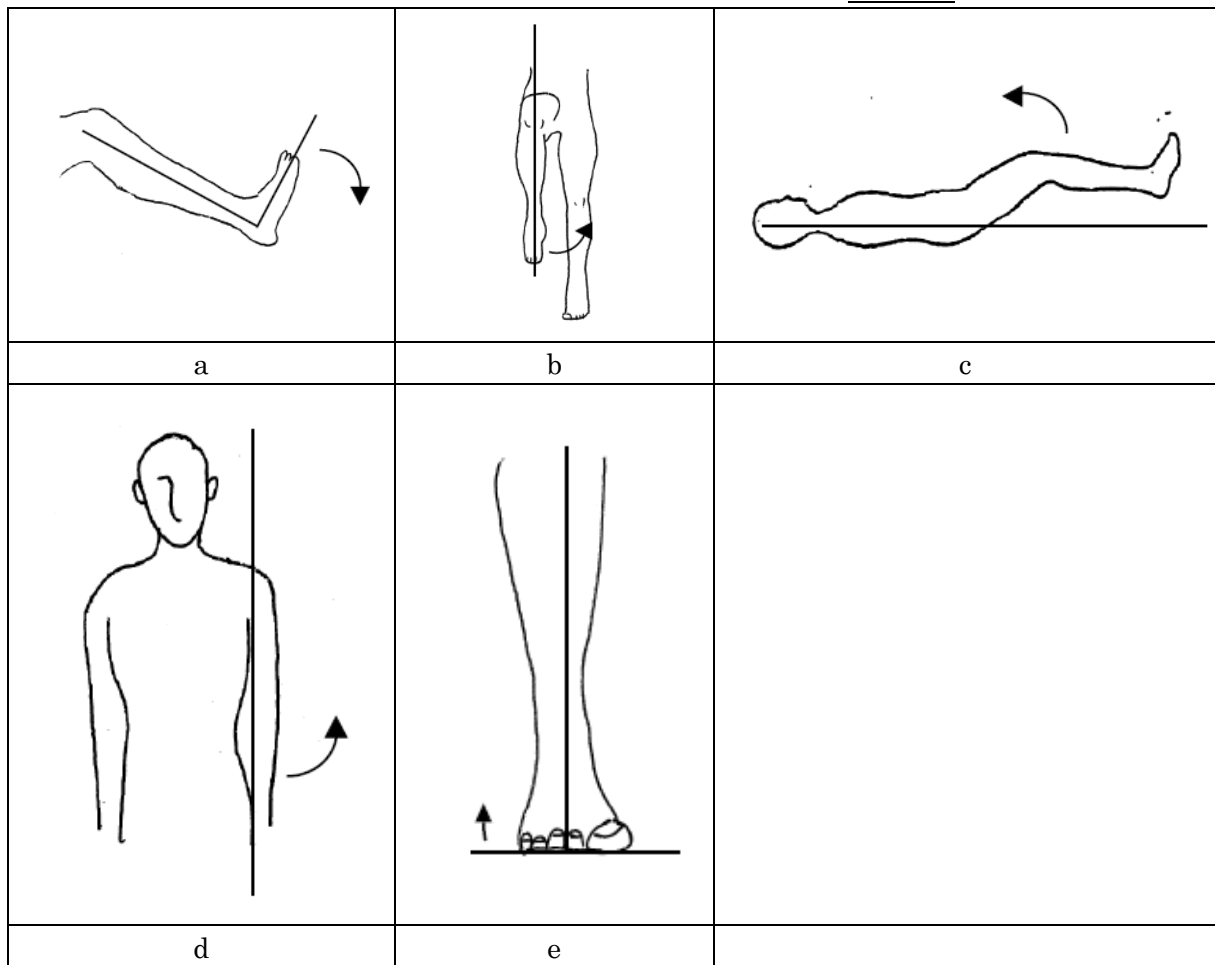


- a. 舟状骨骨折
- b. 三角繊維軟骨損傷 (TFCC 損傷)
- c. 有鉤骨骨折
- d. 手根管症候群
- e. De Quervain 病

問 40 現場における救急体制を構築する際に誤っているのはどれか。

- a. できる限り 1 人で対応することが望ましい。
- b. 病院やドクターとの連携が大事である。
- c. グラウンド内への救急車の経路を確認しておく。
- d. 事故発生に備えて、救急処置に必要な機材・用具などを常に整備しておく。
- e. 防具を使う競技では装着・脱着方法に精通しておく。

問 41 関節可動域表示ならびに測定法（日本整形外科学会、日本リハビリテーション医学会）による関節可動域測定について運動方向が正しいのはどれか。2つ選べ。



- a. 足背屈
- b. 股内旋
- c. 股屈曲
- d. 肩外転
- e. 足部内がえし

問 42 持久力について誤っているものはどれか。2つ選べ

- a. 全身持久力の指標として最大酸素摂取量が用いられる。
- b. 最大酸素摂取量の評価には、12 分間走後の心拍数から推定できる。
- c. 20m シャトルランテストから最大酸素摂取量が推定できる。
- d. 走・泳などの連続的な運動では有酸素と無酸素エネルギー供給能力を評価する。
- e. 武道や球技ではパフォーマンスへの影響は少ない。

問 43 機能評価とリスク管理で正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 外傷・障害の診断を目的とする。
- b. 一般的な検査測定や整形外科的テストは省略する。
- c. 身体機能に加えて実施環境や用具由来のリスクにも注意する。
- d. 負荷は強度、反復回数、継続時間について外傷の状況を踏まえて判断する。
- e. 医師との情報交換は不要である。

