

RYT確認テスト(解剖学生理学)

7割で合格。8割でGood。目指すは9割！

*必須

1. お名前 *

RYT確認テスト(解剖学生理学)

7割で合格。8割でGood。目指すは9割！

2. お名前 *

概論

3. 誤りを選べ *

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 人体には解剖学では説明のできない不思議な事象がある。
- 解剖学は科学であり、基本的には世界中どこでも共通の知識である
- 解剖学では、今の常識が、将来間違いである可能性も高い
- 人の骨格はそれぞれであり、個人差は大きい

4. 可動域が制限される原因として正しいものを全て選べ *

1ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- 先天的なもの
- 筋肉または筋膜
- 怪我・障害
- 心理的な制限
- 深部体温

5. 柔軟性についての説明のうち、正しいものを選べ *

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 柔軟性が高いほど怪我を予防できる
- 柔軟性が高いほどメリットは多い
- 柔軟性や可動域は人それぞれであるが、自分の範囲をわかっている人は少ない
- 柔軟性が高まると、代謝がよくなる
- ヨガをすると柔軟性が高まり、身体がしなやかになる

6. 柔軟性が向上した場合の身体の変化について正しいものを選べ *

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 怪我や障害のリスクが減少する
- 基礎代謝がアップする
- 何も変化しない
- 失うものもあり、どうなるか分からない

7. 筋肉について正しいものを選べ *

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 筋力がつかなくても、できないポーズができるようになることはある。
- 筋肉は受動的に動かしても大きく発達する
- 運動をやめると筋肉が脂肪に変化する
- 筋肉量がアップすると動きが悪くなる

8. 多関節筋でないものはどれか *

1ポイント

1つだけマークしてください。

- ヒラメ筋
- 腓腹筋
- 大腿直筋
- 大腿二頭筋

骨格・筋肉概要

9. 人体の骨の数は何本か。最も近いものを選び *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 156本
- 206本
- 96本
10. 骨格を軸骨格と付属骨格に分類した場合、軸骨格ではないものはどれか? *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 頭蓋骨
- 脊柱
- 肋骨
- 骨盤
11. 神経系の説明で誤りを選び *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 感覚神経は中枢から末梢に情報を送る
- 体性神経系は感覚神経と運動神経に分けられる
- 自律神経系は交感神経 (SNS)と副交感神経系 (PNS)に分けられる
- 末梢神経 (PNS)は体性神経系と自律神経系に分けられる
12. 神経の説明で誤りを選び *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 自律神経系は心臓や消化器などをコントロールし、意識的に調整することができる
- 神経はホルモンと並ぶ情報伝達組織の一つである
- 中枢神経は脳と脊髄から構成される。
- 末梢神経系は脊髄神経、感覚受容器、神経叢などで構成される
13. 副交感神経の説明のうち誤りを選び *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 闘争逃走神経とも呼ばれる
- 迷走神経とも呼ばれる
- シャバ・サナや瞑想で活性化される
- 休息に関する神経である
14. 筋肉が硬くなる理由の一つに年齢がある。これは筋肉中の何が年齢と共に減少するためか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 水分
- コラーゲン
- エラスチン
- グリコゲン
15. 筋肉についての説明で正しいものを選び *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 筋肉は短縮する方向に力を発揮する
- 筋肉の最小単位はサルコメリアと呼ばれる
- 筋肉の最小単位はミオシンとアクチンと呼ばれる短縮性のタンパク質から構成される
- 筋繊維の70%以上がタンパク質である
16. 筋紡錘の説明のうち適切でないものはどれか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 強い力をゆっくりかけることで反応する
- 筋長の変化のセンサーである
- 筋紡錘が刺激されると筋肉は縮もうとする
- 筋肉中に存在する受容器である

17. 柔軟性の関係する代表的な固有受容器であるゴルジ腱器官の説明のうち適切でないものはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 筋長の変化や変化率を感じる受容器である
- 過剰な力によって腱や靭帯が損傷しないための安全装置である
- ゴルジ腱器官の働きにより筋収縮は抑制され、弛緩する
- 筋腱移行部に存在する
18. 筋肉の原理について誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 意識性の原理・・・使う筋肉を意識しないと、筋肉は使われない
- 過負荷の原理・・・今より高い負荷を与えなければ筋肉は発達しない
- 可逆性の原理・・・運動をしなくなれば筋肉は元に戻る
- 特異性の原理・・・身体の応答は筋活動や収縮速度、タイプに特異的である
19. 関節の一般的な可動域について最も適切なものを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 股関節外転は0-80度である
- 腰椎の伸展については0-60度である
- 股関節の伸展は0-15度である
- 股関節の屈曲は0-125度である
20. 脊柱の可動域について誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腰椎の回旋可動域は最大30-45度くらいである
- 胸椎の伸展可動域は最大25度くらいである
- 胸椎の回旋可動域は最大30度くらいである
- 腰椎の伸展可動域は最大15-30度くらいである
21. 脊柱の怪我の説明で誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヘルニア診断されている場合は、脊柱を動かしてはいけない。
- 椎間板ヘルニアはL4/L5あたりで発生することが多い
- 腰椎分離症や滑り症は背中を反らす動作や捻る動作を繰り返すことで発生する。
- 椎間板ヘルニアでは基本的には前屈がNGになる。
22. 環軸関節の主な働きとして適当でないものはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 側屈
- 回旋
- 屈曲
- 伸展
23. 頸椎の数* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 7
- 5
- 12
- 24

