

ACSM.010-111.v2026-01-29.q345

試験コード :	010-111
試験名称 :	ACSM Certified Personal Trainer
認証ベンダー :	ACSM
無料問題の数 :	345
バージョン :	v2026-01-29
ページの閲覧量 :	102
問題集の閲覧量 :	3648

<https://www.jpnsiken.com/shiken/ACSM.010-111.v2026-01-29.q345.html>

質問: 1

喫煙後の運動中にどのような変化が起こりますか？

- A. 呼吸数が抑制されます。
- B. 血圧反応が抑制されます。
- C. 心拍数の反応が誇張されています。
- D. 交感神経活動が抑制されます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 2

フィットネスセンターのお客様が頭痛を訴え、混乱しているようです。顔色は青白く、湿っぽく冷たくなっています。病歴から、2型糖尿病であることが分かっています。医療機関を受診した後、以下のどの手順に従いますか？

- A. インスリンを投与します。
- B. 砂糖を投与します。
- C. 水を投与します。
- D. 何も投与せず、救急医療隊が到着するまで待ちます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 3

食品が1食あたり250キロカロリーで、推奨される1食分が5オンスで、容器あたり10人分ですが、容器の1/4を食べると何キロカロリーを消費するでしょうか？

- A. 625
- B. 937
- C. 2500
- D. 3125

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻B

質問: 4

45歳の男性の体重は202ポンド (92kg)です。皮下脂肪分析によると、体重の24%が脂肪です。体脂肪率を17%まで減らしたい場合、除脂肪体重を現状維持すると仮定した場合、目標体重はいくらでしょうか？

- A. 168ポンド (76 kg)
- B. 178ポンド (81 kg)
- C. 185ポンド (84 kg)
- D. 195ポンド (89 kg)

正解: [C \(コメントを發表する\)](#)

セクション: 巻A

質問: 5

ダンベル、バーベル、ケトルベル、メディシンボールは、一般的にどのような種類の器具と見なされますか？

- A. 静的定外部抵抗デバイス
- B. 等尺性抵抗トレーニング機器
- C. 動的外部抵抗デバイス
- D. 等速度抵抗トレーニング機器

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 6

急速な遠心性筋肉運動から始まり、続いて同じ筋肉の求心性運動を行うトレーニング計画を指す用語は次のどれですか。

- A. 進行
- B. 固有受容性神経筋促通法
- C. プライオメトリクス
- D. 動的アクティビティの準備

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 7

55歳の男性管理職が、胸と肩のトレーニング直後に、左胸に「鈍い痛み」を感じ、呼吸によって痛みが悪化すると訴えました。この痛みの原因は何だと思えますか？

- A. 心臓
- B. 痛み
- C. 呼吸器
- D. 筋肉質

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 8

食事制限だけで1週間に1.5ポンド減量するには、1日の摂取カロリーを _____ キロカロリー減らす必要があります。

- A. 350
- B. 750
- C. 500
- D. 1000

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 9

立っているときの動作の遠心性段階における体幹の屈曲に関与する主な筋肉群は何ですか？

- A. 腸腰筋
- B. 腹直筋
- C. 脊柱起立筋
- D. 大腿二頭筋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 10

次のシナリオのうち、自動体外除細動器 (AED) を使用する必要があるのはどれですか？

- A. 脈拍のない意識不明の患者
- B. 脈のある意識不明の患者
- C. 呼吸困難を伴う意識のある、または意識のない患者
- D. 胸痛を訴える意識のある患者

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 11

運動誘発性喘息に関連しない環境誘因はどれですか？

- A. 汚染物質
- B. 暖かい空気
- C. 乾燥した空気
- D. 埃っぽい空気

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 12

関節炎の患者に抵抗トレーニング運動を処方する際に従うべき一般的なガイドラインには、次のうちどれが含まれますか？

- A. 週2~3日の頻度で行うレジメン
- B. 体重を超えない強度
- C. 週1回以下の頻度で行うレジメン

D. マシンモード (フリーウェイトモードではない)のみ

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 13

頻脈とは何ですか？

- A. 心拍数が1分間に60回未満
- B. 心拍数が1分間に100回を超える
- C. 心拍数が1分間に70～80回
- D. 心拍数が1分間に90～100回

