

# 記載内容の訂正とお詫び（正誤表）

平成27年 9月18日

平成27年 2月18日に発売いたしました「健康運動指導士試験攻略トレーニング問題集」におきまして、記載内容に誤りがございました。

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をお掛けしましたことを謹んでお詫び申し上げますとともに、下記のとおり訂正させていただきます。

尚、第2刷では「79ページ 第4章 運動生理学 問8」以外は訂正されております。

## 第2章 健康づくり施策概論

### ■27ページ 問7

《誤》 7 歯・口腔の健康に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

《正》 7 歯・口腔の健康に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

- × a. 従来、8020（ハチマルニイマル）運動のような成人・高齢者に対する歯科保健対策が実施された。
- b. 健康日本21（第二次）では歯科疾患予防と生涯にわたる健全な口腔保健の確立をめざし、ライフステージごとに目標を設定している。
- c. 2011（平成23）年に施行された歯科口腔保健法において、歯・口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む基礎的かつ重要な役割を果たしているとうたわれている。
- d. 健康日本21（第二次）では、歯・口腔の健康を保つための基礎的項目として歯科検診についての項目を設けている。

（ア、イ、ウ、エの選択肢は削除）

解答・解説

《誤》 ウ

《正》 a

### ■29ページ 問9

《誤》

- d. 厚生労働大臣認定健康増進施設のうち、厚生労働省の指定を受けた指定運動療法施設（指定施設）における医師の処方に基づく運動療法および温泉利用型健康増進施設（認定施設）における疾病の治療のための医師の処方に基づく温泉療法については、その間の利用料金および施設利用のために通常必要とされる交通費が、所得税の医療費控除の対象として認められている。

《正》

- d. 厚生労働大臣認定健康増進施設のうち、厚生労働省の指定を受けた指定運動療法施設（指定施設）における医師の処方に基づく運動療法および温泉利用型健康増進施設（認定施設）における疾病の治療のための医師の処方に基づく温泉療法については、その間の利用料金および施設利用のために通常必要とされる交通費が、所得税の医療費控除の対象として認められている。

### ■33ページ 問17

《誤》 Sallis らの行動心理学の限定点に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

《正》 Sallis らの行動心理学の限界点に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

### 第3章 生活習慣病 (NCD)

#### ■ 39ページ 問4

《誤》 メタボリックシンドロームのステップ2の診断基準に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

《正》 特定保健指導におけるステップ2の診断基準に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

#### ■ 51ページ 問29

《誤》 脂質異常症の疫学に関する記述で正しいものはどれか。1つ選べ。

《正》 脂質異常症の疫学に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

#### ■ 51ページ 問30

《誤》 耐糖能異常・糖尿病に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

《正》 耐糖能異常・糖尿病に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

- a. 日本人の死因の約4分の1を動脈硬化性疾患（心血管疾患）が占めている。
- b. 糖尿病はインスリン作用の不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。
- c. 糖尿病は心血管疾患のリスクが非糖尿病患者に対して3倍高い。
- × d. 糖尿病の発症には環境因子のみが関与する。

解答・解説

《誤》 ア

《正》 d

#### ■ 53ページ 問34 解答・解説欄

《誤》 d. 空腹時血糖250mg/dl以上は運動療法のを禁止あるいは制限したほうがよい場合である。

《正》 d. 空腹時血糖250mg/dl以上は運動療法を禁止あるいは制限したほうがよい場合である。

#### ■ 63ページ 問52 解答・解説欄

《誤》

d. 画像診断のみで変形性関節症を定義することに関しては異論も多く、米国リウマチ学会は1986年に変形性膝関節症診断基準を、臨床および臨床検査所見、臨床およびX線両像所見、臨床所見の3群における分類基準を、股関節変形性膝関節症に関しても1991年に分類基準を公表している。

《正》

d. 画像診断のみで変形性関節症を定義することに関しては異論も多く、米国リウマチ学会は1986年に変形性膝関節症診断基準を、臨床および臨床検査所見、臨床およびX線画像所見、臨床所見の3群における分類基準を、股関節変形性膝関節症に関しても1991年に分類基準を公表している。

## 第4章 運動生理学

### ■ 79ページ 問8 (第2刷で誤りがございました)

《誤》 8 最大運動時の換気・酸素摂取動態に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

《正》 8 最大運動時の換気・酸素摂取動態に関する記述で誤っているものはどれか。2つ選べ。

- 最大換気量に到達するころ、被験者は疲労困憊となり運動が続けられなくなる。そのときの1分間当たりの酸素摂取量の最大値が最大酸素摂取量である。
- 換気閾値 (VT) 以上に負荷を上げていくと、血中のカリウムイオンや乳酸濃度が著しく増大し、化学受容器を強力に刺激する。しかし、神経性入力も負荷とともに大きく減少する。
- 最大呼吸数は多い人で毎分60~70回にも達する。これは肺胞換気量からみると非常に効率の良い呼吸をしている。
- 最大酸素摂取量は呼吸・循環機能の総合力を表している。

《誤》 解答・解説

8 : c

c : 呼吸数が多いことは、肺胞換気量からみると効率の悪い呼吸をしていることになる。

《正》 解答・解説

8 : b と c

b : 神経性入力は負荷とともに大きく増大する。

c : 呼吸数が多いことは、肺胞換気量からみると効率の悪い呼吸をしていることになる。

### ■ 98ページ 問51

炎症・アレルギー反応に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- × a. 物理的バリアの次に機能する生体防御機構として、リンパ球が重要である。
- b. 炎症とは物理的、化学的、生物学的ストレスに対する非特異的な生体防御反応である。
- × c. 好中球、単球は運動負荷により血中細胞数が減少する。
- d. アスリートには運動誘発性喘息、運動誘発性アナフィラキシー、花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患が多い。