24. 第一頸椎は他にどのような呼び方があるか、3つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- C1
 Atlas
 軸椎
 axis
 T1
 環椎
 曲椎
 L1
25. 腰椎の数* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 12
 7
 5
 24
26. 矢状面の読み方をひらがなで書きなさい* 2ポイント
-
27. SI関節とはどの部分の関節か?* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 仙骨と腸骨の関節のこと
 恥骨と坐骨の関節のこと
 大腿骨と骨盤の関節のこと
28. 胸椎の数* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 12
 7
 5
 24
29. 大腿の裏側にある筋肉群のことを一般的に何と呼ぶか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ハムストリング
 ローテーターカフ
 下腿三頭筋
 インナーマッスル
30. ハムストリングについて誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 股関節を内転させる
 股関節を伸展させる
 膝関節を屈曲させる
 大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋から構成される
31. 脊柱の屈曲筋群として働くもの* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腹直筋
 腓腹筋
 脊柱起立筋群
 菱形筋

32. ヘルニア患者への一般的な禁忌ポーズ * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 前屈
 後屈
 逆転
 バランスのポーズ
33. 正しい組み合わせを選べ * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 骨格筋-随意筋：心筋-不随筋
 心筋-不随筋：内臓筋-随意筋
 骨格筋-随意筋：内臓筋-随意筋
 骨格筋-随随筋：心臓筋-随意筋
34. 大腿四頭筋に含まれない筋肉はどれか * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 大腿筋膜張筋
 中間広筋
 内側広筋
 大腿直筋
35. 股関節屈曲筋（群）を全て選びなさい * 1ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
- 腸腰筋
 大腿直筋
 腰方形筋
 ハムストリング
36. ハムストリングに含まれない筋肉はどれか * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 半膜様筋
 半腱様筋
 腓腹筋
 大腿二頭筋
37. 肩甲骨を外転させ、または内転しないように保持する、肩甲骨下角から肋骨につながる筋肉を何というか * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 前鋸筋
 大胸筋
 広背筋
 肋骨筋
38. 肩甲骨を下制させる動きのあるもの（全て） * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 僧帽筋（下部）
 小胸筋
 大胸筋
 下腿三頭筋
39. ローテーターカフでないもの * 1ポイント
1つだけマークしてください。
- 小円筋
 棘上筋
 棘下筋
 肩甲下筋肉

40. 呼吸についての説明で誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 呼吸により交換神経をコントロールできる
- 横隔膜が動かないと、補助金を過剰刺激することで、首や肩の痛みや腰痛の原因となる
- 呼吸は本来自発的なものであるが、もっと自発的に本来の正しい呼吸をみにつけるといい
- 横隔膜のドームのことを「Zone of Apoaiton」と呼ぶことがある
41. 吸気に関して下記のうち、最も関与しないと思われる筋肉はどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腹直筋
- 横隔膜
- 胸鎖乳突筋
- 僧帽筋
42. 呼気の際の動きについて誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 胸膜腔内の内圧が低下する
- 胸郭が縮小する
- 外肋間筋は弛緩する
- 横隔膜は緩む
43. 呼気の際の横隔膜の動きで最も適切なものを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 収縮
- 弛緩
- 関与しない
44. 横隔膜の停止部がより下部に付着しているのはどちらか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 左側
- 右側
45. 「浅い呼吸」について説明で最も適切なものを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- しっかりと呼吸できてない場合が多い
- 静かな呼吸であることが多い
- 横隔膜が働いていないことが原因であることが多い
- 鼻呼吸をしていることが多い

血液・循環系

46. 血液について正しい説明を選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- リンパ腺が腫れるのは、そこで細菌や異物との戦いが行われた証拠である。
- 血液は心臓を出てから戻るまで約2時間程度かかる
- 血液の動きは各器官に酸素を供給することのみである
- 心臓は交感神経の支配を受けるが、副交感神経の支配は受けていない
47. 扁桃体について誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 全ての脊椎動物に存在する
- 感情の反応の処理や記憶に関する役割を持つ原始的な部位である
- 瞑想により活性度が低下するとされている
- 大きさ15-20mmほどのアーモンド形の神経細胞の集まりである

48. 脳について誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 小脳：ものを考える、記憶、運動の指令に関する脳。ものを感じ、空間能力の役割がある
- 脳幹・爬虫類脳。大脳基底核、脊髄などにより成り立つ。本能を司る脳。
- 大脳辺縁系・哺乳類脳と呼ばれる大脳情動脳。快・不快、衝動性の感情をコントロールする。
- 大脳新皮質・人間脳と呼ばれる。理性的な脳認知能力、言語・学習能力、想像などを司る
49. ポリヴェーガル理論の説明で誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ポリヴェーガルとは「単体の」「迷走神経」という意味である
- ポリヴェーガル理論では、逃走闘争反応と休息弛緩反応の他に、社会的関与系を挙げている
- ポリヴェーガル理論によると物理的に自己防衛を取ることができなかった場合、「不動化」「解離」という反応をするとされる
- ポリヴェーガル理論によると、迷走神経は腹側迷走神経系と腹側迷走神経という2つの枝に分かれている。
50. ホルモンの説明で誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- レプチン：食欲を亢進させる
- ホルモンは神経と並ぶ情報伝達物質である
- セロトニン：幸せホルモンと呼ばれる
- インスリン：グルコースを全身の細胞に誘導する
- コルチゾール：副腎から分泌。ストレス応答ホルモンと呼ばれる
- ドーパミン：快楽に関係する神経伝達物質
51. 六大栄養素のうち筋肉に密接に関連しているものは何か* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- タンパク質
- 炭水化物
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル
- 食物繊維

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム