

2017年度

ボディシンキング試験問題

BT - 2 (腕と軸)

注意事項

1. 試験時間は、**40分** です。
2. 筆記用具以外の持ち込みは不可です。
3. 試験官の指示により、試験の開始前にクラス、氏名、試験実施日を記入してください。
4. 問題は 8 ページあります。試験が開始されたら全てのページがあることを確認してください。
5. 解答は、解答欄に記入してください。解答群に○やレ点をつけて解答しても、無効になります。
6. 各問題は、指定のある場合を除き全問正解で1点です。部分点はありません。
7. 問題の指示と異なった解答は、不正解とみなされます。
8. 試験中に体調不良等が生じた場合には、試験官に申し出てください。

BODYCHANCE

ク ラ ス		氏 名	
-------------	--	------------	--

得 点
／ 20

試験実施日 2017年 月 日

【問題 1】 人体の三つの動きの平面について、それぞれの面の適切な説明を下の選択肢から選び、記号を解答欄 A に書きなさい。(1 点)

説明選択肢

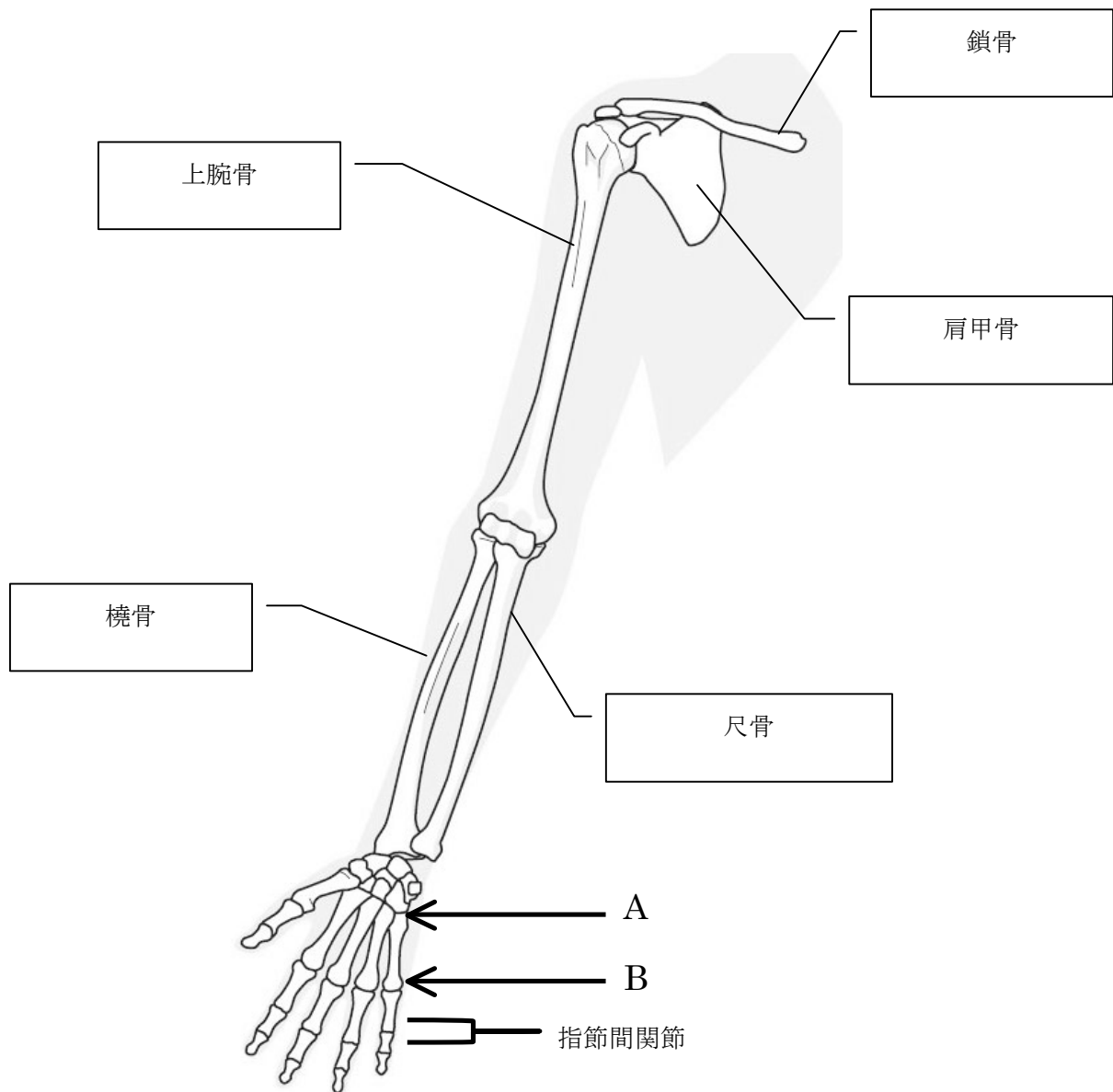
ア 身体を左右対称に分割する面に平行な面。
 イ 身体を前後に割る面
 ウ 身体を上下に割る面

