

19

特に疲れやすいと**言われている**下肢の筋肉として**誤っているものは**どれか

1. 大腿四頭筋
2. 半腱様筋
3. 広背筋
4. 大腿二頭筋

20

コリやハリが発生するメカニズムとして**誤っているものは**どれか

1. 血液循環やリンパの流れがよくなり、筋肉が硬くなる
2. 筋肉が柔軟性を失い伸びなくなる
3. 筋肉が緊張し続けると、神経や血管を圧迫する
4. 同じ姿勢を続けていると、筋肉に疲労物質といわれる老廃物がたまる

第Ⅱ章 接客・接遇

Ⅱ－１ リラクゼーションサービスと接客

21

リラクゼーション業の接客マナーについて**誤っているものは**どれか

1. 完成された接客マナーというものはマニュアル化できる
2. スタッフひとりひとりの心配りや個性がよい形で表現され、良質な接客マナーになる
3. 提供するサービスだけではなく、接客マナーも重要である
4. お客様が行きたくなるスペースには、感じの良い接客マナーが確立されている

22

印象について、（ ）内に**あてはまる言葉**はどれか

「セラピストにとって印象は大切です。特に第一印象は（ ）で決まると言われています」

1. 数分
2. 数秒
3. 数時間
4. 1日

23

笑顔のチェックポイントについて**誤っているものは**どれか

1. 気持ちをプラスにする
2. 発した声に深みがあるか
3. 目も笑っているか
4. 唇の両端（口角）が上がっているか

24

セラピストの身だしなみで**誤っているものは**どれか

1. 動きやすいこと
2. 清潔感があり、店内の雰囲気とも調和がとれていること
3. お客様に覚えていただけるよう、髪型が奇抜
4. 品位がある

66 運動性が最も大きい連結はどれか

1. 滑膜性連結
2. 線維性連結
3. 軟骨性連結
4. 線維軟骨連結

67 骨の構成で誤っているものはどれか

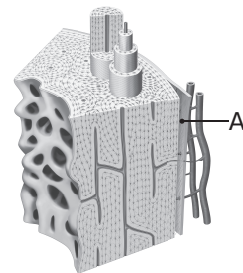
1. 骨質
2. 神経
3. 靱帯
4. 血管

68 骨膜について誤っているものはどれか

1. 線維性の結合組織の膜
2. 豊富な血管がある
3. 骨の栄養供給
4. 厚い膜

69 右のイラストの A の名称はどれか

1. シャーピー線維
2. ハバース管
3. フォルクマン管
4. 血管



Ⅲ－3 関節

70 関節の構造として誤っているものはどれか

1. 靱帯の多くは関節包の内にある
2. 関節面は関節頭と関節窩からなる
3. 関節面は関節軟骨で覆われている
4. 関節円板、関節半月は関節の安定性を高め、衝撃を弱める作用がある

71 靱帯について誤っているものはどれか

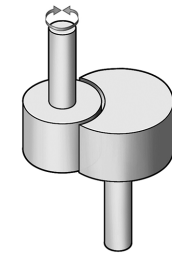
1. 帯状の結合組織
2. 運動の制限
3. 骨と骨をつなぎ関節をつくる
4. 骨と骨格筋をつなぐ