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 14

肘を伸ばす筋肉は何ですか？

- A. 円回内筋
- B. 上腕二頭筋
- C. 上腕三頭筋
- D. 円回外筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 15

血中乳酸値が最も上昇すると予想される状況は次のうちどれですか？

- A. 心臓病患者のトレッドミル歩行前
- B. 未訓練のクライアントにおける60秒から180秒間の最大運動中
- C. 2型糖尿病患者における中等度の強度のサイクリング運動後
- D. アスリートが60秒から180秒間最大限に運動している間

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 16

漸進的抵抗トレーニング プログラムに対する応答として、筋肉の断面積の増加に最も大きく寄与するものは次のどれですか。

- A. 肥大およびおそらく過形成
- B. 萎縮およびおそらく過形成
- C. 萎縮およびおそらく肥大
- D. 過形成およびおそらく肥大

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken」**

質問: 17

筋骨格系の損傷リスクの増加に関連する可能性がある4つの外因的危険因子はどれですか？

- A. 可動域の制限、過去の怪我、環境条件の悪さ、機器の不具合
- B. 環境条件の悪さ、筋力の低下と不均衡、体組成、機器の不具合
- C. 身体への過度の負荷、トレーニングミス、環境の悪さ、機器の不具合
- D. 骨の配列異常、関節の緩み、トレーニングミス、器具の不具合

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 18

フリーウェイト上腕二頭筋カール中に実行されるバルサルバ法を説明しているのは次のうちどれですか？

- A. 運動の収縮期における通常の一部。
- B. 閉じた声門に対して空気を吐き出すこと。
- C. 開いた声門から空気を吸い込むこと。
- D. エクササイズの遠心性段階の通常の一部。

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 19

心筋と比較して骨格筋に特有の特徴は何ですか？

- A. 介在板の存在
- B. 条線がない
- C. 神経系の刺激が必要
- D. 分岐の有無

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 20

アルコール、カフェイン、タバコの摂取など、クライアントの個人的な習慣に関する情報は、通常どの文書に記載されますか？

- A. 病歴
- B. 血液プロフィール分析
- C. インフォームドコンセント

D. 身体活動準備度質問票

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 21

長期にわたる筋力トレーニングに伴う筋肉のサイズの変化は、おそらく _____ の増加によるものです。

- A. 結合組織の厚さ。
- B. 筋肉の水分状態。
- C. 筋繊維の断面直径。
- D. 筋繊維番号。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 22

軽いセットから重いセット、または重いセットから軽いセットへと段階的に進行する筋力トレーニング方法は何ですか？

- A. ピラミッド
- B. スーパーセット
- C. 負の集合
- D. ボリュームトレーニング

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 23

FITTE 係数とは何ですか？

- A. 頻度、傷害、時間、種類、楽しみ
- B. 頻度、強度、合計、種類、運動
- C. 頻度、強度、合計、種類、機器
- D. 頻度、強度、時間、種類、楽しさ

正解: D ([コメントを發表する](#))

セクション: 巻A

質問: 24

遅発性筋肉痛を引き起こす可能性が最も高い筋肉の動作は何ですか？

- A. アイソメトリック
- B. アイソトニック
- C. 偏心
- D. 同心円

正解: C ([コメントを發表する](#))

質問: 25

_____の筋肉持久力を高めるのに適した運動は_____です。

- A. 大腿四頭筋; 低抵抗での膝屈曲 15 回を 1 セット。
- B. 上腕三頭筋; 低抵抗でのアームカール 15 回 1 セット。
- C. 手首屈筋; 低抵抗で手首カールを 15 回繰り返す、1 セット。
- D. 股関節外転筋; 低抵抗でのハーフスクワット 15 回 1 セット。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 26

内発的強化を最も経験する可能性が高いのはどのような人でしょうか?

