Ｔｃｗの『健康科学』基礎的問題　　Ｒ4.12.21（土井）

1　一般に、運動プログラムを作成する際に最も重視される体力指標は次のうちどれか？

１．筋力　　２．柔軟性　　３．全身持久力

2　有酸素運動の実践及びその長期的継続によって増加するものはどれか？

１．血糖値　　２．HDLコレステロール　　３．収縮期血圧

3　WHOの基準では、高血圧の判定基準をいくらとしているか？

１．150/100mmHg以上　　２．140/90mmHg以上　　３．130/80mmHg以上

4　メディカルチェックは通常どのくらいのペースで受けると良いと言われているか？

１．半年に1回　　２．1年に1回　　３． 2年に1回

5　 BMI（体格指数）の公式は次のうちどれか？

１．体重÷身長÷身長　　２．体重×体重÷身長　　３．身長÷体重÷体重

6　日本肥満学会の基準ではBMIがいくら以上なら肥満と判定されるか？

１．23以上　　２．25以上　　３．30以上

7　日本人（成人）の栄養所要量（㎏cal/日：男女平均）はいくらくらい？

１．1500kcal　　２．2000kcal　　３．2500kcal

8　安全で健康な減量の方法として適切でないのは、次のうちどれか？

１．1週間あたりマイナス1kg以内のペースで行う。　　　　　　　　　　　　　　　　２．食事制限と運動の両方を組み合わせる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３．１日あたりのエネルギー摂取量は1000kcal以下にする。

9　骨格筋は重量にして体重の何％を占めるか？

１．約20％　　２．約40％　　３．約60％

10　年齢に応じた適切な運動の質と量について、正しくない記述を選べ。

１．粘り強さを鍛えるためには週3～5回の有酸素運動を実施するのが良い。　　　　　　　　　　　　　　　　２．骨粗鬆症予防のためには、若いうちから骨に刺激を与える運動をする方が良い。３．高齢になると筋力や他の運動能力も衰えてくるので、運動などしない方が良い。