72 1 軸性関節で誤っているものはどれか

1. 橈尺関節
2. 腕尺関節
3. 指節間関節
4. 橈骨手根関節

73 右のイラストの関節の名称として正しいものはどれか

1. 車軸関節
2. 蝶番関節
3. 球関節
4. 橢円関節



74 身体運動の基本面で誤っているものはどれか

1. 矢状面
2. 中間面
3. 前額面
4. 水平面

75 右のイラストで正しいものはどれか

1. 前頭面で関節を曲げる運動
2. 矢状面で関節を曲げる運動
3. 水平面で関節を曲げる運動
4. 前額面で関節を曲げる運動



76 関節の運動について、() 内に**あてはまる言葉**はどれか
「それぞれの関節が、傷害などが起きないで生理的に運動ができる範囲を()という」

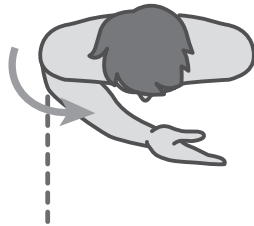
1. ROM
2. IADL
3. BADL
4. QOL

77 関節で正しい組み合わせはどれか

1. 球関節＝顆状関節
2. 蝶番関節＝橈尺関節
3. 車軸関節＝腕尺関節
4. 楕円関節＝橈骨手根関節

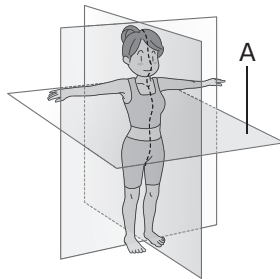
78 右のイラストの運動の名称として**正しいもの**はどれか

1. 内転
2. 外旋
3. 内旋
4. 屈曲



79 右のイラスト A の名称はどれか

1. 矢状面
2. 前額面
3. 水平面
4. 前頭面



Ⅲ－4 アライメント

80 アライメントについて**誤っているもの**はどれか

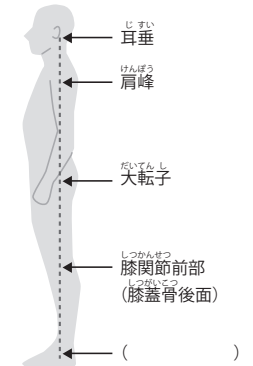
1. 関節や骨の並び方、姿勢のことをいう
2. 正しいアライメントはコリや痛みの原因になる
3. 悪いアライメントは関節などの障害発生リスクが高くなる
4. 悪いアライメントは身体に不自然な負荷がかかる

81 立位姿勢について、() 内に**あてはまる言葉**はどれか
「立位姿勢とは、() および() から観察する」

1. 前方・側方
2. 前方・後方
3. 斜め前方・斜め後方
4. 後方・側方

82 右のイラストの() 内に**あてはまる言葉**はどれか

1. 外果の約 2cm 後部
2. 外果の約 2cm 前部
3. 外果の約 4cm 後部
4. 内果の約 4cm 前部



83 立位における重心線について**正しいもの**はどれか

1. 斜め後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は大転子を通る
2. 後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は臀裂を通る
3. 側方から見てバランスがよい時は、耳垂線上は膝蓋骨前面を通る
4. 後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は両外果間の中心を通る

84 正しい立ち方・歩き方で**正しいもの**はどれか

1. 身体全体が左右非対称になっている
2. 靴底が偏った減り方をする
3. 膝の向きとつま先の向きが一致している
4. 正面から見て、両目、両耳を結ぶ線が傾いている

Ⅲ－5 筋

85 筋について**正しいもの**はどれか

1. 不随意筋は意識的に動かせる筋である
2. 心筋は随意筋である
3. 骨格筋の筋原線維には横紋が存在する
4. 平滑筋は運動器の役割を担う

86 骨格筋の働きについて**誤っているもの**はどれか

- 1. 関節運動を行う
- 2. 産熱器としての作用がある
- 3. 循環器系の筋ポンプとしての作用がある
- 4. 消化物を運ぶ

87 お互いに相反する運動を行う 2 つの筋肉で**正しいもの**はどれか

- 1. 上腕二頭筋と上腕三頭筋
- 2. 上腕二頭筋と上腕筋
- 3. 大腿二頭筋と半腱様筋
- 4. 半膜様筋と半腱様筋

88 骨格筋の収縮について**誤っているもの**はどれか

- 1. 収縮命令は神経を通して筋肉へ達する
- 2. ミオシンフィラメントとアクチンフィラメントが結合する
- 3. 主に脳から収縮命令がでる
- 4. 筋小胞体からナトリウムイオンが放出される

89 筋の補助装置について**正しいもの**はどれか

- 1. 筋膜は滑液包が長く腱を取り巻いたもの
- 2. 腱鞘は筋の表面を包む結合組織である
- 3. 膝蓋骨は種子骨である
- 4. 滑液包は厚い結合組織の**膜**に包まれている

90 筋の特徴について**誤っているもの**はどれか

- 1. 大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋を総称してハムストリングスという
- 2. 僧帽筋は肩コリになりやすい筋である
- 3. 広背筋は人体で最も面積の大きい筋である
- 4. 外側広筋・内側広筋・大腿直筋・大腿筋膜張筋を総称して大腿四頭筋という

91 筋肉と作用の組み合わせで**誤っているもの**はどれか

- 1. 大胸筋＝上腕の内旋
- 2. 大殿筋＝股関節の伸展
- 3. 下腿三頭筋＝足の背屈
- 4. 上腕二頭筋＝前腕の屈曲

92 ローテーターカフ（回旋筋腱板）の筋肉に**含まれないもの**はどれか

- 1. 肩甲下筋
- 2. 棘上筋
- 3. 棘下筋
- 4. 大円筋

Ⅲ－6 神経

93 神経の役割について**誤っているもの**はどれか

- 1. 体性神経は感覚や運動をつかさどる
- 2. 体性神経には交感神経と副交感神経がある
- 3. 自律神経には反対の作用をする神経がある
- 4. 自律神経は意思とは無関係に内臓の働きを調整する

