

## 練習問題 1

問 1 ストレッチの種類と説明で、最も適切なのはどれか。

- ①スタティックストレッチはぐいぐいと反動を使ったストレッチ法である。
- ②ダイナミックストレッチは体温を上げる目的で行われる。
- ③ラジオ体操やリズム体操はスタティックストレッチに分類される。
- ④バリスティックストレッチは運動後に推奨されるストレッチ法である。

問 2 スタティックストレッチの注意点のうち、最も不適切なものはどれか。

- ①はずみをつけずに行う。
- ②呼吸を止めずに行う。
- ③痛みを感じるポーズはやらない。
- ④1つのポーズは5～10秒キープする。

問 3 有酸素運動の効果のうち、最も不適切なものはどれか。

- ①心肺機能の向上
- ②筋力の向上
- ③一回拍出量の増加
- ④糖質の燃焼

問 4 年齢 20 歳、安静時心拍数 60 拍/分の人に、予備心拍数の 50%の有酸素運動のプログラムを組むとすると、目標心拍数はいくつになるか。

- ①70 拍/分
- ②100 拍/分
- ③130 拍/分
- ④150 拍/分

問5 レジスタンストレーニングの効果のうち、最も不適切なものはどれか。

- ①身体づくり（筋肥大）
- ②基礎代謝の向上
- ③脂肪燃焼
- ④神経と筋の協調

問6 レジスタンストレーニングの種目でないものはどれか。

- ①アームカール
- ②スクワット
- ③フレンチプレス
- ④トレッドミル

## 練習問題1 解答

問1：②

②のダイナミックストレッチは体温を上げるのに適しており、ウォームアップとして使われます。

パルスティックストレッチとは、筋の興奮作用を高めるストレッチで、競技前のアスリートが好んで行う方法です。

問2：④

1つのポーズは20～30秒はキープすると筋がより伸張していきます。

問3：②

有酸素運動は筋力の向上ではなく、心肺機能の向上と脂肪や糖の燃焼を目的として行われます。

問4：③

カルボネン法という計算式に数字を代入して計算して、目標心拍数を求めます。計算式は次のとおりです。

目標心拍数 = (220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 運動強度 (%) + 安静時心拍数

問5：③

脂肪燃焼は有酸素運動の効果です。

問6：④

トレッドミルはランニングマシンのことで、有酸素運動種目です。

## 練習問題 2

問 1 一汁三菜として構成されたバランスのよい献立の組み合わせはどれか、最も適当なものを選びなさい。

- ①みそ汁、サンマの塩焼き、筑前煮、ほうれん草のおひたし
- ②スパゲティミートソース、ポテトサラダ、ポタージュスープ
- ③ごはん、ギョウザ、酢豚、ワカメスープ、イチゴ
- ④ごはん、みそ汁、サンマの塩焼き、筑前煮、ほうれん草のおひたし

問 2 箸使いのタブーである「ねぶり箸」に関する記述として、最も適当なものを選びなさい。

- ①汁椀などをかき混ぜて、中身を探ること
- ②箸をなめてから、食べものに箸をつけて取ること
- ③箸先から、汁をポタポタたらしながら口まで運ぶこと
- ④料理をとりかけて、他のお皿の料理に替えること

問 3 健康日本 21 では、1 日の野菜摂取量の目標値が設定されているが、それは何グラムなのか。

- ①120g 以上
- ②200g 以上
- ③350g 以上
- ④具体的な目標値はない

問 4 身長 150cm、体重 54kg、40 歳の女性の標準体重を計算し、次から選びなさい。

- ①47kg
- ②49.5kg
- ③54kg
- ④56.5kg

問5 肥満症に関する記述として、最も適当なものを選びなさい。

- ① 1日の総エネルギーは少ないほうがよいので、1日2食にする。
- ② 白米は太りやすいので、主食をパンに替えた。
- ③ 肥満症を解消するには、体重を落とすことだけが重要である。
- ④ 肥満症の原因は、食べ過ぎだけでなく、運動不足によっても引き起こされる。

問6 高血圧に関する記述として、最も適当なものを選びなさい。

- ① 市販のレトルト食品は塩分が高いため、一切購入しないようにする。
- ② 野菜や果物に含まれるナトリウムには、カリウムを排泄する働きがあるため、積極的に摂るとよい。
- ③ 動物性脂肪の多い食事では、食物繊維と一緒に摂るよう心がける。
- ④ 入浴は、血行を良くするため、熱めの湯につかることが望ましい。

## 練習問題2 解答

問1 : ④

一汁三菜は和食献立の基本スタイルで、「ごはん、汁物、主菜、副菜、小鉢」の5つの器で構成されます。

問2 : ②

①は探り箸、③は涙箸、④は移り箸の説明です。

問3 : ③

問4 : ②

標準体重は、身長がわかれば計算で求めることができます。計算式は、「身長 (m) × 身長 (m) × 22」。設問の女性は身長 150cm なので、 $1.5m \times 1.5m \times 22 = 49.5kg$  となります。

問5 : ④

①空腹時間が長くなるとドカ食いのリスクが上がります。②パンそのものにも脂質が含まれることが多く、さらにバターを塗ったり、おかずが洋食化したりして、脂質過剰になりがちです。③体重には、筋肉や水分も含まれるため、体重を落とすことだけで肥満症が解決されるわけではありません。

問6 : ③

②野菜や果物に多く含まれる栄養素はカリウムで、ナトリウムを排泄する働きがあります。④急激な温度変化は血圧の急変を招きます。

### 練習問題 3

問 1 乳児の成長について、最も不適当なものを選びなさい。

- ①出生時の平均体重は、約 3000g である。
- ②体重は、生後 1 年で出生時体重の約 3 倍になる。
- ③出生時の平均身長は、約 50cm である。
- ④身長は、生後 1 年で出生時身長の約 3 倍になる。

問 2 「生活習慣病」に関する記述として、最も不適当なものを選びなさい。

- ①飲酒、喫煙なども深く関わる疾病である。
- ②生活習慣や食生活を見直すことが 1 つの予防方法になる。
- ③わが国の死因別死亡率は、がんや心疾患などの生活習慣病が多くを占めている。
- ④心身ストレスなど、食事以外の生活面は全く関係がない。

問 3 高齢者とは、一般的に何歳からを指すか、最も適当なものを選びなさい。

- ①60 歳
- ②61 歳
- ③65 歳
- ④75 歳

問 4 高齢期に腸の蠕動運動機能が低下することで発症のリスクが高まることは何か、最も適当なものを選びなさい。

- ①便秘
- ②白髪
- ③骨粗しょう症
- ④肺炎

問5 妊娠中に安心して飲用できるものはどれか、最も適当なものを選びなさい。

- ①麦茶
- ②赤ワイン
- ③コーヒー
- ④タバコ

問6 次の記述は母乳栄養の利点である。最も不適当なものを選びなさい。

- ①消化吸収がよい。
- ②感染防御因子が豊富に含まれている。
- ③牛乳よりもたんぱく質が多いため、乳児の身体発達に影響を与える。
- ④母性愛を育む。

### 練習問題3 解答

問1：④

乳児の身長は、生後1年で出生時身長の約1.5倍になります。

問2：④

問3：③

高齢者とは一般的に65歳以上を指し、75歳以上を後期高齢者と呼んで区別することもあります。

問4：①

高齢期になると、消化吸収機能が衰え、消化管の運動が低下します。さらに、蠕動運動機能が低下し便秘を起こしやすくなります。

問5：①

妊娠中は、喫煙、飲酒、カフェインに注意する必要があります。

問6：③

牛乳は母乳よりも、たんぱく質量が多く、組成も異なります。