

令和 4 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 神経筋協調性エクササイズの強度を高める方法として誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 支持面と重心の距離を近くする。
- b. 外乱刺激を加える。
- c. 支持面を広くする。
- d. 開眼から閉眼にする。
- e. 支持面を不安定にする。

問 2 体力の構成について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 行動体力とは、ストレスに対する抵抗力をさす。
- b. 精神的要素も含まれる。
- c. 筋力やパワーは防衛体力に分類される。
- d. 防衛体力は行動体力よりも定量化が難しい。
- e. 行動体力には意志や判断、意欲が含まれる。

問 3 検査・測定と評価の情報収集の手続きとして正しいのはどれか。

- a. 問診では、外傷・障害と関連がみられる動作などの観察から、身体機能障害の要因となっている状況を推測することができる。
- b. 視診では、圧痛点、緊張感、腫脹、熱感を評価する。
- c. 視診では、既往歴、および症状などの現病歴と外傷・障害の発生機序につながる情報を収集する。
- d. 触診では、視覚的な動作の分析を行う。
- e. スペシャルテストでは、身体組織構造へのストレステストなど、損傷部位などの特定につながる情報を得る。

問 4 手関節捻挫について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 三角線維軟骨複合体損傷の主訴は尺側の疼痛である。
- b. 舟状骨骨折の典型的な受傷機転は転倒などによる手関節の掌屈強制である。
- c. 有鈎骨骨折はゴルフクラブやバットなどの打具が原因になることが多い。
- d. 有鈎骨骨折は解剖学的嗅ぎタバコ入れの圧痛を引き起こす。
- e. 遠位橈尺関節の尺骨背側亜脱臼では piano key sign が見られる。

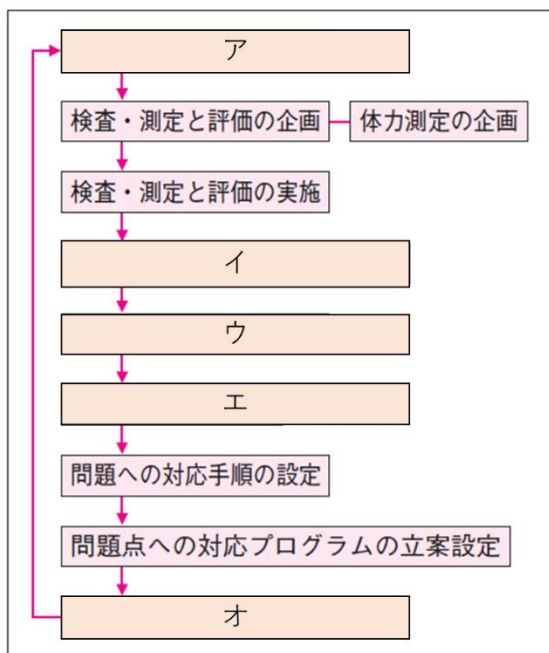
問 5 器械体操競技におけるコンディショニングについて誤っているのはどれか。

- a. 肘関節の自動伸展可動域が低下している選手に対しては、肘関節深屈曲位での筋収縮能力の改善が必要である。
- b. 上部体幹の柔軟性向上には、「つりやおとし」姿勢と言われる動作の活用が有効である。
- c. 股関節回旋可動域や筋力が十分でない場合、柔軟トレーニングにより外傷・障害が生じることがある。
- d. 肩甲上腕関節の過剰な可動域拡大は、外傷・障害予防に有効とはいえない。
- e. 足関節の可動域改善においては、ショパール関節やリスフラン関節の可動性も考慮する。

問 6 スポーツ現場における第二次評価に含まれないのはどれか。

- a. 負荷検査
- b. 触察
- c. 聴取
- d. 緊急性の判断
- e. 特殊検査

問 7 検査測定と評価に必要なプロセスとして下図のア～オに当てはまるものとして正しいのはどれか。



	ア	イ	ウ	エ	オ
a.	情報の収集・状況の把握	対応ゴールの設定	問題点のリストアップ	検査・測定と評価の統合解釈	効果判定
b.	問題点のリストアップ	対応ゴールの設定	情報の収集・状況の把握	効果判定	検査・測定と評価の統合解釈
c.	情報の収集・状況の把握	検査・測定と評価の統合解釈	問題点のリストアップ	効果判定	対応ゴールの設定
d.	問題点のリストアップ	対応ゴールの設定	情報の収集・状況の把握	対応ゴールの設定	効果判定
e.	情報の収集・状況の把握	検査・測定と評価の統合解釈	問題点のリストアップ	対応ゴールの設定	効果判定

問 8 段階的リハビリテーションの概要として最も適切なのはどれか。

- a. 第 1 段階の目標の一つに関節の安定化がある。
- b. 第 2 段階からフリーウエイトを開始し筋力強化を図る。
- c. 第 3 段階では主に開放運動連鎖の運動方法を多く実施する。
- d. 第 4 段階は復帰期にあたり、スピード、パワーの増強を目標とする。
- e. 第 5 段階は再発防止に努め、等尺性筋収縮のトレーニングを多く実施していく。

問 9 徒手筋力検査法における代償筋と代償運動について正しいのはどれか。

- a. 三角筋中部線維(肩関節外転)において、上腕二頭筋にて代償すると肩関節を内旋した状態で外転する。
- b. 三角筋中部線維(肩関節外転)において、上腕三頭筋長頭にて代償すると肩関節を外旋した状態で外転する。
- c. 三角筋中部線維(肩関節外転)において、体幹側屈筋にて代償すると体幹を側屈し外転したようにみえる。
- d. 腸腰筋(股関節屈曲)において、縫工筋にて代償すると股関節の内旋・外転が伴う。
- e. 腸腰筋(股関節屈曲)において、大腿筋膜張筋にて代償すると股関節の外旋・外転が伴う。

問 10 冬季競技のコンディショニングについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. フィギュアスケート競技者では、下肢の外傷・障害への対応はまれである。
- b. ショートトラックの競技者では、急性腰痛への対応が多い。
- c. スキー競技者では、体幹固定力は最も重要な機能の一つである。
- d. スキー競技者では、中殿筋の機能不全が膝の外傷・障害につながる例がある。
- e. 国内や海外で転戦することが多いため、競技者の高い自己管理能力が求められる。

問 11 救急処置の第一次評価で直ちに処置が必要な疾患のうち誤っているのはどれか。

- a. 大出血
- b. 気道閉塞
- c. 呼吸停止
- d. ひどい熱傷
- e. 発熱

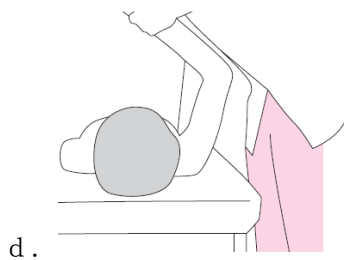
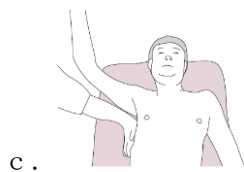
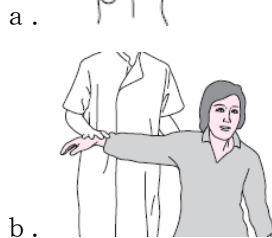
問 12 アスレティックトレーナーが行う検査・測定と評価で配慮されるべき点について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 目的は測定評価データを収集することにあるということ。
- b. ケアやトレーニングなどを検討する上で正確に必要な情報を得るということ。
- c. スポーツドクターや理学療法士などと連携しながらすすめること。
- d. 競技者の病態診断を行うこと。
- e. 場合によってはスポーツ科学者と連携すること。