動きの平面	説明
前額面	イ
水平面	ウ
矢状面	ア

【問題 2】 上記の動きの平面でおこる、上腕骨の肩関節（肩甲上腕関節）で起こる動きの名称を、解答欄に書きなさい。(1 点)

動きの平面	動きの名称
前額面	外転、内転
水平面	内旋、外旋
矢状面	屈曲、伸展

【問題3】①下の図の空欄に入る名称を書きなさい（1点）



②上の図の A、B の矢印が指し示している関節名を書きなさい。（1点）

A	手根中手関節
B	中手指節関節

③ B の関節で出来る動きの名称をすべて書きなさい。（1点）

屈曲、伸展、外転、内転、回旋

【問題4】左の図の手から、右の図のようにするには、何をすれば良いか、関節名と動きの名称を使って説明しなさい。(1点)



解答例

母指（第一指）の手根中手関節、中手指節関節、指節間関節の屈曲
（わずかに内転、回旋を伴う）

小指（第五指）の手根中手関節、中手指節関節、指節間関節の屈曲

【問題5】次の説明で、正しいものを一つ選び記号で答えなさい。(1点)

- ア. 烏口突起とは鎖骨の一部である。
- イ. 上腕の大結節は内側（胴体側）にある。
- ウ. 肩甲上腕関節は、股関節より可動域が広い。
- エ. 左右の肩甲骨を背中で合わせるようにすると、腕が動きやすくなる。

ウ

【問題6】次の説明で、正しいものを一つ選び記号で答えなさい。(1点)

- ア. 肘頭とは橈骨のことである。
- イ. 肘関節での屈曲/伸展は上腕骨と橈骨との関節で起こる。
- ウ. 肘の関節では回旋ができる。
- エ. 肘関節の付近では、尺骨の方が橈骨よりも太い。

エ

【問題7】下の語群から、あてはまるものを解答欄に書きなさい。

一つの筋肉名が複数の解答で使われる場合もあります。

解答群

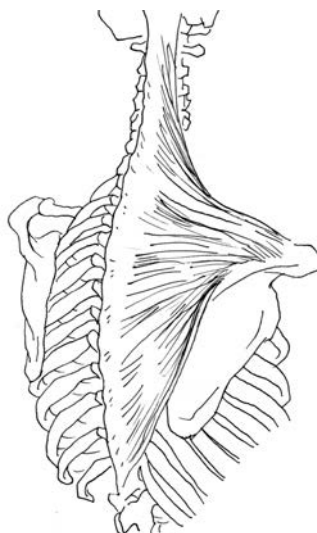
棘上筋、肩甲下筋 上腕三頭筋 棘下筋、骨間筋 上腕二頭筋
母指内転筋 菱形筋 僧帽筋、小円筋、腕橈骨筋 虫様筋 大胸筋

①下の図にある筋肉の名称を上から選んで解答欄に書きなさい。(1点)

A



B



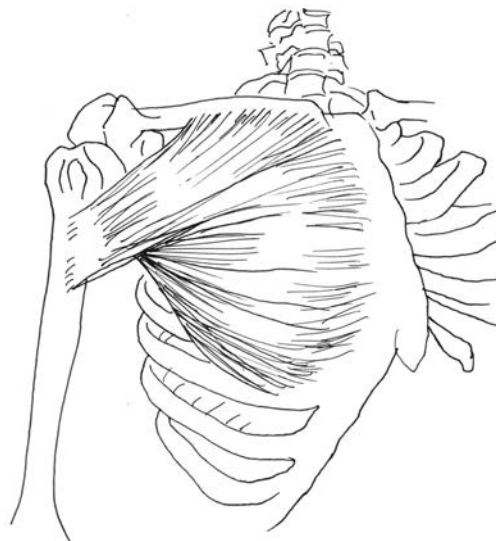
A	上腕二頭筋
B	僧帽筋

②下の図にある筋肉の名称を上から選んで解答欄に書きなさい。(1点)

A



B



A	上腕三頭筋
B	大胸筋

引続き【問題 7】

解答群

棘上筋、肩甲下筋 上腕三頭筋 棘下筋、 骨間筋 上腕二頭筋
母指内転筋 菱形筋 僧帽筋、小円筋、腕橈骨筋 虫様筋 大胸筋

③回旋筋腱版群を構成する筋肉名をすべて書きなさい (1 点)