問 44 アスレティックトレーナーによる機能評価のプロセスについて誤っているのはどれか。

- a. 情報の収集
- b. レントゲン検査の指示
- c. 検査・測定
- d. 問題点のリスト化
- e. 対応ゴールの設定

問 45 患部固定について正しいのはどれか。

- a. 筋挫傷や靭帯損傷では必要ない。
- b. 競技区域外のみで実施する。
- c. 骨折が疑われた場合には、X線の検査を優先し、固定はしない。
- d. 固定後は循環障害や感覚異常について注意を払う。
- e. 骨折端の整復を直ちに試みた後に固定を行う。

問 46 筋パワーの測定として誤っているものはどれか。

- a. 垂直跳び
- b. ソフトボール投げ
- c. 上体起こし
- d. 自転車エルゴメーターによる 10 秒程度の全力駆動
- e. 自転車エルゴメーターによる 40 秒程度の全力駆動

問 47 跳躍動作による外傷・障害の発生について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 跳躍の繰り返しは、筋の付着部に疼痛を生じさせるリスクが高い。
- b. 走高跳の踏切においては、足関節外側にある靭帯の損傷リスクが大きい。
- c. 走高跳の踏切においては、下肢に横方向からの急激な外力が加わる。
- d. 走幅跳の踏切に向かうアクティブスイングは、大腿四頭筋肉ばなれの原因となる。
- e. 下肢のマラライメントによって外傷・障害のリスクが高まる。

問 48 アスレティックトレーナーが用意しておくべき救急用具として誤っているのはどれか。

- a. 経口薬
- b. 体温計
- c. 薬用石鹸
- d. 綿棒
- e. 氷嚢

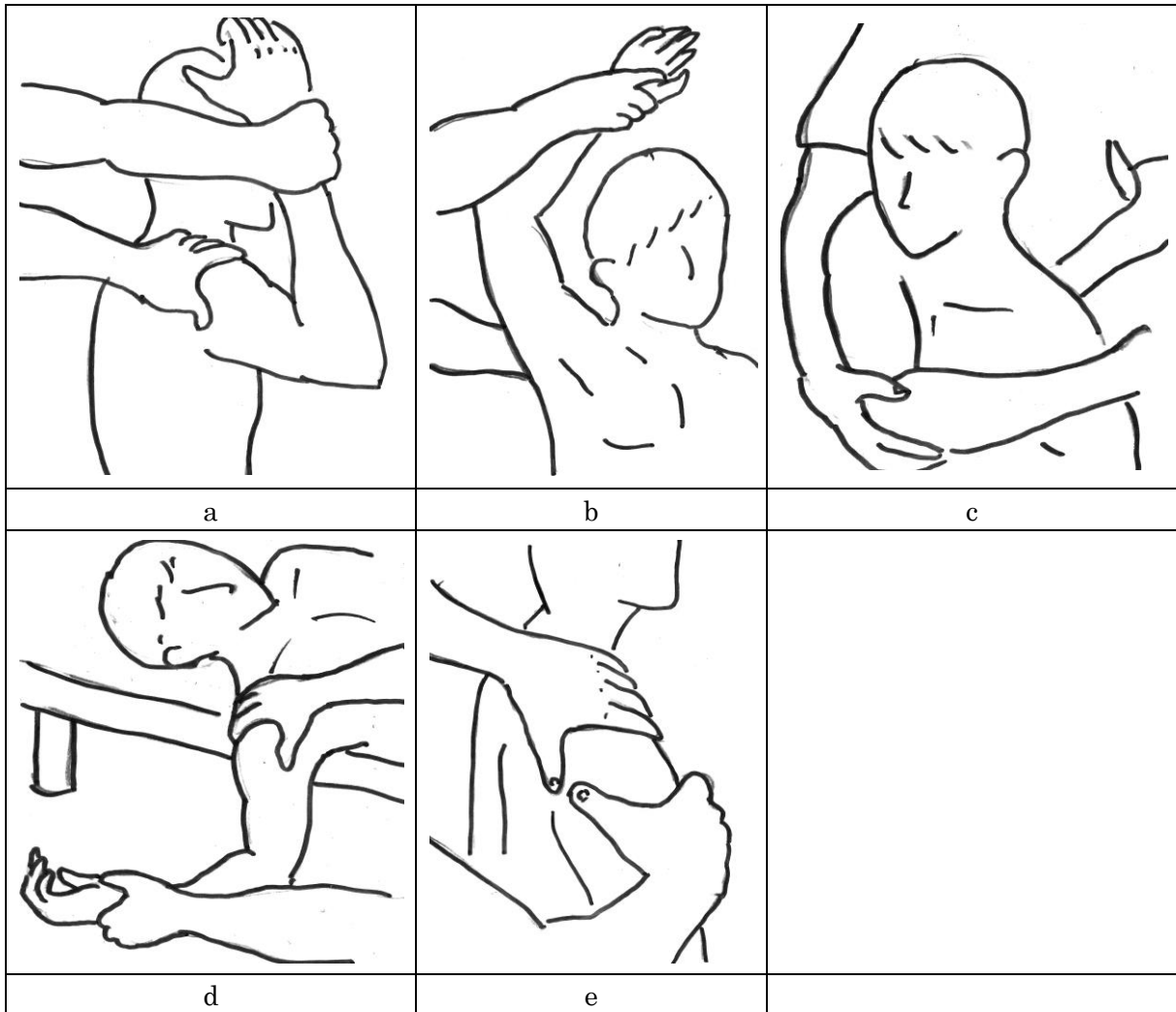
問 49 大腿屈筋肉ばなれのリハビリテーションについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 復帰の基準となる大腿屈筋群と大腿伸筋群の筋力の比率（HQ比）は1.0とする。
- b. ステップやターン動作時には股関節回旋筋力の強化は重要である。
- c. ストレッチングはスタティックストレッチングから行わせる。
- d. 受傷直後からの患部への荷重が大切である。
- e. 筋力トレーニングではエクセントリック運動から進めていく。