問 13 ショックおよびショック状態の把握について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ショックの病態として循環血液量の増加がみられる。
- b. 橈骨動脈で脈が触れれば収縮期血圧は 80mmHg 以上と推定できる。
- c. 運動誘発性喘息では、特定の食物を摂取した後に運動することでアレルギー症状が誘発される。
- d. ショック状態の対処として、原則として頭部を 30 度程度挙上させる。
- e. 爪床圧迫テストにより末梢循環障害の有無を評価する。

問 14 下図のうち、肩関節の水平屈曲テスト（HFT : horizontal flexion test）として正しいのはどれか。



問 15 膝内側側副靭帯損傷について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 単独損傷では保存療法を選択する場合が多い。
- b. 損傷程度の分類では、膝軽度屈曲（30度）で外反不安定性を認めるが、完全伸展位では不安定性を認めない場合、I度損傷である。
- c. 単独損傷の多くは非接触プレーで生じる。
- d. ジャンプエクササイズでは、台上から跳び降りるジャンプオフから地面から台に跳び乗るジャンプオンへと段階的に移行すると良い。
- e. テーピングは膝外反制動を目的とした内側 X サポート・縦サポートと、下腿外旋制動を目的としたスパイラルテープを中心に行う。

問 16 柔軟性について誤っているのはどれか。

- a. 大腿四頭筋の柔軟性は、距離法により測定することができる。
- b. ハムストリングスの柔軟性は、角度法により測定することができる。
- c. 新体力テストでは、身体後面の柔軟性の指標として立位体前屈が用いられている。
- d. 上体そらしは、背筋力の影響を含んでいる。
- e. 複数の項目を測定する場合、柔軟性の測定は筋力測定よりも前に行うことが望ましい。

問 17 歩行について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 歩行率とは遊脚時間を立脚時間で除して算出した各時間の比率を指す。
- b. 歩行周期は立脚相と遊脚相に分けられる。
- c. 歩幅とは1歩について両側踵部の水平面前額軸上における距離を指す。
- d. 自然歩行の歩行周期では40%が立脚相にあたる。
- e. 股関節は屈曲位で踵接地し、立脚相の進行とともに伸展する。

問 18 テーピングについて誤っているのはどれか。

- a. テーピングの目的として、外傷の予防、応急処置、再発予防がある。
- b. テーピングの支持力は、10分間程度の運動で低下する場合がある。
- c. テーピングを行う際は、循環障害、筋腱障害、神経障害に注意する。
- d. 腫れがある場合は、患部全体を包み込むように非伸縮テープを用いて圧迫を加える。
- e. 足関節に固定テーピングを行うと、歩行動作に影響が生じる恐れがある。

問 19 スポーツ動作の観察・分析の目的と意義について誤っているのはどれか。

- a. 競技者個別のウイークポイントの明確化やその改善策を考える上で有用である。
- b. 競技環境や競技条件、競技ルールなどの基礎知識は除外して考えるべきである。
- c. 競技特性や体力特性を追求するスポーツ科学者との連携は大きな意味をもつ。
- d. 測定評価は、競技者の状態を的確に把握するために実施される。
- e. アスレティックリハビリテーションに活用できる。

- 問 20 サッカー競技における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。
- 育成年代の競技者に対しては、マッサージを中心とした疲労回復を実施すると良い。
 - 腹筋群は短縮する傾向があるため、柔軟性を保持するコンディショニングが重要となる。
 - 鼠径部や下肢の慢性的な疼痛に対するコンディショニングが重要となる。
 - 遠征においては、気候や標高、時差に加えて、宿泊環境など総合的に対策を講じる。
 - 股関節屈筋群の弱化により下肢の外傷・障害につながる例も多い。
- 問 21 アスレティックリハビリテーションにおける機能評価について誤っているのはどれか。
- アスレティックトレーナーが各種評価を実施する際、あくまでも状態把握を目的とする。
 - 開始にあたって、復帰時期や到達レベルの目標設定を確認する。
 - 実施する検査・測定・テストの一つとして姿勢・スタティックアライメントの観察がある。
 - 外傷部位に悪影響がない範囲で、スポーツ動作の観察・分析を行っていく。
 - アスレティックトレーナーは、機能評価の結果をもとに診断的な判断や治癒の判断をすることができる。
- 問 22 筋タイトネスについて誤っているのはどれか。2つ選べ。
- 筋が他動的な関節運動により筋線維方向に伸張されたときの硬さを示す。
 - 関節可動域制限は筋タイトネス（硬さ）と同義である。
 - 個々の関節可動域が正常範囲であれば、スポーツ動作に必要な関節運動が保証される。
 - ハムストリングスの筋タイトネスは、下肢伸展挙上テストで確認できる。
 - 立位体前屈は複数の関節運動を同時に伴う筋タイトネステストである。
- 問 23 コンディションを崩す各ストレスとその具体例との組み合わせとして正しいのはどれか。
- 物理的ストレス — 睡眠不足
 - 化学的ストレス — 胃腸障害
 - 生理的ストレス — 気象条件
 - 生物学的ストレス — ウィルス
 - 精神的ストレス — 貧血
- 問 24 救急処置用器材について正しいのはどれか。2つ選べ。
- いずれの競技でも頭頸部外傷時の救急処置に使用する物品も備えておく。
 - 骨折時の固定器具は、骨折部のみを固定できる長さを基準とする。
 - 脊柱を固定する場合は、布製の担架とネックカラーの併用が最も適している。
 - 人工呼吸で吹き込み口付きのマスクを使用する際は鼻をつまむ必要がある。
 - 保温を行う際は対地放熱を防ぐことに配慮する。

問 25 アスレティックトレーナーが行う検査・測定の項目として誤っているのはどれか。

- a. 姿勢・アライメント
- b. 圧痛点
- c. 身体組成
- d. 血液採取
- e. 整形外科的テスト

問 26 頭部外傷について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 昏睡体位は仰臥位で頭を枕で高くして顎を上げる。
- b. 脳振盪後の平衡感覚の評価にはロンベルグ試験を用いる。
- c. 日本昏睡指標（3-3-9度方式）のⅢは「刺激しないでも覚醒している状態」である。
- d. 試合中倒れた選手に対して仰臥位にしてから声をかける。
- e. 意識障害レベルの評価にはグラスゴー昏睡指標を用いることができる。

問 27 ストレッチングについて正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ダイレクトストレッチングは固有受容器を刺激することにより神経筋の反応を促す。
- b. プロロングドストレッチングは皮膚などの周辺組織を介して筋線維を直接的に圧迫する。
- c. コンプレスストレッチングは筋に一定の圧を加えながら緩やかに伸張する。
- d. 持続的なゆっくりとした伸張により I b 抑制が生じる。
- e. 筋に急激な伸張を加えると、その拮抗筋に反射性の収縮が生じる。