《誤》 ア a・b    イ a・c    ウ b・c    エ a・d

《正》 ア a・b    イ a・c    ウ b・c    エ b・d

## 第5章 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)

### ■ 108ページ 問6

《誤》 全身運動と関節運動に関する記述について正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

《正》 全身運動と関節運動に関する記述について誤っているものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

### ■ 121ページ 問29 解答・解説欄

《誤》 b. 水中歩行の要点を陸上の歩行と比較すると、①浮力の影響で重力(体重)による下肢や腰の関節や筋に対する負担が軽減される②下向きに働く重量ではなく、水平に働く水の抵抗が負荷となっているが挙げられる。

《正》 b. 水中歩行の要点を陸上の歩行と比較すると、①浮力の影響で重力(体重)による下肢や腰の関節や筋に対する負担が軽減される②下向きに働く重量ではなく、水平に働く水の抵抗が負荷となっていることが挙げられる。

## 第6章 健康づくり運動の理論

---

### ■127ページ 問8 解答・解説欄

《誤》 c

《正》 d

- a. 等尺性トレーニング
- b. 増張力性トレーニング
- c. プライオメトリックトレーニングまたは伸張—短縮サイクルトレーニング

## 第7章 運動障害と予防

---

### ■ 148ページ 問2

内因性突然死の原因や機序に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 若年者のスポーツに関連した突然死は冠動脈疾患が多い。
  - b. 中高年スポーツ実施者の突然死の原因としては、冠動脈疾患がかなりの部分を占めている。
  - c. 年齢にかかわらず原因基礎疾患のほとんどが冠動脈疾患である。
  - d. スポーツに関連した突然死の原因として心臓震盪は上位に挙げられている。
- ア a・b    イ c・d    ウ a・c    エ b・d

解答・解説

2:エ

《誤》 b. 若年者のスポーツに関連した突然死は肥大型心筋症と先天性冠動脈奇形が多い。  
c. 年齢にかかわらず原因基礎疾患のほとんどが心血管疾患である。

《正》 a. 若年者のスポーツに関連した突然死は肥大型心筋症と先天性冠動脈奇形が多い。  
c. 年齢にかかわらず原因基礎疾患のほとんどが心血管疾患である。

## 第9章 健康づくり運動の実際

---

### ■186ページ 問9

《誤》 a. スタティック・ストレッチングは、健康のづくりのための運動や、高齢者、転倒予防のための運動の一つとして勧められている。

《正》 a. スタティック・ストレッチングは、健康づくりのための運動や、高齢者、転倒予防のための運動の一つとして勧められている。

### ■199ページ 問36

36 水泳に関する記述で誤っているものはどれか。1つ選べ。

《誤》 b. ダルマ浮きは、大きく息を吸ってひざを抱えて背中を浮か浮遊姿勢である。

《正》 b. ダルマ浮きは、大きく息を吸ってひざを抱えて背中を浮かす浮遊姿勢である。

## 第11章 運動プログラムの実際

---

### ■231ページ 問15 解答・解説欄

《誤》 c. LDL コレステロール140mg /dlは受信勧奨判定値である。

《正》 c. LDL コレステロール140mg /dlは受診勧奨判定値である。

## 第12章 運動負荷試験

---

### ■257ページ 問13 解答・解説欄

《誤》 d. 1.5メッツ→3メッツ

《正》 d. 3メッツ→1.5メッツ

## 第14章 運動とこころの健康増進

---

### ■277ページ 問4

《誤》 c. ストレス刺激が圧倒的に強大で制御、対処できない結果、生体が疲弊した状態になると「抑うつ」という情動が生まれる。

《正》 c. ストレス刺激が圧倒的に強大で制御、対処できない結果、生体が疲弊した状態になると「抑うつ」という情動が生まれる。

### ■283ページ 問14

《誤》 a. 運動指導現場で必要とされる健康づくりカウンセリングの課題の一つに、「健康的なライフスタイルをめざした健康増進プログラムづくりとその実行」がある。

《正》 a. 運動指導現場で必要とされる健康づくりカウンセリングの課題の一つに、「健康的なライフスタイルをめざした健康増進プログラムづくりとその実行」がある。

## 第15章 栄養摂取と運動

---

### ■297ページ 問16

《誤》 16 栄養素の機能と代謝に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

《正》 16 栄養素の機能と代謝に関する記述で正しいものはどれか。1つ選べ。

- a. 筋肉活動の初期あるいは強度の高い運動時には、筋肉への酸素の供給が不十分となるため、グリコーゲンあるいはグルコースから無酸素的にエネルギーがつくられ、乳酸が生成する。
- b. n-3系脂肪酸は、魚油から EPA、DHA として供給される。
- × c. 鉄は白血球のヘモグロビンが酸素を運搬するために必要な構成要素であり、筋肉ではミオグロビンと結合して酸素の受け渡しに関与する。
- d. カルシウムの99%はリンとともに骨のヒドロキシアパタイトを構成している。運動と十分な栄養摂取により成長期には骨密度が増え、20～30歳で最大骨塩量が得られる。

(~~ア~~、~~イ~~、~~ウ~~、~~エ~~の選択肢は削除)

解答・解説

《誤》 エ

《正》 c