

## 運動プログラム作成のための理論・小テスト

2020/02/26

テスト 1 Kraus が 1961 年に出版した本の題名（英文・小文字のみで）を答えよ。

答え：hypokinetic disease

テスト 2 Pedersen (2017) は何が多くの病気を引き起こすと言っているか。漢字 3 文字で答えよ。

答え：不活動

テスト 3 日本では 2000 年から第 3 次国民健康づくり対策を開始したが、この対策名を通称で答えよ。

答え：健康日本 21

テスト 4 2018 年の日本人の平均歩数は 2003 年と比べ、1. 増加した、2. 変わらない、3. 減少した、のいずれか、番号で答えよ。

答え：3

---

テスト 5 健康に関連した運動は、持久的運動、筋力トレーニングと何か。カタカナで答えよ。

答え：ストレッチング

テスト 6 有酸素運動の脂肪燃焼割合は約何%か、単位をいれずに数値のみで答えよ。

答え：50

テスト 7 有酸素運動以上の高強度運動では、何の減少が起きるか。当てはまる番号を答えよ。

1. 血圧, 2. 内臓血流量, 3. 血糖

答え：2

テスト 8 運動強度の指標であるメッツを 英文（すべて小文字）で答えよ。

答え：metabolic equivalents

---

テスト 9 筋力トレーニングで元の筋力以上に高いレベルになることを、何というか。漢字 3 文字で答えよ。

答え：超回復

テスト 10 筋力トレーニングにおいて、最大反復回数 6～12 回で行う場合、目的とする効果は何か。番号で答えよ。

1. 筋力向上, 2. 筋肥大, 3. パワー向上

答え：2

テスト 11 筋力トレーニングでは力を入れるときに 1. 息を吸う, 2. 息を吐く, 3. 息を止める のいずれが望ましいか、番号で答えよ。

答え：2

テスト 12 デッドリフトにおいて 50kg の重量を持ち上げる際、よい姿勢でも腰椎に 400kg 近いの負荷がかかるのに対し、悪い姿勢では何 kg の負荷がかかると計算されるか。単位をいれずに、数値のみで答えよ。

答え：700

---

テスト 13 準備運動では、1. 静的ストレッチング, 2. 動的ストレッチング, 3. ウェイトトレーニング のどれをするのが適切か、番号で答えよ。

答え：2

テスト 14 準備運動に静的ストレッチングを行うと筋パフォーマンスが低下するとの報告があるが、それは何秒以上行うことで起きるか。単位をいれずに、数値のみで答えよ。

答え：30

テスト 15 整理運動では、1. 静的ストレッチング, 2. 動的ストレッチング, 3. 筋力トレーニング のどれをするのが適切か、番号で答えよ。

答え：1

テスト 16 国際サッカー連盟が作成した動画の名称を番号で答えよ。

1. FIFA 2020, 2. NFL 20+ 3. FIFA 11+

答え：3

---

テスト 17 健康関連体力は、筋力／筋持久力, 柔軟性ともう一つは何か。漢字で答えよ。

答え：心肺持久力

テスト 18 ライフスタイル方式の日常の持久的運動は、一日合計何分以上が基準か。  
単位をつけず、数値のみで答えよ。

答え：30

テスト 19 エクササイズα1方式のストレッチング種目数は何種目以上が基準か。  
単位をつけず、数値のみで答えよ。

答え：6

テスト 20 米国スポーツ医学会はエクササイズ方式とライフスタイル方式のどちらを  
推奨しているか、あるいは いずれでもよい、としているか。番号で答えよ。  
1. エクササイズ方式, 2. ライフスタイル方式, 3. いずれでもよい

答え：3