問 28 ウェアの基本機能として正しいのはどれか。

- a. 吸水性 — 液相の水分を吸収する機能
- b. 速乾性 — 内部の水蒸気を外界へ放出させる機能
- c. 透湿性 — 外部からの水の透過を防ぐ機能
- d. 保温性 — 風を遮る機能
- e. 遮熱性 — 繊維自体が発熱する機能

問 29 頸椎捻挫後のアスレティックリハビリテーションで正しいのはどれか。

- a. 胸鎖乳突筋の選択的収縮のためチンイン姿勢で頸椎の前弯を促進する。
- b. あたり開始後は頸部の筋力強化は特に行わない。
- c. 軽度の痛みで頸椎の運動制限がない場合、コンタクトを含む運動への参加は差し支えない。
- d. 筋力トレーニングは遠心性収縮より開始する。
- e. あたり開始に際して頸部固定のための同時収縮筋力獲得は必須である。

問 30 傷病者の体位について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 傷病者が楽になるような体位にして安静を保つことが基本である。
- b. 意識があり顔面蒼白の場合は足を高くした水平仰臥位にする。
- c. 回復体位は傷病者の上になる腕を前に伸ばして下になる腕を曲げる。
- d. 意識がなく正常な呼吸の場合は仰臥位で水平とする。
- e. 長時間の同じ回復体位は下側の腕の血管や神経を損傷する恐れがあるため避ける。

問 31 下肢アライメントについて正しいのはどれか。

- a. O 脚は膝関節内側に伸張ストレス、外側には圧縮ストレスがかかりやすい。
- b. Q-angle は大腿四頭筋の作用軸を表すもので、この角度が増加すると大腿四頭筋の収縮による牽引力により膝蓋骨が内方に変位するように作用する。
- c. 回内足は踵部が内反した状態をいいアキレス腱の走行が踵部で外側に変位する。
- d. 横アーチが消失し前足部が扇状に広がった状態を凹足という。
- e. スポーツ動作において toe-out するような動作を繰り返す競技者に外反母趾が生じることがある。

問 32 腰部疾患のアスレティックリハビリテーションで誤っているのはどれか。

- a. 指床間距離増大の要因として股関節伸展筋群の短縮が影響する。
- b. 背筋群の筋力トレーニングでは過度な腰椎前弯が生じないようにする。
- c. 急性期後にコルセット使用を中止する場合は医師の指示を仰ぐ。
- d. フロントブリッジを行う場合、腹筋群を緊張させないように意識する。
- e. あたり動作に抗する体幹の剛性化のため外部から外乱を与えるトレーニングを行う。

問 33 健康管理におけるコンディションの評価について誤っているのはどれか。

- a. セルフチェックは競技者自身が行う。
- b. プライマリーチェックはアスレティックトレーナーが行う。
- c. 2次チェックは監督やコーチが行う。
- d. メンタルコーチと連携し評価を行うことがある。
- e. スタッフ間の情報共有が重要である。

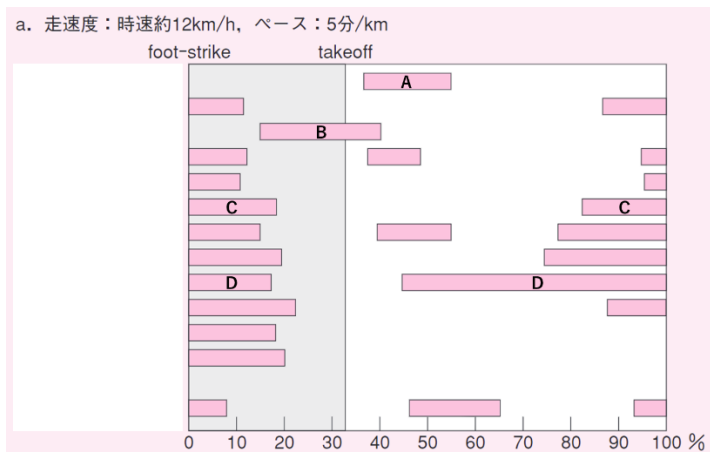
問 34 アイシングについて誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 10～12分後に血管拡張が生じる。
- b. 2次的低酸素症を抑制する効果がある。
- c. 開始直後に強い冷却感の後、次第に感覚麻痺が生じる。
- d. 受傷直後のアイシングは5～6時間に1回間欠的に行うことが望ましい。
- e. 冷却媒体の温度が低いほど効果が高まる。

問 35 膝前十字靭帯について誤っているのはどれか。

- a. 受傷時に、ポップ音などの断裂音をしばしば訴える。
- b. 関節不安定性は受傷から時間が経過すると確認がむずかしくなることがある。
- c. 大腿骨後内側から脛骨前外側に走行する。
- d. 前内側線維束は膝屈曲位で緊張し、後外側線維束は膝伸展位で緊張する。
- e. 完全伸展位から膝屈曲 45° において大腿四頭筋の収縮により緊張が高まる。

問 36 図に示す走行時（時速 12km/h）の筋活動を表す組み合わせとして正しいのはどれか。



- a. A—大殿筋、B—長内転筋、C—中殿筋、D—腓腹筋
- b. A—腸骨筋、B—長内転筋、C—中殿筋、D—前脛骨筋
- c. A—大殿筋、B—中殿筋、C—長内転筋、D—後脛骨筋
- d. A—腸骨筋、B—大殿筋、C—長内転筋、D—前脛骨筋
- e. A—大殿筋、B—長内転筋、C—中殿筋、D—後脛骨筋

問 37 超回復について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 1日トレーニングを実施した後は2～3日休まなければならないという理論である。
- b. 第1段階として、休息により損傷した筋線維の修復が行われる。
- c. 第3段階として、適切な休息により以前の水準よりも回復する。
- d. 第4段階として、トレーニングによる疲労により身体諸機能が低下する。
- e. トレーニング後の回復に要する時間は、個人やトレーニングの種類により異なる。

問 38 運搬法について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ファイヤーマンキャリーは、1人で運搬する方法である。
- b. ハンモックキャリーは2人で運搬する方法である。
- c. ヒューマンクラッチは3人で運搬する方法である。
- d. ビギーバックキャリーはけがをして歩けないが、手で救助者につかまっていられる場合に用いる。
- e. 階段や段差のある場所を運搬する際には、上りの場合は足側を先頭にする。

問 39 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）養成事業として正しいのはどれか。

- a. 現在の JSPO-AT 養成事業が始まったのは 1965 年である。
- b. 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者制度の中に JSPO-AT 資格は含まれない。
- c. JSPO-AT の資格を更新するためには、一次救命処置（BLS）資格の保持が必要である。
- d. JSPO-AT 養成講習会は、20 歳以上の者であれば、希望すれば誰でも受講できる。
- e. JSPO-AT 資格の有効期限は 5 年間である。

