

2019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、問題に指定されている方式で解答してください。
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 2019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、記号を解答欄に書きなさい。(1点)

説明選択肢

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

動きの平面	説明
前額面	イ
水平面	ア
矢状面	ウ

【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。動きの名称は対になっているので、両方書くこと。

例) 回内、回外 (1点)

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

【問題 3】 次の腕の動きについての説明で、間違っているものを一つ選び記号で答えなさい。(1点)

- ア. 腕を身体の横で水平に広げる動きは外転である。
- イ. いわゆる“前へならえ”の動きは屈曲である。
- ウ. 腕組みをするためには、まず上腕を外旋する必要がある
- エ. 屈曲のほうが、伸展よりも可動域が大きい。

ウ

【問題4】 次の図の手関節の動きの名称を解答欄に記しなさい。(1点)

(1)



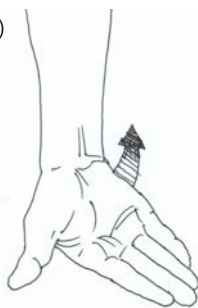
(2)



(3)

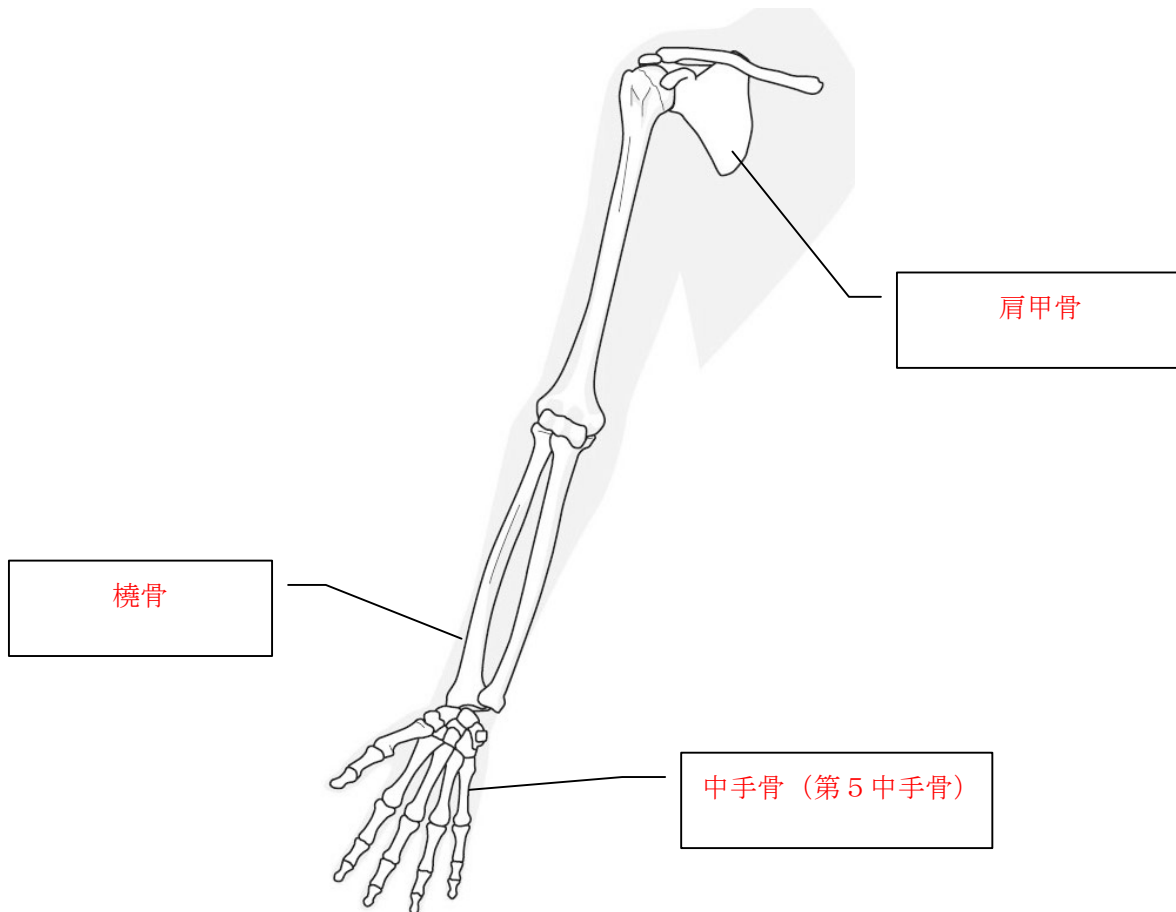


(4)