94 副交感神経の働きについて**誤っているもの**はどれか

- 1. 心拍数減少
- 2. 血圧下降
- 3. 消化管運動亢進
- 4. 瞳孔散大

95 末梢神経について**正しいもの**はどれか

- 1. 脊髄神経は合計 35 対ある
- 2. 頸神経は 7 対ある
- 3. 脳神経は左右で 12 対ある
- 4. 脊髄に出入りしているものを脳神経という

103 肩コリと関連する筋肉で**正しいもの**はどれか

1. 腹直筋
2. 梨状筋
3. 僧帽筋
4. 腸腰筋

104 肩コリのメカニズムについて、() に**あてはまる言葉**はどれか

「単純な首・肩コリのメカニズムは精神的ストレスにより()が優位となり、血管が収縮し、血流が悪くなります」

1. 副交感神経
2. 交感神経
3. 自律神経
4. 中枢神経

105 肩関節周囲炎の特徴として**正しいもの**はどれか

1. 肩を酷使するなど、打撲したこともないのに肩に痛みや不快感が現れる
2. 肩、首、腕、手指の痛みや倦怠感があり、脱力感などの症状が現れる
3. 腕、手指が血行障害を起こし、だるさやむくみ、痛み、知覚異常などが現れる
4. 血行障害のため手のツメが青紫色の状態になることがある

106 頸肩腕症候群（狭義）の特徴として**誤っているもの**はどれか

1. 肩、首、腕、手指の痛みや倦怠感があり、脱力感などの症状が現れる
2. 就寝時に寝返りがうてない、痛みで眠れなくなるなど支障をきたすことがある
3. 肩甲骨周辺から僧帽筋にかけてコリと痛みが現れる
4. 腕・手指が血行障害を起こし、だるさやむくみ、痛み、知覚異常などが現れる

107 胸郭出口症候群の特徴として**誤っているもの**はどれか

1. 腕を頭より上にあげた状態が続いたときに症状が現れる
2. 首や肩・手指などに痛みが現れる
3. 腕や手指がだるい、はれぼったい感じが出る
4. 血行障害のため手のツメが**赤褐色**になることがある

108 頸椎が変形し内腔が狭くなることで、周囲の神経組織が圧迫されることで起こる症状はどれか

1. 頸椎椎間板ヘルニア
2. 外傷性頸部症候群
3. 変形性頸椎症
4. 胸郭出口症候群

109 頸椎椎間板ヘルニアの説明について、() に**あてはまる言葉**はどれか
「椎間板ヘルニアが頸椎にあらわれたものです。頸椎をつなぐ椎間板の()がはみ出し、脊髄や神経根を圧迫することで痛みや麻痺が起こる状態です」

1. 髄膜
2. 髄核
3. 髄液
4. 髄質

110 慢性頭痛に**含まれないもの**はどれか

1. 緊張型頭痛
2. 偏頭痛
3. 混合型頭痛
4. 症候群性頭痛

111 脳などの病気の症状として起こる頭痛とはどれか

1. 症候群性頭痛
2. 偏頭痛
3. 群発性頭痛
4. 混合性頭痛

Ⅳ－３ 腰痛

112 腰痛の原因、メカニズムについて**誤っているもの**はどれか

1. 小外傷や労働による骨や筋肉の異常に基づくものが多い
2. 腰痛発症の機序の延長線上に、下肢への痛みがみられる
3. まれに炎症性疾患や悪性腫瘍などが原因になっている場合がある
4. 骨盤内臓器の異常に起因するものでは、腰痛は起こらない

113 腰痛の原因として、特に負担がかかる部位はどれか

1. 頸椎
2. 腰椎
3. 仙骨
4. 内臓器

114 ギックリ腰が起こりやすい部位は腰椎の何番と何番か

1. 4番と5番
2. 3番と4番
3. 2番と3番
4. 5番と6番

115 腰痛の原因となる疾病について**誤っているもの**はどれか

1. 坐骨神経痛
2. 脊柱管狭窄症
3. 分離・すべり症
4. 頸肩腕症候群

116 坐骨神経痛の説明として**正しいもの**はどれか

1. 胸椎3番4番・腰椎4番・仙椎1番・椎間板の椎間孔付近で最も起こりやすい
2. 走行経路は、尾骨と梨状筋の狭い間を通過し梨状筋の緊張や外傷による影響で坐骨神経が害される
3. 坐骨神経の神経根が障害されると神経根性の坐骨神経痛が起こる
4. 脊柱管内が狭くなり、神経を刺激して起こる

117 次の説明に**あてはまる疾病**はどれか

「椎間板内の水分が減少することでクッションの役割が低下、椎体が刺激を受けて骨棘が出て、神経を刺激することで痛みや痺れをひきおこします」

1. 変形性腰痛症
2. 腰椎椎間板ヘルニア
3. 腰部脊柱管狭窄症
4. 急性腰痛症

118 激しい運動等で腰椎の一部の骨が断裂した疾病はどれか

1. 腰部脊柱管狭窄症
2. すべり症
3. 腰椎分離症
4. 腰椎椎間板ヘルニア

119 腰痛のセルフケアとして**好ましくないもの**はどれか

1. 姿勢に注意する
2. 冷やす
3. 鍛える
4. デスクワークの工夫