問 40 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. 日本での本格的なテーピングの普及は 1970 年代後半である。
- b. 現在、膝前十字靭帯損傷の再建術は受傷後 2～6 週後に行うことが一般的である。
- c. 徒手筋力検査は筋力を客観的に評価することができる。
- d. スタティックストレッチングの代表的な方法に、コントラクトリラックス、ホールドリラックスがある。
- e. 膝前十字靭帯再建術後のアスレティックリハビリテーションの問題点として、可動域制限と内側広筋の萎縮があげられる。

問 41 コーディネーション能力の種類と内容について正しいのはどれか。2 つ選べ。

- a. バランス能力は、自分の身体の位置を空間的に正確に把握する能力である。
- b. 識別能力は、突然知覚した状況の変化に対して、動作を切り替える能力である。
- c. 定位能力は、空間や移動中の身体バランスを維持し崩れを素早く回復する能力である。
- d. リズム能力は、リズムを作ったり、真似をしたり、タイミングをつかむ能力である。
- e. 連結能力は、身体の各部位を正確に、無駄なく同調させる能力である。

問 42 関節弛緩性・動揺性について誤っているのはどれか。2 つ選べ。

- a. 関節弛緩性は異常な運動方向への過剰な可動性を有している場合である。
- b. 関節動揺性・不安定性は運動方向は正常であるが、過剰な可動性を有している場合である。
- c. 関節弛緩性の原因は先天的なものや競技特性によって発生するものが多い。
- d. 関節動揺性・不安定性の原因の多くは靭帯損傷や脱臼後の外傷性によるものである。
- e. 女子選手で関節弛緩性を有する場合にはスポーツ外傷などを発生するリスクが高い。

問 43 陸上競技のコンディショニングについて誤っているのはどれか。

- a. 短距離走競技者では、ハムストリングスへの対応が重要となる。
- b. 投擲種目では、投げの最終局面における支持脚側の外傷・障害予防が必要となる。
- c. 短距離走競技者のウォームアップでは、「はさみ」運動を取り入れると良い。
- d. 跳躍種目では、外傷・障害予防のために不安定要素を加えたエクササイズも必要となる。
- e. 長距離走競技者において、クーリングを目的としたアイスバスは用いるべきではない。

- 問 44 人の血液および出血の種類と止血法について正しいのはどれか。
- 人の血液量は体重あたり約 8ml である。
 - 静脈性出血はじわじわと湧き出すように出血するのが特徴である。
 - 外傷による外出血に対しては、まず第 1 に間接圧迫法を用いて止血を試みる。
 - 大腿部からの出血に対しては膝窩動脈を止血点として用いることができる。
 - 止血帯にはビニール紐など細長い紐状のものを用いる。
- 問 45 機器を用いた測定について正しいのはどれか。2つ選べ。
- 垂直跳びや立ち幅跳び、ボール投げなどは、筋力の要素に加え筋持久力の測定の指標になる。
 - 等速性筋力測定装置を用いた H/Q 比（ハムストリングス／大腿四頭筋比）は角速度の増加で小さくなる。
 - パワーは力と変位の積である。
 - 力のモーメントの単位は、Nm で示される。
 - 機器を用いた筋力測定の利点は再現性と妥当性の向上である。
- 問 46 投球障害肩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。
- 棘上筋のエクササイズは筋力強化を目的に強い抵抗で行うことが多い。
 - エクササイズの選定は目的を明確にした上で行う。
 - 投球局面のどこで、どの部位が痛いかという情報は必ず聴取する。
 - 棘下筋のエクササイズでは目的に応じ肩甲骨内転を連動させる。
 - 肩関節外転筋エクササイズ時に見られる肩甲帯の挙上は代償動作である。
- 問 47 ストレッチングについて正しいのはどれか。
- 徒手抵抗ストレッチングでは、伸張反射を利用する。
 - 徒手抵抗ストレッチングでは、相反性神経支配を利用する。
 - ダイナミックストレッチングでは、伸張反射を利用する。
 - ダイナミックストレッチングでは、相反神経支配を利用する。
 - パリストティックストレッチングでは、柔軟性を高めることはできない。
- 問 48 関節可動域表示ならびに測定法における測定肢位および注意点について誤っているのはどれか。2つ選べ。
- 股関節屈曲は背臥位、膝関節屈曲位にて骨盤と脊柱を十分に固定して行う。
 - 股関節内旋は背臥位で、股関節と膝関節を 90° 屈曲位にして行う。
 - 肩関節内旋におけるその他の検査法では、肩関節は 90° 外転し、かつ肘関節は 45° 屈曲した肢位で行う。
 - 前腕回外は肩関節の回旋が入らないように肘を 90° に屈曲する。
 - 肩関節外転では体幹の側屈が起こらないように 90° 以上になったら前腕を回内することを原則とする。

- 問 49 柔道競技におけるコンディショニングについて正しいのはどれか。
- a. 体を相手にあずけながら背負投に入るような姿勢は、膝関節の外傷発生リスクを高める。
 - b. 上肢の外傷・障害と比べて、下肢の外傷・障害はほとんどみられない。
 - c. 女子柔道選手においては、10%程度の急速減量が推奨されている。
 - d. 頭部白癬は、皮膚科医によるステロイドでの治療が推奨されている。
 - e. 現在でも、筋力トレーニングはほとんど実施されていない。

- 問 50 肘関節内側側副靭帯とその損傷について正しいのはどれか。
- a. 外反ストレステストは上腕骨を最大外旋させ肘伸展位で行う。
 - b. 一般的に、損傷後には **carrying angle** が増大する。
 - c. 外傷性損傷のリスクファクターには不適切な投動作の繰り返しがある。
 - d. 前方線維の損傷により肘関節屈曲位での不安定性を生じることはない。
 - e. 肘機能は肩関節や手関節の機能とは独立させて評価することが望ましい。

- 問 51 体組成に関わる説明のうち誤っているのはどれか。2つ選べ。
- a. 体重は、骨格筋量と体脂肪量を足し合わせた値である。
 - b. 皮下脂肪厚法では、皮下脂肪が厚くなるほど体脂肪率を過大評価しやすい。
 - c. 空気置換法では、身体の体積を測定する。
 - d. 生体電気インピーダンス法では、身体組織の電気抵抗値の違いが利用される。
 - e. 水中体重秤量法では、身体の密度を推定する。

- 問 52 あたり動作と外傷発生の関係について正しいのはどれか。2つ選べ。
- a. あたり動作の技術の習得では外傷は予防できない。
 - b. アメリカンフットボールはヘルメットを装着しているため、頭部外傷はない。
 - c. 頭頂部からのコンタクトによる頸椎圧迫は頸椎の脱臼骨折を招く危険性がある。
 - d. 鎖骨骨折は側方への転倒時に肩関節の前方を地面に強打して生じやすい。
 - e. 足関節の接触型外傷では、足関節外反・外転強制によって起こる場合が多い。

- 問 53 補装具、装具について誤っているのはどれか。
- a. 一般に市販されている装具は競技ルール上、使用を制限されることはない。
 - b. 膝靭帯損傷後の硬性装具は個人の膝に合わせて採型したものを装着するとよい。
 - c. アキレス腱断裂用短下肢装具（AFO）は足関節底屈位での荷重を促す。
 - d. 装具は痛みの軽減、組織の保護、機能不全の代償または補助が主な使用目的である。
 - e. 競技者の自己判断による足関節固定用サポーターの継続使用は時として捻挫治癒の遅延を招く。

問 54 次のテストの説明のうち正しいのはどれか。

- a. Tテストでは、切り返しの時に身体の向きを変える。
- b. プロアジリティテストでは、切り返しの時に身体の向きを変えない。
- c. エドグレンサイドステップでは、床にラインを5本引く。
- d. ヘキサゴンドリルでは、10秒間に各辺のラインを越えた回数を測る。
- e. 反復横跳びでは、床に引いたラインを10回越えるのに要す時間を測定する。

問 55 多関節同時運動について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 弱い関節部位があると全体に影響する。
- b. 床面に身体部位を接触、固定させることが少ない。
- c. 閉鎖運動連鎖で行われることが多い。
- d. スポーツ動作に似る。
- e. 動作の学習には向かない。

問 56 関節可動域表示ならびに測定法における基本軸と移動軸について誤っているのはどれか。

- a. 肩屈曲 基本軸：肩峰を通る床への垂直線 移動軸：上腕骨
- b. 肩外旋 基本軸：肘を通る前額面への垂直線 移動軸：尺骨
- c. 肘屈曲 基本軸：上腕骨 移動軸：橈骨
- d. 前腕回内 基本軸：橈骨 移動軸：手指を伸展した手掌面
- e. 手掌屈 基本軸：橈骨 移動軸：第2中手骨

問 57 外傷性肘内側側副靭帯の観血的治療後における基本プログラムで誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 関節可動域訓練は術後7日あたりから始める。
- b. 関節可動域訓練は最初は自動運動で行う。
- c. 日常生活動作が獲得されたらコンタクトの初期練習を始める。
- d. 一般的に術後8週間でジョギングが許可される。
- e. 必要に応じ装具やテーピングでの固定、補強を行う。

問 58 有酸素運動とトレーニング強度の関係について誤っているのはどれか。

- a. LSD (long slow distance) トレーニング — $70\% \dot{V}O_2\max$ 以下
- b. ペーストレーニング — 乳酸性作業閾値付近
- c. インターバルトレーニング — $\dot{V}O_2\max$ 付近
- d. レペティショントレーニング — $\dot{V}O_2\max$ 以上
- e. ファルトレクトレーニング — $\dot{V}O_2\max$ 以上

問 59 関節可動域制限の原因について正しいのはどれか。

- a. 筋や腱の弾性線維の長軸方向に対する配列角度は、不動や萎縮により小さくなる。
- b. 関節構成体に起因するものとして、関節の遊びの増大と関節運動軸の偏位がある。
- c. 筋、腱、皮膚、靭帯など軟部組織の多くは、弾性線維で構成される。
- d. 筋萎縮は、筋のアクチン、ミオシンの各々の距離が短くなることに起因する。
- e. 筋短縮とは筋線維容積の減少である。

問 60 アクアコンディショニングについて正しいのはどれか。

- a. 腹部まで水に浸かった場合、体重の 50~60%の荷重負荷となる。
- b. アクアコンディショニングを行う場合、水温は常に 36℃に維持することが望ましい。
- c. 浮力の作用により、静脈が圧迫され末梢から中枢へ血液が移動しやすくなる。
- d. 水中でのダイナミックストレッチの柔軟性改善効果は、陸上でのスタティックストレッチには及ばない。
- e. 水は空気の 800 倍の粘性抵抗があるため、伸張性収縮の負荷が大きくなる。

問 61 図のような動的アライメントで発生しやすい外傷として正しいのはどれか。2つ選べ。



- a. 鵞足炎
- b. 足関節内反捻挫
- c. 腸脛靭帯炎
- d. シンスプリント
- e. 膝内側側副靭帯損傷

問 62 方向転換およびステップの動作について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 軸足の母趾球を軸として回転させピボット動作を伴う方向転換は「カッティング」に分類される。
- b. 身体の向きの方角転換を伴う場合、慣性モーメントが大きい方が身体の回転速度を速くできる。
- c. シザースステップはタッピングステップよりも、相手選手の素早い動きに反応しやすい。
- d. 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。
- e. クローズドスタンスでの切り返しは、内側の足で荷重を受け、方向を転換する。

問 63 大腿屈筋群の肉ばなれ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. 筋力トレーニングはアイソキネティックエクササイズから開始し、アイソメトリックエクササイズへと進める。
- b. 復帰の基準となる大腿屈筋群と大腿伸筋群との比率（HQ比）は0.6前後である。
- c. ランニング開始後は、エクササイズ前後にアイシングを行う。
- d. ストレッチングはスタティックストレッチングから開始する。
- e. 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。

問 64 跳動作と関係する体力的要因について誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. パフォーマンスの高い跳躍を行うためには、下肢関節が角速度を大きくしながら力を発揮することで、加速度を生み出す必要がある。
- b. Stretch-shortening cycle では、筋が伸張される局面に主働筋を適度かつタイミングよく収縮させることが重要である。
- c. 繰り返しの跳躍では、膝伸展機構に連続的な負荷が加わり、筋の付着部に疼痛を生じやすい。
- d. 跳躍によって生じるオーバーユースの障害は、対症療法によって大きな効果が期待できる。
- e. 跳躍において、腹部および背部の筋群はパフォーマンスの発揮や外傷・障害の予防に影響を与えない。

問 65 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. スポーツ外傷・障害の予防
- b. スポーツ選手の健康管理
- c. スポーツ外傷・障害の治療
- d. アスレティックリハビリテーション
- e. コンディショニング

問 66 スポーツ現場における救急処置について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 競技者を不用意に触れることで失格になることがある。
- b. 緊急対応計画には最初の対応者を明確にしておく。
- c. 緊急時の救命処置は救急隊員のみが実施できる。
- d. 内科的疾患に対する救急処置は実施しない。
- e. 第1次評価で競技の続行を判断する。

問 67 フィットネスチェックについて正しいのはどれか。

- a. 等速性筋力の代表的なテストとして、上体おこしテストがある。
- b. 等張性筋力の測定には、握力計や背筋力計が用いられる。
- c. 垂直跳びや立幅跳びは、筋パワーの代表的なテストである。
- d. 最大膝伸展力を膝屈曲力で除した値は、体重支持指数と呼ばれる。
- e. 握力測定は利き腕側のみで実施する。

問 68 衝突および押し動作について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 人と人が衝突するとき、人体は衝突時に相手に伝達する力に等しい反作用力を受け取る。
- b. 正しいヘッドアップの条件は、重心を下げ、顎を引きつつ頸部を屈曲位に保つことである。
- c. あたり動作や押し動作では、肩甲骨を外転位に保つことが重要である。
- d. 押し動作の推進力を得るためには、膝関節伸展を主たる原動力とする。
- e. 押し方のコツとして、低重心を保ちつつ、肩関節の屈曲を使って相手を上方に押す力および技術が重要である。

問 69 筋力および筋パワー測定について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 膝伸展筋力の測定装置は、キャリブレーションを行うことで種類の異なる装置間での値の比較が可能になる。
- b. 立幅跳びは、簡便性や経済性は高いが、信頼性と妥当性が低い。
- c. 自転車エルゴメータを10秒間全力駆動することで、パワーを評価することができる。
- d. 垂直跳びの代表的な測定方法には、タッチ式、ひも式、滞空時間式がある。
- e. 垂直跳びの跳躍高と体重を用いて体重支持指数を求めることができる。