問 50 身体組成の検査・測定について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. BMIは体重（kg）を身長（cm）の2乗で割った値である。
- b. 日本肥満学会が定める基準では、「やせ」の判定基準はBMI 17.5未満である。
- c. 日本肥満学会が定める基準では、「肥満」の判定基準はBMI 22.5以上である。
- d. BMIでの体格判定は競技者には不向きである。
- e. 身体組成の推定法として、超音波法はキャリパー法よりも難易度が高い。

問 51 関節不安定性検査として行う apprehension test について正しいのはどれか。



問 52 行動体力について正しいものはどれか。

- 体力の精神的要素である。
- 「丈夫である」「ひ弱である」などストレスに耐えている抵抗力である。
- 実際に運動を遂行するための基本的な能力である。
- 温度調節機能や免疫力を含む概念である。
- 構造と機能に分類できる。

問 53 単関節運動について正しいのはどれか。2つ選べ。

- Open kinetic chain (OKC) で行われることが多い。
- 対象筋への負荷がかかりにくい。
- 筋力が測定しにくい。
- 筋力発揮は角度により異なる。
- 身体部位の固定が多い。

問 54 歩行動作に影響する要因について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 足尖が外側方向を向く toe-out 歩行では距腿関節で必要とされる可動域が増加する。
- b. 大腿四頭筋への負荷を代償的に骨性支持で補うとすると立脚期に過屈曲しやすい。
- c. 中殿筋の筋力低下によって立脚相に遊脚側の骨盤が下がる。
- d. 股関節屈曲拘縮がある場合には歩幅が増加する。
- e. 膝前十字靭帯の不全によって特徴的な歩行を呈することがある。

問 55 代謝系能力の指標について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 最大酸素摂取量には肺胞のガス拡散能力が影響する。
- b. 心拍数と負荷の関係から最大酸素摂取量推定を行うノモグラフを用いる方法は、誤差が少ない。
- c. 最大酸素負荷は有酸素的なエネルギー産生能力の指標となる。
- d. 血中乳酸は、無酸素的なエネルギー供給系である解糖の過程で生じる代謝産物である。
- e. 乳酸性作業閾値は無酸素性のエネルギー産生能力と関連が深い。

問 56 AED について正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 心筋梗塞時に適応となる。
- b. 衣服が濡れたままでも使用することができる。
- c. ペースメーカーが埋め込まれていても使用することができる。
- d. パッド間に貴金属が装着されたままでも使用することができる。
- e. 小児に対しては小児用除細動パッドを使用する必要がある。

問 57 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの役割として誤っているのはどれか。

- a. 鍼灸による施術
- b. スポーツ外傷・障害の予防
- c. コンディショニング
- d. アスレティックリハビリテーション
- e. スポーツ現場における救急処置

問 58 アクアコンディショニングの水温の適応について、正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 心肺機能の維持改善 — 36℃
- b. 水中歩行 — 34℃
- c. 筋力トレーニング — 30℃
- d. 関節運動・体操・ストレッチング — 36℃
- e. リラクゼーション — 40℃

問 59 神経筋協調性について誤っている組み合わせはどれか。 2つ選べ。

- a. 腕を挙上する前に重心を移動させる — フィードバック
- b. 腕を挙上する前に重心を移動させる — フィードフォワード
- c. 口頭による指示 — フィードバック
- d. 姿勢鏡の利用 — フィードバック
- e. ビデオによる確認 — フィードフォワード

問 60 炎症について正しいのどれか。2つ選べ。

- a. 刺激に対する全身的な組織レベルの反応である。
- b. 炎症徴候に機能障害は含まれない。
- c. 正常な組織再生を促進する目的がある。
- d. 組織の修復にとって必要不可欠である。
- e. 壊死した組織を排除する反応は含まれない。

問 61 冬季競技について誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. スケート競技者の腰痛には腰背筋の緊張や股関節屈筋のタイトネスが関与している。
- b. フィギュアスケート競技者では、下肢障害よりも腰痛症が多くみられる。
- c. スケートショートトラック競技者では転倒による切創が特徴的である。
- d. スキー競技で、雪面からのプレッシャーに耐えうる体づくりが求められる。
- e. アルペンスキーではカービングスキーが導入されたことにより、身体的負担が軽減した。

問 62 野球選手に多くみられる特徴について誤っているのはどれか。 2つ選べ。

- a. 投球側の肩甲骨のアライメント不良
- b. 投球側の肩甲上腕関節の内旋可動域制限
- c. 投球側の肩甲上腕関節の外旋可動域制限
- d. 投球側のルーズショルダー
- e. ステップ脚の股関節内旋可動域制限

問 63 徒手筋力検査について誤っているのはどれか。

- a. 筋力を 0～5 の 6 段階で評価する。
- b. 特殊な器具が必要である。
- c. 末梢神経損傷や脊髄損傷における障害部位の診断の補助手段としても役立つ。
- d. 段階 3 には「+」の付記が認められている。
- e. 徒手抵抗を与える部位は、筋の付着する肢節の末梢端を原則とする。

問 64 腰部疾患について誤っているのはどれか。

- a. 腰痛は、その発生動作から屈曲型、伸展型、回旋型、混合型に分類できる。
- b. 腰椎椎間板ヘルニアは主に体幹屈曲運動で発症しやすい。
- c. 腰椎分離症は主に体幹伸展運動で発症しやすい。
- d. 体幹屈曲時には主に椎間関節にストレスが加わり、発症する。
- e. 混合型は複数方向の運動時痛がある場合をいう。

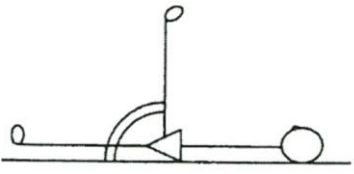
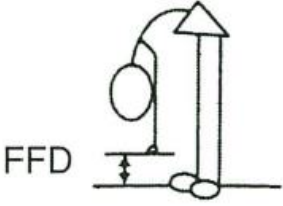