(1)	屈曲 (掌屈)
(2)	伸展 (背屈)
(3)	外転 (撓屈)
(4)	内転 (尺屈)

【問題5】 ①下の図の空欄に入る骨の名称を書きなさい (1点)



【問題 6】 下の文章の空欄にあてはまる単語を直接書き入れなさい。(1 点)

上肢を体幹とつなげている関節は 胸鎖 関節で、鎖 骨と 胸 骨との間にある。

【問題 7】 下の写真に、示指から小指までの四指の中手指節関節の位置を、写真 B を参照して、書き入れなさい。(1 点)

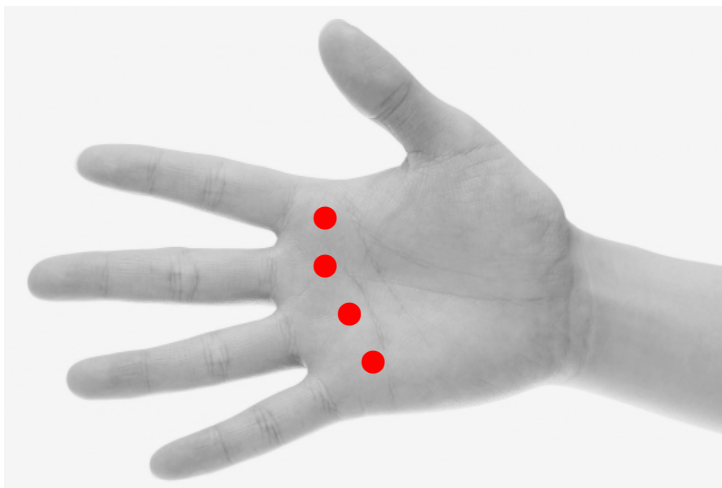
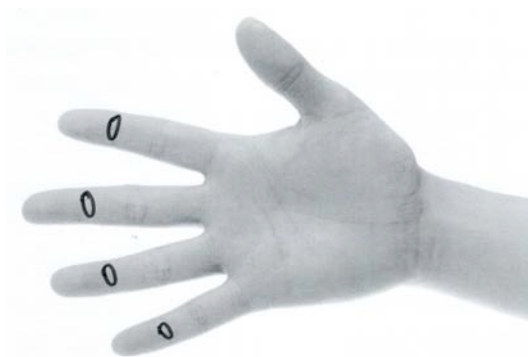


写真 B

記入例



【問題 8】 次の肘関節についての説明で、間違っているものを一つ選び記号で答えなさい。(1 点)

- ア. 肘関節の伸展は、屈曲した状態から解剖学的正位に戻す動きである。
- イ. 肘関節の屈曲は、上腕骨と尺骨の間の動きである。
- ウ. 肘頭とは、橈骨の先端のことである。
- エ. 肘関節では、外転、内転はできない。

ウ

【問題 9】 次の手関節についての説明で、間違っているものを一つ選び記号で答えなさい。

(1 点)

- ア. 手関節は尺骨と手根骨で形成される。
- イ. 腕立て伏せをするとき手首は伸展している。
- ウ. 手根骨の数は、8つであり、足根骨よりも多い。
- エ. 手関節では、回旋はできない。

ア

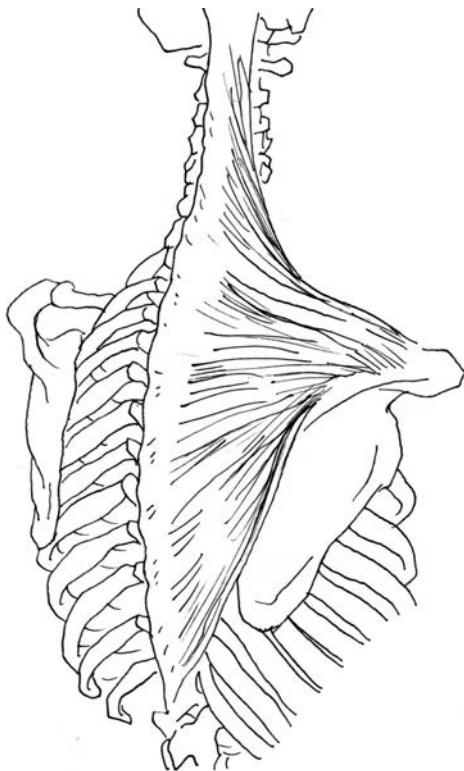
【問題 10】 次の筋肉についての説明で、間違っているものを一つ選び記号で答えなさい。

(1 点)