問 70 熱傷について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 一刻も早く冷却することが望ましい。
- b. 広範囲でやけどした場合は受傷者を寝かせて服を脱がせてから水をかける。
- c. III度熱傷では患部の皮膚表面が赤く強い痛みを生じ、冷却が有効である。
- d. 成人の熱傷面積を判断する際は、身体全面で9%と算定する。
- e. 水疱のある場合は直接水があたらないようにする。

- 問 71 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. 腹筋運動によって腹部周囲の脂肪が減少し、「部分やせ」の効果が期待できる。
 - b. 陸上で200m ジョグの運動負荷は、水中での50秒ジョグの運動負荷と同程度である。
 - c. ウォーキングは、歩行速度が変化してもエネルギー消費量に差はない。
 - d. 大きな筋肉を使ったエクササイズや全身運動のエクササイズは、比較的エネルギー消費量が多い。
 - e. 水中エクササイズにおいて、水深が深くなるほど荷重率は増加する。

- 問 72 %1RM と反復回数について誤っているのはどれか。2つ選べ。
- a. 85% - 4回
 - b. 80% - 8回
 - c. 75% - 10回
 - d. 70% - 11回
 - e. 65% - 13回

- 問 73 アスレティックトレーナーの社会的立場、倫理として正しいのはどれか。2つ選べ。
- a. 医療関係者の業務範囲や業務内容をよく理解し、医療関係者の業務範囲にも踏み込む。
 - b. 医療関係法規や薬事法を遵守し、個人情報保護法や秘密保持義務を尊重する。
 - c. 競技者からの同意があれば、医療関係法規に関わらずどのような行為をしても問題ない。
 - d. スポーツ施設や教育機関などに対してアスレティックトレーナーの必要性を啓発していく。
 - e. 競技者のコンディションの維持ができれば、その手法について競技者の納得は必要ない。

- 問 74 全身持久力の検査測定について誤っているのはどれか。
- a. 運動負荷テストはトレッドミルや自転車エルゴメータなどを使用した心肺能力の負荷テストである。
 - b. 有酸素能力が高い人は心拍数の増加が緩やかである。
 - c. 自覚的運動強度は、運動時の客観的負荷度を数字で表したものである。
 - d. 1分間当たりの酸素消費量を測ることで、1分間のエネルギー消費量が求められる。
 - e. トレーニング強度の指標として% $\dot{V}O_2\max$ が使われることがある。

- 問 75 評価する体力要素とテストの組み合わせで誤っているのはどれか。
- a. 無酸素性持久力-300m シャトルラン
 - b. 間欠的持久力-マルチステージテスト
 - c. アジリティ-エドグレンサイドステップ
 - d. アジリティ-Tテスト
 - e. 最大パワー-立ち幅跳び

問 76 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. 死戦期呼吸がみられた場合
- 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分以上血液循環が回復しない場合

問 77 コンディショニングにおける身体的因子について誤っているのはどれか。2 つ選べ。

- a. 食生活
- b. 柔軟性
- c. 身体組成
- d. 高所順化
- e. 神経筋協調性

問 78 寒冷療法について正しいのはどれか。

- a. 一次的血管拡張と二次的血管収縮がおこる。
- b. 伝導冷却法の代表的な方法としてコールドスプレーがある。
- c. 冷水浴を広範囲で行う場合、水温は2~4℃を目安とする。
- d. 毛細血管透過性を低下させる。
- e. 筋紡錘活動を亢進させる。

問 79 ベンチプレスの基本テクニックについて誤っているのはどれか。2 つ選べ。

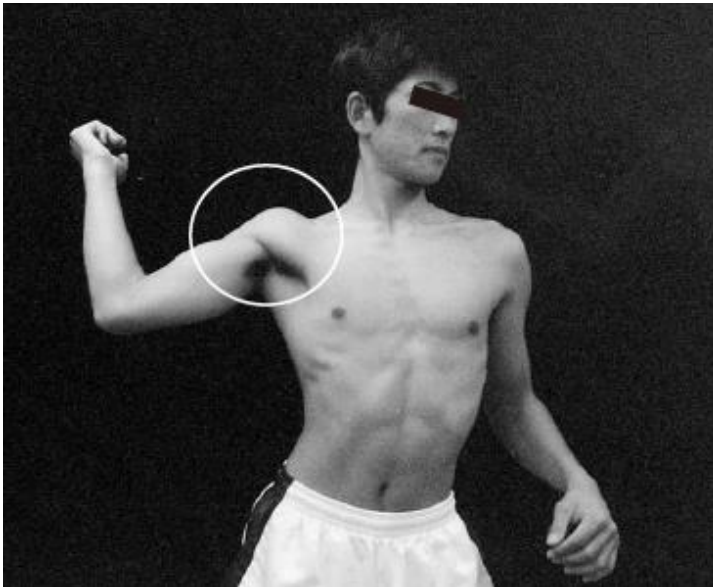
- a. 頭、肩、殿部、右足、左足の5点をベンチまたは床につける。
- b. バーベルはフックグリップで握る。
- c. バーベルを胸（乳頭）に触れる位置までゆっくりとコントロールして下ろす。
- d. バーベルを胸でバウンドさせ、肘伸展位になるまでバーベルを押し上げる。
- e. 手関節は過度に背屈させない。

問 80 投球動作について誤っているのはどれか。

- a. 後期コッキング期と加速期は肩最大外旋位でわけられる。
- b. 投球方向に踏み出した脚の股関節は加速期に内転、内旋運動をする。
- c. 後期コッキング期では肘関節は屈曲運動を強めた後、伸展する。
- d. フォロースルー期に肩関節は内旋・水平内転運動する。
- e. 右投げの場合、フォロースルー期には体幹は右回旋する。

- 問 81 等速性収縮運動の特徴として正しいのはどれか。
- a. 使用する装置が簡便で安価である。
 - b. 二関節筋を対象とした運動に適している。
 - c. 速度特異性がある。
 - d. 自分で収縮力をコントロールできないため危険が多い。
 - e. 使用する装置のセッティングが短時間で行える。

- 問 82 図のような肘下がりのコッキング時に起こる現象で正しいのはどれか。2つ選べ。



- a. 肩甲骨の過外転
 - b. 上腕骨頭の後方突出
 - c. 肩関節の過外旋
 - d. 肩甲骨の前傾
 - e. 肘関節外反力の減少
- 問 83 ウォーミングアップの効果について正しいのはどれか。
- a. ヘモグロビンと酸素が解離しにくくなる。
 - b. 神経の伝導速度を高める。
 - c. 筋の粘性が上がる。
 - d. 筋収縮におけるエネルギー消費が増加する。
 - e. 前屈の柔軟性に対するウォーミングアップの効果は、鍛錬者ではあまり観察されない。