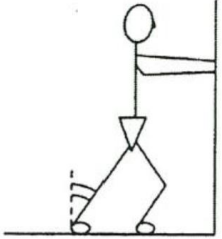
問 65 ショックについて誤っているのはどれか。

- a. 一般的症状に虚脱、冷汗、脈拍触知不能がある。
- b. 原因は心拍出量の低下あるいは血管抵抗の低下による。
- c. 末梢血管が収縮すると、血圧が低下する。
- d. アナフィラキシーショックはアレルギー反応の結果生じる。
- e. ショック状態では気道閉塞が起きやすい。

問 66 柔道におけるコンディショニングとして誤っているのはどれか。

- a. 体格差があっても傷害発生のリスクには影響しない。
- b. 安全な技の習得とともに危険肢位を回避するトレーニングが必要である。
- c. 体重階級制競技では体重の5%以内の減量幅が望ましい。
- d. 白癬菌などの感染症予防対策は毎練習後に施行することが望ましい。
- e. 試合中の傷害数は下肢よりも上肢の方が多いという報告もある。

問 67 筋タイトネステストの方法と評価する部位について正しいのはどれか。2つ選べ。

 <p>SLR(度)</p>	 <p>FFD 指床間距離 (cm)</p>	 <p>膝かかえ姿勢での床からの膝窩までの距離 (cm)</p>
a	b	c
 <p>HBD 腹臥位での踵部殿部間距離 (cm)</p>	 <p>立位膝伸展位での足関節最大背屈角(度)</p>	
d	e	

- a. 腰部
- b. 腰部・ハムストリングス
- c. 腸腰筋
- d. 腸腰筋
- e. 大腿屈筋群

問 68 身体組成の管理に用いるエクササイズについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 体脂肪の燃焼には 20 分以上の有酸素系エクササイズを実施する。
- b. エクササイズは種目を限定して行うと良い。
- c. 体重の増減で身体組成は判断できる。
- d. 体脂肪の増加を防ぐためには、負荷は最大心拍数の 80%以上で行う。
- e. キャリパー計測の皮下脂肪厚から求められる身体組成で評価できる。

問 69 敏捷性および協調性の検査・測定について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. T テストにはバッククロスオーバーのステップが含まれる。
- b. T テストのマーカの間隔は全て 5 ヤードである。
- c. 片脚閉眼立ちテストは利き足で実施する。
- d. 反復横跳びのテスト時間は 20 秒間である。
- e. 反復横跳びでは 1m 間隔で引かれた 3 本の線のうち両端の線を越えた回数を計測する。

問 70 アジリティトレーニングの実際について正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 敏捷性の向上を目的とし、とりわけ直線的な素早さの向上を狙う。
- b. リアクションドリルでは他者からの刺激に応じて運動を変換する要素が含まれる。
- c. 複合ドリルでは競技特性は考慮しない。
- d. ラダー種目では足部のコントロールに集中して実施する。
- e. 目的に応じたターンやステップの種類の組み合わせを考慮すべきである。

問 71 筋力を決定する因子について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 心理的限界が生理的限界を上回ることはない。
- b. 疼痛は筋力の生理的限界に影響する。
- c. 脳の興奮水準は心理的限界に影響する。
- d. 筋線維タイプは筋力に影響しない。
- e. 最終の関節可動域付近で最大の筋力が発揮される。

問 72 再発予防のエクササイズで誤っているのはどれか。

- a. 非荷重位から荷重位へ進める。
- b. ジャンプの踏切動作では上肢や体幹の反動を使うことも大切である。
- c. 投動作では上肢だけでなく下肢や体幹の連鎖を考慮する必要がある。
- d. ツイスティングでは骨盤をねじった動きで行う。
- e. あたり動作では頸部、体幹筋、肩甲帯周囲筋の一体化を意識させる。

問 73 徒手筋力検査について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 足関節底屈筋では、体重を支えながら踵を部分的に持ち上げることが可能な場合の段階は「2+」である。
- b. 足関節底屈筋では、体重負荷なしでの最大徒手抵抗に抗して運動範囲全体にわたる運動が可能な場合の段階は「2+」である。
- c. 上腕二頭筋を検査する際の運動方向は、前腕を中間位での肘関節屈曲である。
- d. 前脛骨筋を検査する際の運動方向は、足関節の背屈と外反である。
- e. 大殿筋の検査では、膝関節伸展位にて股関節を伸展させる。

問 74 スポーツ現場で緊急事態が生じた場合の対応計画を策定するにあたって、誤っているのはどれか。

- a. チーム関係者への計画の周知を行う。
- b. 応急処置に必要な機材の管理を行う。
- c. 救急車の侵入経路を確認する。
- d. 対応のためのフローチャートを作成する。
- e. 混乱を避けるため一度策定した計画の変更はしない。

