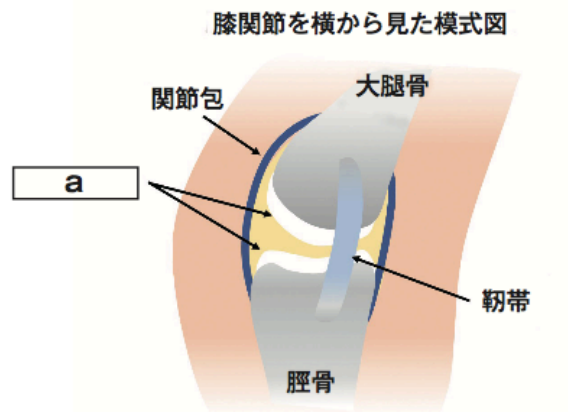


# 3級 練習問題

## 問1

関節の滑らかな運動を可能にし、骨の端を覆っている、図の **a** の組織の名称として適切なものを選びなさい。

- (1) 神経
- (2) 筋肉
- (3) 軟骨
- (4) 腱



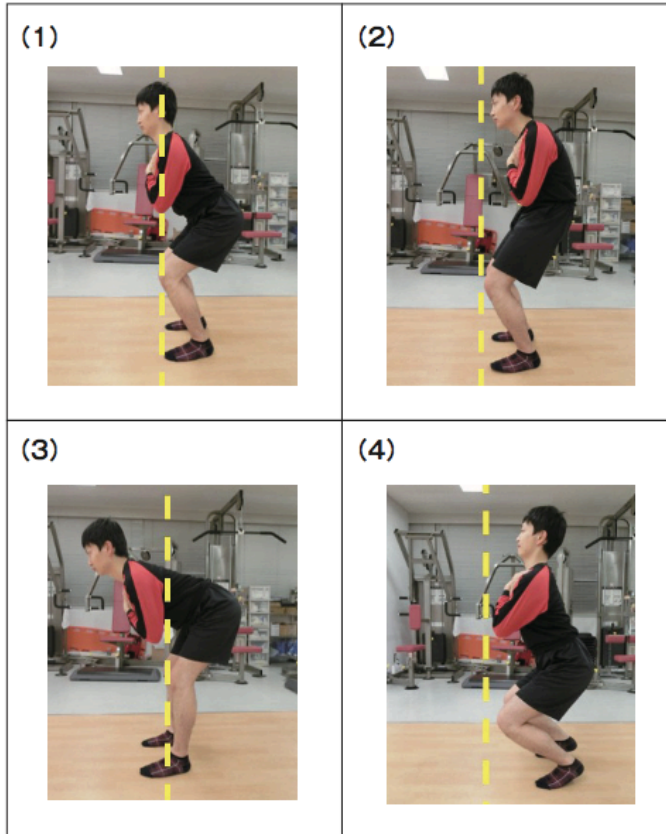
## 問2

サッカー選手に多い股関節前面の痛みは、原因を特定するのが難しいことも少なくありません。これらの股関節前面の痛みを総称した名称を選びなさい。

- (1) 腸脛靭帯炎
- (2) フットボラーズアングル
- (3) 股関節脱臼
- (4) グロインペイン症候群

**問3**

下肢のケガはジャンプ着地中の不良なフォームや使い方が原因になることが多く、アスリハで正しいスクワット動作を繰り返し行い、下肢の使い方を改善することが大切です。適切なスクワットの姿勢を選びなさい。



#### 問 4

スポーツ選手にとって栄養は、トレーニングによる身体作り、パフォーマンス発揮、障害予防のために大切です。バランス良く摂取することが推奨されている「三大栄養素」に含まれないものを選びなさい。

- (1) ビタミン
- (2) 炭水化物（糖質）
- (3) タンパク質
- (4) 脂肪

#### 問 5

スポーツ競技中の接触プレーで歯が抜けてしまった場合、歯科医院に行くまでの間に抜けた歯を保存する液体として最も適切なものを選びなさい。

- (1) 水道水
- (2) 牛乳
- (3) 炭酸飲料水
- (4) 消毒用アルコール

## 問 1

正解:(3)

### 解説

関節の軟骨は、骨の端を覆う厚さ数 mm の組織で、摩擦を減らし滑らかな関節運動を可能としています。骨に比べ、一度損傷すると修復されにくく、スポーツ外傷・障害によって軟骨が損傷すると、スポーツ復帰までに数か月から数年かかることがあります。【テキスト P23 参照】

## 問 2

正解:(4)

### 解説

サッカー選手に多い股関節前面（鼠径部 そけいぶ）の痛みでは、股関節周囲の骨や筋肉の損傷、股関節唇損傷など、損傷した部位を特定できる場合がありますが、そうでないことも多く、一般的に「グロインペイン（鼠径部痛）症候群」と呼ばれます。キックや切り返しなどの股関節に負荷の大きい動作の繰り返しによって股関節周囲の正常な運動が損なわれていることが多く、これをアスリハで改善することが重要となります。【テキスト P76 参照】

## 問 3

正解:(1)

### 解説

スクワット姿勢では、横や正面から見て良好なアライメント（骨や関節の配列）となっていることが重要です。横からみた時のポイントは、下肢の3つの関節（股関節、膝関節、足関節）がバランスよく曲がっていることや、体幹が過度に反ったり前屈していないことです。(2)は股関節が曲がっておらず重心が後方に偏っています。(3)は膝と足関節が曲がっておらず体幹が前傾しすぎています。(4)は膝を前に出し過ぎて腰が反りすぎています。【テキスト P125 参照】

#### 問4

正解: (1)

##### 解説

三大栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂肪であり、ビタミンは含まれません。  
【テキスト P156 参照】

#### 問5

正解: (2)

##### 解説

脱落した歯を保存する液として最も好ましいのは歯牙保存液です。歯牙保存液が手元に無い場合は牛乳や豆乳、生理食塩水に浸すか、どうしてもない場合はミネラルウォーターに浸し乾燥させないことが重要です。水道水や消毒用エタノールなどに浸すと歯の根っこの部分に残っている細胞を損傷してしまい、歯の機能を回復することができなくなる可能性があります。【テキスト P48 参照】