問 84 腰痛に対する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。2つ選べ。

- a. 股関節屈筋群のストレッチは腰椎を伸展させながら股関節を伸展させる。
- b. 腰痛が強い時期にはハムストリングスのストレッチはスタティックよりもバリスティックに行う。
- c. ブリッジトレーニングでは腹筋群を弛緩させて腰背筋群の活動を強調させる。
- d. コルセットの使用や中止の時期は専門医と相談して決める。
- e. 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。

問 85 外傷・障害と関係する走動作の特徴について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ハムストリングスの肉離れを生じやすい走動作の特徴として、テイクオフからフォロースルーでの膝関節伸展角度の増大が挙げられる。
- b. ミッドサポートで下腿が強く内旋すると、腸脛靭帯炎の発症につながる可能性が高い。
- c. ミッドサポートからフォロースルーにかけて股関節内転・内旋位をとる原因として、股関節内転筋が股関節伸展運動を代償することが挙げられる。
- d. 骨盤前傾などで身体重心が前方に位置する場合には、膝蓋靭帯に強い伸長ストレスが加わる。
- e. 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。

問 86 コンディション評価の指標を選定する際の留意点として誤っているのはどれか。

- a. 競技特性を踏まえている。
- b. 評価が競技者に過剰な負担とならない。
- c. 評価に対するフィードバックが可能である。
- d. 自覚的、主観的評価のみで構成する。
- e. 継続的に実施できる。

問 87 熱中症の発生要因として誤っているのはどれか。2つ選べ。

- a. 下痢や発熱をしている者
- b. 痩せ傾向が強い者
- c. 強風
- d. 体内の熱産生が熱放散を上回ったとき
- e. 十分な電解質と水分が摂取できていないとき

問 88 全身持久力について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 最大酸素摂取量は、12 分間走の結果から推定することができる。
- b. 無酸素性作業閾値は、300m シャトルランから推定することができる。
- c. 無酸素性作業閾値は、最大酸素摂取量よりも強度の高い無酸素性代謝の能力指標の一つである。
- d. 無酸素性作業閾値は、呼気ガスを用いて測ることができる。
- e. 無酸素性作業閾値は、運動強度を増しても酸素摂取量がそれ以上増えなくなる点である。

問 89 外傷・障害と関係する跳動作の特徴について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 踏切において回内足に加わる応力として、内側には圧迫ストレス、外側には牽引ストレスが生じやすい。
- b. 地面反力の作用点である踏切脚は、足底アーチも外傷・障害の発生と関係がある。
- c. 走り幅跳における肉離れは踏切脚に多く、着地時に好発しやすい。
- d. 走高跳の背面跳びにおける踏切では、足関節の外側にある靭帯が伸張されやすい。
- e. 球技種目において、ジャンプ着地は膝や足関節の靭帯損傷の好発動作である。

問 90 筋力低下の原因として誤っているのはどれか。

- a. スポーツ外傷・障害による運動中止が続いた場合
- b. 筋力トレーニングが不足している場合
- c. 脳の興奮水準が高い場合
- d. 腫脹が続く場合
- e. 筋萎縮がある場合

問 91 シューズの基本機能の説明について誤っているのはどれか。

- a. 適合性 — シューズと足型の適合
- b. 衝撃緩衝性 — 着地衝撃の緩衝
- c. 安定性 — 足関節の過度な回内防止
- d. 屈曲性 — ソールの曲がりやすさの程度
- e. 撥水性 — 内部の水分を外界へ放出させる機能

問 92 競技者の体力測定について誤っているのはどれか。

- a. 測定後のフィードバックは、体力測定の重要な部分である。
- b. その競技にとって主要な筋を把握し測定に反映させることが重要である。
- c. 新人競技者の怪我の多さは、「頑張りすぎ」や「不慣れ」だけが影響し、筋力低下や体脂肪率の増加などとは関係ないと考えられる。
- d. 測定データを競技に活かすために、できるだけコーチや監督にも分析に加わってもらう。
- e. チームや個人にかかわらず、体力測定は可能な限り継続して行うことが望ましい。

問 93 コーチとの連携に際してアスレティックトレーナーに求められる態度・行動として誤っているのはどれか。

- a. 競技者に対して肯定的な雰囲気づくりができること。
- b. 担当コーチの考え方を無視して技術指導やトレーニング計画を行うこと。
- c. 筋肉の種類やその収縮形態といった科学的知識を持つとすること。
- d. 明確かつ適切な役割分担を行い、共通理解を持つとすること。
- e. 実際のトレーニング現場に出向き、担当している競技をよく知ろうとすること。

- 問 94 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。
- 敏捷性の測定は、神経系要素の強いものと、筋力や動的柔軟性なども含めた総合的なものとに分けられる。
 - 反応時間は、一定の知覚刺激を与えてから随意運動開始までの最短時間と定義される。
 - 反復横跳びでは、サイドステップの切り返しの素早さや判断のスピードを計測する。
 - 敏捷性や協調性の測定は外傷・障害の予防として用いることはできない。
 - 単純な協調性の測定例としては、選択反応時間テストがあげられる。
- 問 95 段階的アスレティックリハビリテーション第 2 段階における患部筋力エクササイズのために必要な評価について誤っているのはどれか。
- 形態測定
 - 運動時痛の評価
 - 圧痛の評価
 - 敏捷性の評価
 - 関節不安定性の検査
- 問 96 BMI (ボディ・マス・インデックス) について正しいのはどれか。2つ選べ。
- 一般的かつ簡便に得られる指標であるが国際的に普及しているとは言えない。
 - 体重(kg)を身長(m)の 2 乗で割って得られた数値によって肥満度を判定する。
 - 日本肥満学会では、BMI が 16.5 未満でやせとしている。
 - 日本肥満学会では、BMI が 27.0 以上で肥満としている。
 - 除脂肪量が多く筋肉質な競技者の体格測定に向いてない。
- 問 97 アイシングの注意点について正しいのはどれか。2つ選べ。
- 溶けかけている氷は、温度が低すぎるため凍傷の原因となる。
 - 鎮痛効果が高くなるため、睡眠中の実施が推奨されている。
 - 寒冷刺激に対する過敏症がある場合の実施は避けるべきである。
 - 血行障害がある場合は実施を避けるべきである。
 - 協調性を必要とする運動前の実施が推奨されている。
- 問 98 各競技における救急処置として誤っているのはどれか。
- 陸上競技ではスリーステーション制を実施し、救護を含めた選手のサポートを行っている。
 - 陸上競技のルールにおいて、フィールド競技中の選手にはコーチ以外の助力が認められている。
 - ラグビー競技の国際試合では、テクニカル・ゾーンに入ることができるのはメディカル・パーソンと給水係のみである。
 - ラグビー競技におけるメディカルサポーター制度では、選手の負傷が軽度である場合、セーフティーアシスタントは競技区域内で処置を行うことが許可されている。
 - 器械体操競技では、競技継続の最終的な決定権は選手と監督にある。

問 99 背部を鍛えるエクササイズ種目として正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. ベントオーバーロウ
- b. ラットプルダウン
- c. カーフレイズ
- d. レッグエクステンション
- e. ヴァーティカルチェストプレス