問 75 検査・測定と評価の情報収集の手続きについて誤っているのはどれか。

- a. 筋タイトネステスト
- b. 問診
- c. 触診
- d. 聴診
- e. 視診

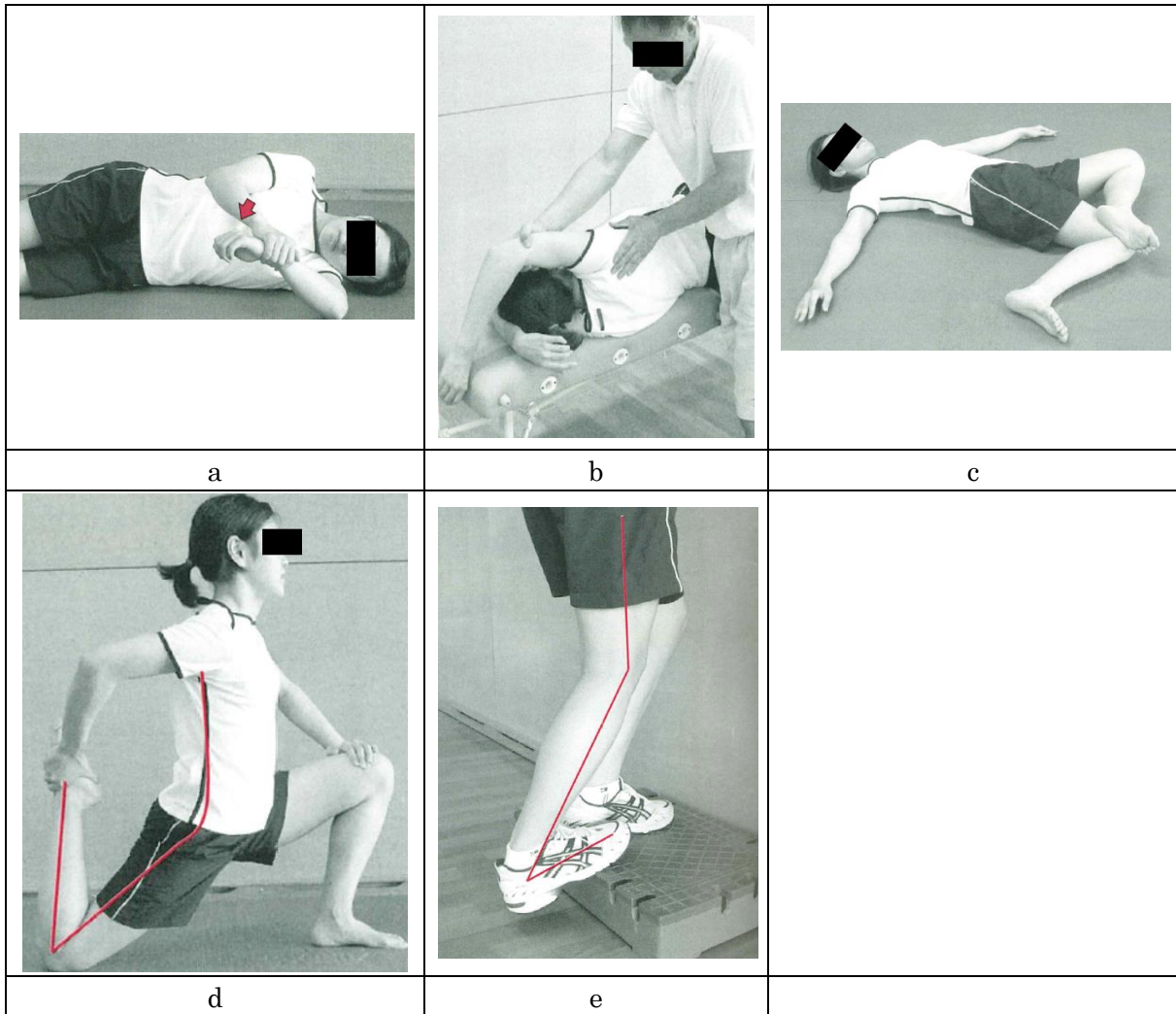
問 76 シューズ適合について正しいのはどれか。

- a. 足を計測する場合、裸足で体重をかけずに測る。
- b. 足囲は、第 1 中足骨頭と第 5 中足骨頭を通る足の断面の周径囲をいう。
- c. 足のつま先形状のうち、ラウンドタイプが日本人に最も多くみられる。
- d. シューズサイズが 1 サイズ大きいと、母趾球の荷重が大きくなり、母趾への負担が増大する。
- e. ラウンドタイプの足の人がスクウェア形状のシューズを履くと、母趾と小趾が圧迫されやすくなる。

問 77 肩関節前方脱臼の再建術後のリハビリテーションについて誤っているのはどれか。

- a. コンタクト動作は術後 8 か月を目安とする。
- b. 受傷機転以外でもリスクとなる動作には注意を要する。
- c. 再脱臼の危険性が高い場合は、コンタクト動作時にテーピングを併用する。
- d. タックル動作では「脇を締める」という外転・内旋角度の小さいタックルを指導する。
- e. 競技種目の特性への配慮も必要である。

問 78 ストレッチング方法と伸張される主要な筋の組み合わせで正しいのはどれか。2つ選べ。



- a. 肩関節内旋筋群
- b. 大円筋
- c. 股関節外旋筋群
- d. 股関節内転筋群
- e. 腓腹筋

問 79 アスレティックリハビリテーション実施上の留意点で正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 競技特有の体力よりも総合的体力の強化を優先する。
- b. 身体機能の回復が遅れていてもプログラムはスケジュール通りに実施する。
- c. 患部の回復が目的であり、患部外は対象とはならない。
- d. 再発や症状の悪化をさせないように傷害像を踏まえてリスクを管理する。
- e. モチベーション低下や焦りなどに対処する心理面のサポートも含まれる。

問 80 アスレティックトレーナーが救急処置を行う際の責務として正しいのはどれか。

- a. 2次事故の防止に努める。
- b. 医師に自分の診断結果を伝える。
- c. 自分自身の安全は犠牲にして取り組む。
- d. 手術の必要性を伝える。
- e. 必要に応じて点滴を行う。

問 81 身体組成と評価法について誤っているのはどれか。

- a. キャリパー法は測定誤差が大きく、皮下脂肪が厚くなるほど過小評価しやすい。
- b. キャリパー法による腹部の測定は、腸骨稜上の皮下脂肪をつまんで計測する。
- c. キャリパー法による上腕部の測定は、上腕後部の皮下脂肪をつまんで計測する。
- d. 生体インピーダンス法は食事や排せつ条件を一定にして計測する。
- e. 脂肪には水分が多いため、インピーダンス法による計測が推奨される。