棘上筋、肩甲下筋、棘下筋、小円筋、

④肘関節での屈曲を行う筋肉名 2 つと、その拮抗筋名を一つ書きなさい。(1 点)

屈曲	上腕二頭筋
屈曲	腕橈骨筋
拮抗筋	上腕三頭筋

⑤手の内在筋をすべて書きなさい (1 点)

骨間筋、虫様筋、母指内転筋

⑥肩甲骨を後ろに寄せる動きを起こす筋肉をすべて書きなさい (1 点)

僧帽筋、菱形筋

引続き【問題 7】

解答群

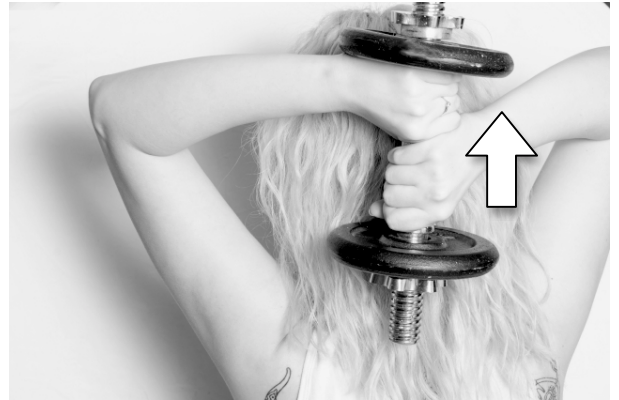
棘上筋、肩甲下筋 上腕三頭筋 棘下筋、 骨間筋 上腕二頭筋
母指内転筋 菱形筋 僧帽筋、小円筋、腕橈骨筋 虫様筋 大胸筋

⑦下の写真のエクササイズで鍛えている筋肉はどれか、解答欄に書きなさい。(1点)

A



B



A	大胸筋
B	上腕三頭筋

【問題⑧】 次の説明で、正しいものを一つ選び記号で答えなさい。(1点)

- ア. 手根骨の数は、足根骨と同じく 7 つである。
- イ. 手のひらを前腕に近づける動きは伸展と呼ぶ。
- ウ. 手根骨は橈骨との間で関節を作る。
- エ. 指の外転の中心軸は第一指である。

ウ

【問題 8】 次の説明で、正しいものを一つ選び記号で答えなさい。(1 点)

- ア. 手を背屈（伸展）すると、指は屈曲する傾向にある。→P160
- イ. 橈屈は尺屈よりも大きな可動域がある。
- ウ. 指を強く伸展すると現れる手背の腱は屈筋の腱である。
- エ. 母指の手根中手関節は、屈曲と伸展しかできない。

ア

【問題 9】。

図①から図②へ動くためには、上腕が何をすれば良いか書きなさい。

問題 1 で使用した動きの名称を使ってあらわすこと。(1 点)

①



②



上腕が

伸展、または内転

と、

外旋

をする。

【問題10】腕について、下の2つの間に答えなさい
(スペースが足りない場合は裏も使用可能)

①回内の動きがどのようにして起こるのか、説明しなさい。(1点)

【解答例】

* 尺骨と橈骨が互いに平行である位置(解剖学的肢位)から、橈骨が尺骨を横切るように回旋すると、手掌が後方に裏返る(立位の場合)

* 上橈尺関節、下橈尺関節において、橈骨が回旋をすることによる。

* 前腕の2本の骨である橈骨と尺骨の間で、橈骨が尺骨のまわりを回りながらずれる。これは、橈骨と尺骨の間の2箇所(上橈尺関節、下橈尺関節)で起こる。

* 親指側にある橈骨が、小指側の尺骨の上を内側に回り込む。その結果、回内の状態では、橈骨と尺骨は交差している。

【参考】

回内筋：方形回内筋、円回内筋

回外筋：回外筋、上腕二頭筋、(腕橈骨筋)

②「肩」という概念が動きにとって役に立たない理由を書きなさい。
(1点)

【解答例】

* 「肩」という名称を使って「腕」と区別することで、本来はひとつのものとして動く「鎖骨・肩甲骨・上腕・前腕等」の動きを阻害してしまうので。

* 上腕の外転、屈曲などで腕を上にする時、鎖骨、肩甲骨も上腕とともに動けるはずが、「肩」という概念のために、鎖骨と肩甲骨を不自然に下に押し下げてしまうので。

* 「肩」という概念があると、腕は胴体の横(肩甲上腕関節)のみで動く勘違いしてしまう。それによって本来の可動域を損なう。