- ア. 骨を動かしているのは筋肉である。
- イ. 筋肉には、骨格筋だけでなく内臓を動かす筋肉もある。
- ウ. 筋肉が骨とつながる部分を靭帯と呼ぶ。
- エ. 一つの関節のみを横切って作用する筋を単関節筋と呼ぶ。

ウ

【問題 11】 下の図に示す筋肉について、問題に答えなさい。(1 点)



① この筋肉の名称を解答欄に書きなさい。

僧帽筋

② この筋肉の全体が、左右同時に収縮すると、肩甲骨はどう動くか。当てはまる方の記号を解答欄に書きなさい。

- ア. 左右の肩甲骨の間が狭くなる。
- イ. 左右の肩甲骨の間が広がる。

ア

【問題 1 2 a】下の図に示されている筋肉の名前を語群から選びその記号を、主な作用の動きの名称を、それぞれ解答欄に書きなさい。



【名称】 (1点)
 A. 上腕三頭筋 B. 三角筋 C. 上腕二頭筋

【作用】 (1点)
 ア. 肘を屈曲する。橈骨を回外する。
 イ. 肘を伸展する。
 ウ. 部位により、上腕の屈曲、外転、伸展をそれぞれ行う。

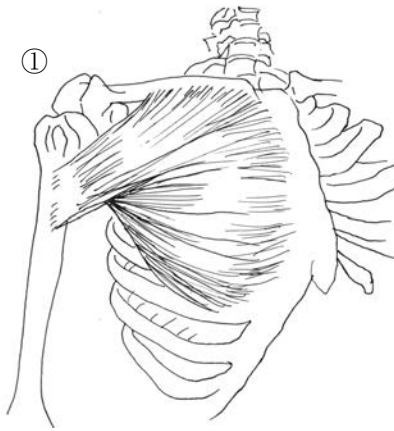
	名称	作用
①	B	ウ
②	C	ア
③	A	イ

【問題 1 2 b】下の図のようなエクササイズは、上記の3つの筋肉のうち、どの筋肉を主に鍛えるか、記号で答えなさい。(1点)



③または A

【問題 1 3 a】下の図に示されている筋肉の名前を語群から選びその記号を、主な作用の動きの名称を、それぞれ解答欄に書きなさい。



【名称】 (1点)

A. 尺側手根伸筋 B. 大胸筋 C. 短母指内転筋

【作用】 (1点)

- ア. 上腕の内転、内旋、60度までの屈曲を行う。
- イ. 手関節を伸展する。肘の伸展もわずかに補助する。
- ウ. 母指を内転させる。

	名称	作用
①	B	ア
②	C	ウ
③	A	イ

【問題 1 3 b】下の図のようなエクササイズは、上記の3つの筋肉のうち、どの筋肉を主に鍛えるか、記号で答えなさい。(1点)



①または B

【問題 1 4】 次の回内・回外についての説明で、間違っているものを一つ選び記号で答えなさい。(1 点)

- ア. 回内・回外は上下の橈尺関節で起こる。
- イ. うちわであおぐ動作は回内・回外である。
- ウ. 解剖学的正位では、尺骨と橈骨は交差している。
- エ. 回内筋には、腕撓骨筋、方形回内筋などがある。

ウ

【問題 1 5】 下の 4 つの記述式問題のうち、2 つを選んで解答しなさい。解答は次ページを利用すること。

【A】

BT によって学んだ、上肢の構造についての知識で、とくにあなたにとって重要なことを 2 つ書きなさい。(1 点)

【B】

BT 初心者の生徒に教えたい、上肢に関する BT 情報をひとつ、それを選んだ理由とともに書きなさい。(1 点)

【C】 「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)

【D】 下の足と手のレントゲン写真をみて、手の構造で足と違う点を書きなさい。(1 点)



【問題 15】

【A について】

こちらは、それぞれ皆さんの実体験に基づくレポートを多数書いていただきました。
人気のあったトピックは、やはり「腕は胸鎖関節から始まる」「腕に鎖骨、肩甲骨を含める」ということでしたね。

【B について】

こちらで多かったのは、関節や筋肉の話よりも「部分ではなく、全体を考えることの大切さ」「指を動かすときに、腕全体の構造を意識して動かすこと」などの「考え方」をあげた方が多かったです。

【C 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。

【D 解答例】

- * 手根骨は、足根骨よりも小さい。足根骨は、特に踵が大きく、後ろに張り出している。
- * 手は指の部分（基節骨、中節骨、末節骨）の長さが、足よりも長い。また、それぞれの指の間が足よりも広がっている。
- * 足では、母趾が一番長いように見えるが、手では母指が一番短い。
- * 手は、足よりも平面的に見える。