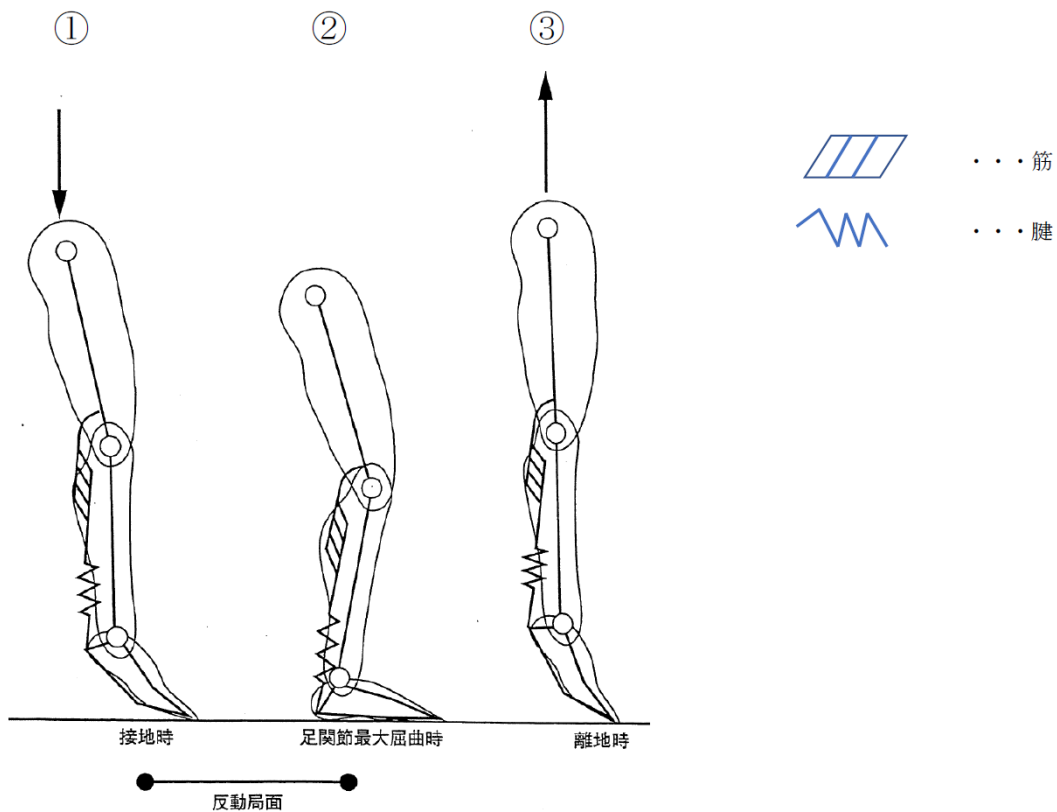
問 82 矢状面での理想的立位姿勢のランドマークの並びについて正しいのはどれか。 2つ選べ。

- a. 外果の前方
- b. 膝関節中心
- c. 大転子
- d. 肘頭
- e. 第7頸椎棘突起

問 83 全身持久力エクササイズの処方について誤っているのはどれか。

- a. ペース走は距離走より運動強度が高い。
- b. 競技によってはホッピング運動が有効である。
- c. 最大酸素摂取量によって運動強度を設定する。
- d. 乳酸性閾値でのトレーニングでは速筋線維が動員されやすい。
- e. カルボーネンの公式は無酸素性作業閾値を心拍数により求められる。

問 84 反動動作時の筋・腱の役割について、誤っている組み合わせはどれか。 2つ選べ。



- a. ① — 腱の予備緊張
- b. ② — 腱の急激な伸長
- c. ② — 筋の急激な収縮
- d. ③ — 腱の短縮
- e. ③ — 筋の短縮

問 85 ストレッチングについて誤っているのはどれか。

- a. 筋への持続伸張は筋活動を抑制するため、筋短縮の改善に有効である。
- b. ストレッチングは筋の短縮に起因する機能障害がある場合には行わない。
- c. 関節可動域改善に有効である。
- d. 急激な筋の伸張は伸張反射を起こしやすい。
- e. ダイレクトストレッチングは、皮膚などの組織を介して筋を圧迫しながら行う。

問 86 腹圧について正しいのはどれか。

- a. 腹圧のコントロールは骨盤の安定に寄与するが姿勢安定には貢献しない。
- b. 腹横筋、外腹斜筋、内腹斜筋のうち、最も深層の筋は内腹斜筋である。
- c. 腹横筋は胴体の側背部から腹直筋の深層にまで至る。
- d. 股関節外転筋等のトレーニングは腹圧を高めた状態で行う。
- e. 腹圧の確認は、背臥位で息を吐き、腹直筋の収縮具合を触診することで行う。

問 87 投動作について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 肩関節は外転角度が小さいほど外旋可動域は大きくなる。
- b. 肩関節外旋運動に伴って肘関節には内反ストレスが生じる。
- c. ステップ脚の股関節の内転制限は投球障害の要因になりうる。
- d. 肘関節伸展運動は重要な加速運動である。
- e. 肘関節への外反ストレスによって肘内側には圧迫ストレスが加わる。

問 88 膝前十字靭帯（ACL）再建術後の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. Setting 運動では下腿後面にクッションを置いて行わせる。
- b. 不安定板を用いたトレーニングは関節固有感覚の回復に有効である。
- c. レッグエクステンションを実施する場合は脛骨遠位にゴムチューブをかける。
- d. 再建術後は大腿筋群が萎縮し、筋力が低下する。
- e. 復帰には大腿四頭筋筋力が患健比で最低 80%以上、かつ体重比を考慮する。

