

2級 練習問題

問1

体幹の深層にあり、腰椎と大腿骨をつなぎ、股関節を曲げる働きをしていて、歩行やランニングにおいて極めて重要な役割をする筋肉として、適切なものを選びなさい。

- (1) 腸腰筋
- (2) 大殿筋
- (3) 中殿筋
- (4) 大腿筋膜張筋

問2

疲労骨折はスポーツ動作の繰り返しによって軽微な外力が骨に蓄積されて発生します。疲労骨折の記述として、適切なものを選びなさい。

- (1) 疲労骨折は再発することはない。
- (2) 骨の成長が終了すると疲労骨折は生じない。
- (3) 疲労骨折はスポーツ外傷に分類される。
- (4) 疲労骨折は大腿骨にも生じる。

問3

写真で示したストレッチ方法と、ストレッチされている筋肉の組み合わせで適切でないものを選びなさい。

- (1) 上腕三頭筋
- (2) 手関節背屈筋群
- (3) 三角筋(後部線維)
- (4) 股関節外転筋群



問4

女性に特有のスポーツ障害として、女性アスリートの三主徴（エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症）が挙げられます。正常な月経周期は 25 ～ 38 日とされています。何か月以上月経が停止している状態を「無月経」と呼ぶか、適切なものを選びなさい。

- (1) 1か月
- (2) 3か月
- (3) 6か月
- (4) 12か月

問5

ケーススタディ Aさん、競技：マラソン（46歳・男性）

フルマラソンの大会に参加していたAさんが、突然路上に倒れ動かなくなりました。一緒に走っていた友人のBさんはすぐにAさんに近寄り、声をかけましたが反応がなく、呼吸が止まっていました。Bさんの行動として、適切なものを全て選びなさい。

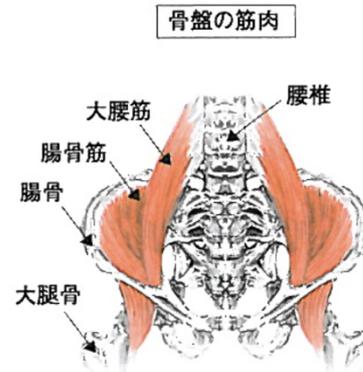
- (1) 口の中に手を入れて舌を引き出す。
- (2) ほかに手助けしてくれる応援を呼ぶ。
- (3) 救急要請とAEDを持ってくるようお願いする。
- (4) 胸骨圧迫を開始する。

問 1

正解: (1)

解説

腸腰筋は腸骨筋と大腰筋・小腰筋の総称であり、動作中に股関節の屈曲（曲げる）運動や安定性向上に関わっています。大臀筋は股関節を伸展（後方に反らす）運動で主に働き、中臀筋は股関節を外転（外側に開く）運動で主に働きます。いずれの筋も片脚立位や歩行で腰椎や股関節を安定させるために重要です。【テキスト P37 参照】



問 2

正解: (4)

解説

疲労骨折はスポーツ動作の繰り返しによって起こるため、一旦治癒してもスポーツを再開すると再発することがあります。疲労骨折はスポーツ外傷ではなくスポーツ障害に分類され、骨の成長が終了しても発生することがあります。頻度は高くありませんが、大腿骨でも疲労骨折を生じることがあります。【テキスト P100 参照】

問 3

正解: (4)

解説

(4)は股関節外転筋ではなく、内転筋のストレッチを示しています。股関節外転筋である中殿筋などは股関節の外側にあるため、大腿を内側に閉じる運動でストレッチされます。【テキスト P109, 127 参照】

問 4

正解: (2)

解説

日本産科婦人科学会が定義する正常な月経周期は、25～38 日です。妊娠や産褥期等の生理的な場合を除き、正常な周期でみられていた月経が 3 か月以上停止している状態を続発性無月経と呼び、産婦人科受診の対象となります。【テキスト P159 参照】

問 5

正解: (2), (3), (4)

解説

倒れた人に反応がなく、呼吸が止まっていると判断した場合、心肺蘇生処置である胸骨圧迫をただちに開始することが大切です。現在のガイドラインでは、一般の人が心肺蘇生を行う場合、気道確保や人工呼吸は必要ありません。専門家であれば、気道確保のために頭部を後ろに反らして下顎を挙上させます。サッカーの試合中に倒れた選手に対してチームメイトが駆け寄って舌を引き出して救命した、というニュースが話題になったことがあります。気道確保のために重要なのは下顎を挙上することで、舌を引き出すのは適切な方法ではありません。【テキスト P43 参照】