問 100 周径の計測について誤っているのはどれか。

- a. 筋の萎縮や肥大の状態を知ることができる。
- b. 巻き尺を四肢の長軸に直角になるように軽く皮膚に当て、締めつけないように注意する。
- c. 肘屈曲位上腕周径は肘屈曲位にて上腕二頭筋を等尺性収縮させた肢位で上腕二頭筋最大膨隆部を測定点とし計測する。
- d. 膝蓋骨直上 5~10cm の大腿周径は内・外側広筋の状態を知ることができる。
- e. 下腿周径は膝関節伸展位にて、下腿中央部にて計測を行う。

問 101 肩関節前方脱臼について誤っているのはどれか。

- a. 過度な肩関節水平伸展と外旋の複合で好発する。
- b. 肩関節可動域はまず水平伸展の再獲得から始める。
- c. 初回脱臼において、保存療法で肩関節の安定性が再獲得される場合が多い。
- d. 不安定性テストの代表例は anterior apprehension test である。
- e. 関節唇損傷 (Bankart lesion) や骨損傷 (Hill-Sachs lesion) をよく合併する。

問 102 頭頸部・脊椎外傷時の救急処置について正しいのはどれか。2つ選べ。

- a. 意識を確認する際は、体を揺さぶりながら大きな声で声をかける。
- b. 選手がうつ伏せで倒れていた場合は、まず仰向けに体位変換して意識を確認する。
- c. ヘルメットとショルダーの両方を装着している場合、意識がはっきりしていれば外す必要はない。
- d. スパインボードによる搬送の際は、頭方向に向かって進む。
- e. 搬送に使用するスパインボードは必ず硬質のものを用いる。

【説明文】

サッカー選手が3週間前の試合中に右足関節を受傷し、医師から右足関節内反捻挫（Ⅱ度損傷）と診断された。安静・固定期間が終了した現在の理学所見は以下の通りである。この内容を踏まえて以下の問103、104、105に答えなさい。

- ・患部の熱感、腫脹（－）
- ・自動および他動運動における底屈最終域の患部疼痛（－）
- ・自動および他動運動における内返し最終域の患部疼痛（＋）
- ・腓骨筋、後脛骨筋 MMT4
- ・カーフレイズ下降局面での下腿三頭筋の筋出力低下
- ・患側下肢のトレンドレンプルグ徴候（＋）

問 103 この選手に対して、今後ランニング動作を獲得するために、現在実施すべきエクササイズとして適切なのはどれか。2つ選べ。

- a. 立位片脚カーフレイズ
- b. 患側下肢を上側にした側臥位での股関節外転筋エクササイズ
- c. 全可動域での腓骨筋チューブ筋力強化エクササイズ
- d. 腓骨筋最大短縮位での等尺性筋力強化エクササイズ
- e. 後脛骨筋最大短縮位での等尺性筋力強化エクササイズ

問 104 この選手に対して患部ストレスを増強する因子として最も適切なのはどれか。

- a. X脚の下肢アライメント
- b. 荷重位での leg - heel angle の増大
- c. 内側縦アーチの低下
- d. knee-in & toe out の動的アライメント
- e. 外側荷重

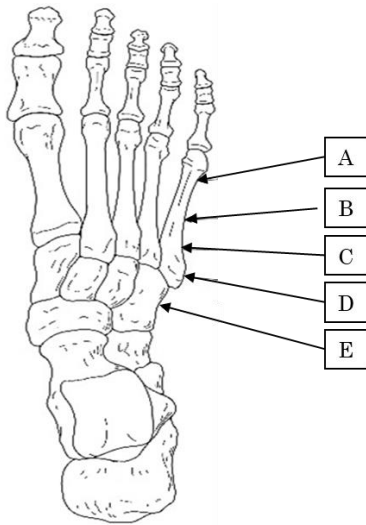
問 105 今後、この選手が切り返し動作の獲得をする際に、患部へ伸張ストレスがかかりやすい動作はどれか。2つ選べ。

- a. 左回りの円周走
- b. 左方向へのオープンサイドステップ
- c. 左方向へのクロスオーバーステップ
- d. 車道の左側でのランニング
- e. 左方向のバッククロスオーバーステップ

【説明文】

右足 Jones 骨折を受傷したバスケットボール選手について、以下の問 106、107 に答えなさい。

問 106 Jones 骨折の骨折部位として正しいのはどれか。



- a. A
- b. B
- c. C
- d. D
- e. E

問 107 荷重エクササイズを許可された選手のカーフレイズ動作を観察すると、下図のような動作を呈した。この選手に対するカーフレイズ動作改善に効果的なエクササイズとして最も適切なのはどれか。



- a. 右前脛骨筋の筋力強化エクササイズ
- b. 右後脛骨筋の筋力強化エクササイズ
- c. 右長母趾屈筋の筋力強化エクササイズ
- d. 右腓骨筋群の筋力強化エクササイズ
- e. 右足部内在筋群の筋力強化エクササイズ

【説明文】

ラグビーの試合中、セーフティーアシスタントとして活動しているあなたの目の前で、ランニングしていた選手が突然うずくまり、そのままグラウンドに倒れた。この選手の現在の身体状況に関する評価とその結果は以下の通りである。この内容を踏まえて問 108、109、110 に答えなさい。

- ・反応の確認・・・問いかけに対する目的のある体動や開眼の応答はなし
- ・呼吸の確認・・・あえぎ呼吸あり
- ・循環の確認・・・頸動脈触知不能
- ・全身の観察・・・大出血および四肢の変形なし

問 108 選手が倒れた後も試合は続行されている。セーフティーアシスタントであるあなたが取るべき行動として最も適切なのはどれか。

- a. 審判から競技区域内への進入の許可が下りるまで競技区域外で待機する。
- b. 試合の継続を停止した後に、速やかに選手のところに向かう。
- c. 選手が倒れたことを認識した直後、両腕を頭の上に挙げてその事実を審判に伝える。
- d. 審判の許可を得ることなく、試合の状況を確認して自分自身の安全を確保しながら速やかに競技区域内に入る。
- e. 選手が倒れたことを認識した直後に大会本部に向かい、その事実を大会本部スタッフに伝える。

問 109 競技区域内で倒れている選手の評価の手順として最も適切なのはどれか。

- a. 全身の観察 ⇒ 反応の確認 ⇒ 呼吸の確認 ⇒ 循環の確認
- b. 全身の観察 ⇒ 呼吸の確認 ⇒ 反応の確認 ⇒ 循環の確認
- c. 呼吸の確認 ⇒ 反応の確認 ⇒ 循環の確認 ⇒ 全身の観察
- d. 反応の確認 ⇒ 呼吸の確認 ⇒ 循環の確認 ⇒ 全身の観察
- e. 反応の確認 ⇒ 循環の確認 ⇒ 呼吸の確認 ⇒ 全身の観察

問 110 競技区域内で倒れている選手の評価を行った結果に基づき、あなたが取るべき行動として最も適切なのはどれか。

- a. 選手を回復体位にする。
- b. AED を手配するタイミングは反応の確認を終えた後である。
- c. 頸椎カラーを用いて頸部の固定を行う。
- d. 救急車の要請は必要ないと判断する。
- e. すべての評価を終えた後、直ちに気道を確保して人工呼吸を行う。