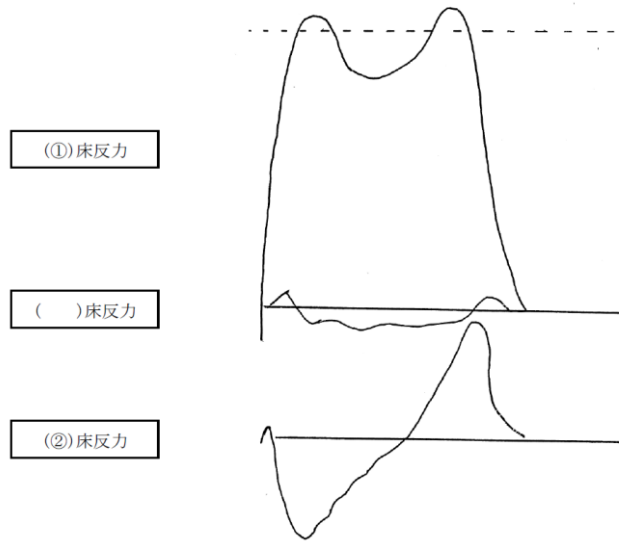
問 89 肘伸展位での肩甲骨腕関節屈曲の柔軟性低下に関与する肩関節周囲の筋および軟部組織について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 烏口上腕靭帯
- b. 肩甲下筋
- c. 棘下筋
- d. 大円筋
- e. 広背筋

問 90 コーディネーション能力とトレーニングについて誤っているのはどれか。

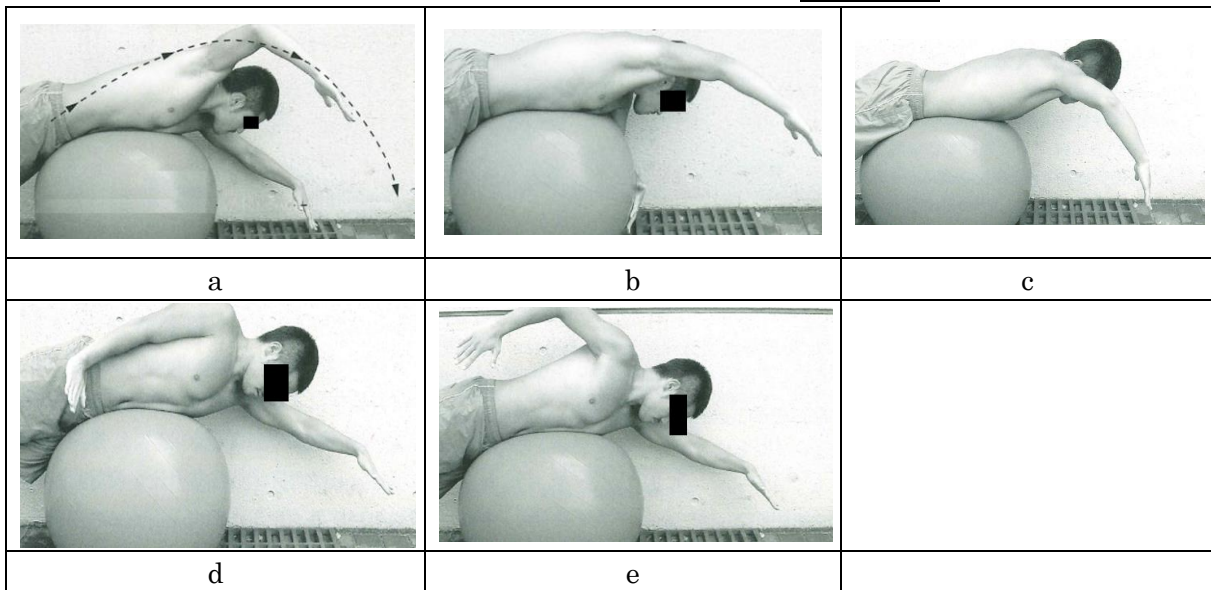
- a. 定位、変換、リズム、順応、バランス、連結、識別の 7 能力に分類される。
- b. 複数の能力が関連し合っってひとつの動作が構築される。
- c. トレーニング計画では、両側性、複合性、対応性、不規則性、変化性がポイントとなる。
- d. トレーニングの意識づけを変えることで目的の能力が強調できるようメニュー設計する。
- e. 神経系が発達する幼少期に積極的にトレーニングされるべきである。

問 91 歩行中の床反力の示す意味について、正しい組み合わせはどれか。2つ選べ。



- a. ① - 進行方向
- b. ① - 鉛直
- c. ① - 左右
- d. ② - 進行方向
- e. ② - 鉛直

問 92 水泳のクロールストロークにおける位相の名称について誤っているのはどれか。



- a. リカバリー期
- b. エントリー
- c. キャッチ
- d. フィニッシュ
- e. プル

問 93 関節弛緩性について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 一定の可動域からさらに関節運動がなされるものをいう。
- b. 運動方向は正常であるが、過剰な可動性を有している。
- c. 靭帯損傷や脱臼などの外傷後に増大する。
- d. 関節弛緩性を有している場合、男子のほうがスポーツ外傷などを発生するリスクが高い
- e. ストレステストで評価する

問 94 クーリングダウンの目的と実際について正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 滑液の分泌を促進する。
- b. 脳への血流量を減少させる。
- c. 激しい運動により短縮した筋の柔軟性を回復させる。
- d. 精神的な落ち着きを得る。
- e. 筋収縮の抵抗性を増加させる。

問 95 心肺蘇生法を一時中断あるいは中止してよい場合について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. わずかな自発呼吸が見られた場合
- b. 別の救助者と交代する場合
- c. 疲労により継続が困難になった場合
- d. 救急隊に引き継ぐ場合
- e. 30分以上、自己心拍が回復しない場合

問 96 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーに求められる倫理として正しいのはどれか。

- a. 競技者の個人情報幅広く関係者と共有する。
- b. セクシャルハラスメント行為に注意する必要はない。
- c. 指導者の体罰行為の防止には関係がない。
- d. 競技者へドーピングに関する知識を持つように、指導や助言をする。
- e. 選手の安全に関する配慮義務はない。

問 97 膝内側側副靭帯損傷のリハビリテーションについて誤っているのはどれか。

- a. ランニングは直線走から開始する。
- b. 患側でのサイドステップは、クロスオーバーステップよりも比較的安全である。
- c. ニーリフト動作では着地時に膝外反が生じないように注意する。
- d. ランニング後に痛みが生じる場合にはアイシングを行う。
- e. 関節可動域運動は、痛みや腫脹を評価しつつ固定期間を過ぎたら可及的早期から実施する。

問 98 方向転換・ステップ動作について誤っているのはどれか。

- a. クロスオーバーステップは、身体の回旋モーメントを必要とする。
- b. クロスオーバーステップは、片脚での方向転換が必要なために大きな筋力が必要である。
- c. シザースステップは、相手の動きに対する反応が遅れやすい。
- d. タッピングステップは、移動スピードが速い。
- e. サイドステップは、身体の向きを変えずに進行方向を 180 度転換可能である。

問 99 アイシングについて、誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 神経接合部のノルアドレナリンの放出が抑制され、神経伝導路を阻害し痛みをコントロールする。
- b. 組織温度の低下によりエネルギーの代謝経路で酵素活性が低下し、組織の酸素需要を減らし細胞障害を抑制する。
- c. 血行障害のある部分にはリバウンド効果による血管拡張を目的に実施する。
- d. 化学物質の冷媒を用いたアイスパックは冷却温度が低いため凍傷の危険が高い。
- e. 寒冷刺激によって蕁麻疹等のアレルギー反応を示す場合があるので注意が必要である。

問 100 スポーツ現場における物理療法実施時の留意点で誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 競技者の訴えや症状に関わらず傷害に有効な物理療法を選択する。
- b. 症状、エビデンス、心理特性、要望などを総合的に判断して実施する。
- c. 症状発現の原因を分析することで、再発予防の対策を講じる。
- d. 症状の特性に応じた刺激強度を設定する。
- e. 他の介入内容とは独立した介入として実施する。

問 101 直ちに救急処置が必要な場合として誤っているのはどれか。

- a. 呼吸停止
- b. 大出血
- c. 発熱
- d. 気道閉塞
- e. 意識障害

問 102 下肢アライメントを表すものについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. carrying angle
- b. trick motion
- c. painful arc
- d. Q-angle
- e. leg-heel angle

問 103 上腕骨内側上顆炎について正しいものはどれか。2つ選べ。

- a. 抵抗下で手関節を掌屈運動させると痛みを生じやすい。
- b. 他動的に手関節を背屈させると痛みを生じやすい。
- c. 内反ストレスにより肘内側に圧縮ストレスを加えると痛みを生じやすい。
- d. 外反ストレスを加えると関節不安定性がみられることが多い。
- e. 尺骨神経溝をたたくと放散痛が生じやすい。

問 104 超回復の過程について誤っているのはどれか。

- a. 第1段階では、トレーニング疲労により身体諸機能が低下する。
- b. 第2段階では、枯渇したエネルギーの回復や筋線維の修復がある。
- c. 第3段階では、適切な休息により以前の水準より上回る。
- d. 第4段階では、超回復が不可逆的に定着する。
- e. 第1～4段階のサイクルに要する時間には個人差がある。

問 105 頭部外傷について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 頭部の外傷が疑われる場合、頸部の損傷も念頭に入れた対応が必要とされる。
- b. 見当識障害が見られる場合、日本昏睡指標（3-3-9度法式）では、Ⅱ-2の意識レベルである。
- c. スポーツ外傷による脳の出血で最も多くみられるのはクモ膜下出血である。
- d. 脳振とう後の平衡感覚の評価法として、ロンベルグ試験がある。
- e. 脳振とう診断の補助ツールの1つにSCATがある。

問 106 ウォーミングアップの効果について誤っているのはどれか。

- a. 運動による中枢神経の興奮性の増大により反応時間が増大する。
- b. 筋温の上昇と筋収縮の抵抗が減少し筋収縮のエネルギー消費が減少する。
- c. 拮抗筋の緊張の低下と腱や靭帯の伸展性の増加により関節可動域が拡大する。
- d. 運動による筋温上昇により筋の粘性が低下する。
- e. 運動による体温上昇により酸素摂取効率が向上する。

問 107 他動運動によるエクササイズについて誤っているのはどれか。

- a. 関節可動域全体を動かす。
- b. 足関節背屈運動では後足部が適切に運動しているかを確認する。
- c. エンドフィールを確認でき、可動域制限の原因がわかりやすい。
- d. 随意的な努力を必要とする。
- e. 他動運動後に可動域維持のための自動運動実施は有効である。

問 108 出血している選手を扱う際に必要な対応として正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 処置をする者が感染することを考えた対応が必要である。
- b. 創部の処置をする場合には素手で行う。
- c. 血液がついてしまった場合にはガーゼで覆ってすぐに病院を受診する。
- d. 血液のついたものは一般ごみとして必ず捨てる。
- e. 必要に応じてマスクを利用する。

問 109 投動作の位相に伴う関節機能について、正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ワインドアップ期 — 体幹回旋筋力
- b. ワインドアップ期 — 支持脚の殿筋群筋力
- c. 後期コッキング期 — 片脚立位の安定性
- d. 後期コッキング期 — ステップ脚股関節の安定性
- e. フォロースルー期 — ステップ脚股関節の外転・外旋の可動性

問 110 体重支持指数について正しいものはどれか。

- a. 股関節伸展筋力を体重で除した値である。
- b. 体重あたり約 0.6~0.8kg でジャンプ着地が可能であると推定できる。
- c. 体重あたり約 0.4~0.6kg で正常歩行が可能であると推定できる。
- d. 体重あたり約 0.2~0.3kg で正常ジョギングが可能であると推定できる。
- e. 体重あたり約 0.1~0.2kg で荷重運動が可能であると推定できる。