- A. 2 週間前に運動プログラムを開始した 30 歳のジェーン。
- B. 1 か月前に筋肉量を増やすための筋力トレーニングを始めました。27 歳のピートさん。
- C. アレクシスさん (49 歳) は、心血管系の持久力を高めるために、6 か月間、週 3 回水泳を続けています。
- D. 減量を目標に、1 か月間、週 3 回ウォーキングを続けている 54 歳のアンナさん。

正解: C ([コメントを発表する](#))

セクション: 巻C

質問: 27

有酸素運動に対する正常な血圧 (BP) 反応は次のどれですか?

- A. 収縮期血圧は上昇し、拡張期血圧は低下します。
- B. 収縮期血圧は作業負荷の増加に比例して増加し、拡張期血圧は変化しないかわずかに減少します。
- C. 収縮期血圧と拡張期血圧はともに運動開始時に低下し、その後、運動強度の増加に比例して上昇します。
- D. 収縮期血圧と拡張期血圧はどちらも、作業負荷の増加に比例して増加します。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 28

現在最低限の身体活動レベルを満たしている低リスクの成人に推奨される有酸素運動の強度範囲は何ですか?

- A. 最大心拍数の75~85%
- B. 40~55% HHR
- C. 65~80% HHR
- D. 最大心拍数の55~70%

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 29

高齢者は_____のために日常生活の活動を行うのが困難になることがあります。

- A. 関節可動域の低下

- B. タイプI筋線維の割合の増加
- C. 最大心拍数の減少
- D. 筋肉の弾力性の向上

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 30

新規クライアントの遵守を高める可能性が最も低い戦略は何ですか？

- A. 改善を早めるために、運動の強度を高く保ちます。
- B. 筋肉の痛みや怪我を最小限に抑えます。
- C. 運動の目標と目的を個別化します。
- D. ステップカウンターを使用して結果の指標を評価します。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 31

ヘンリーは胸筋の強化に重点を置きたいと考えています。特異性原理を反映したエクササイズはどれですか？

- A. 着席列
- B. 座位ラットプルダウン
- C. ダンベルフライ
- D. ダンベルカール

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 32

坂を駆け上がる時に起こるのはどれですか？

- A. 足首の関節の可動範囲が広がります。
- B. 膝伸筋の作用力が低下します。
- C. 膝関節滑液の粘度が高くなります。
- D. 足首の関節の可動域が減少します。

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 33

血圧が 150/70 mmHg、血清総コレステロールが 240 mg/dL (6.2 mmol/L) の 57 歳の女性患者に対するアメリカスポーツ医学会の初期リスク分類は何ですか？

- A. リスクなし
- B. 低リスク
- C. 中程度のリスク
- D. 高リスク

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

説明

質問: 34

関節を通常の可動範囲内で動かす能力とは何と定義されますか？

- A. 敏捷性
- B. 安定性
- C. 柔軟性
- D. 運動機能低下

正解: C ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

質問: 35

肘を軽く曲げた状態で、座った状態でダンベルを肩の高さまで横方向に上げる動作の主な動かす筋肉は何ですか？

- A. 後部三角筋
- B. 前部三角筋
- C. 上腕二頭筋
- D. 中部三角筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 36

今後 3 週間の休暇中にクライアントのために屋外運動プログラムを計画する場合、どのような行動戦略を採用していますか？

- A. 自己監視
- B. 意思決定のバランス
- C. 再発予防
- D. 刺激制御

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 37

最も広い可動範囲を持ち、最も多くの動きを伴う関節はどれですか？

- A. 膝
- B. ヒップ
- C. 肩
- D. 足首

正解: [C \(コメントを发表する\)](#)

質問: 38

クライアントが過去1週間の進捗状況について話しています。クライアントが何を伝えようとしているのか、よく理解できません。クライアントが先ほど話した内容をもう一度言い直し、それが正しいかどうか尋ねます。上記のシナリオで説明されているコミュニケーション戦略を定義する用語は次のどれですか？

- A. アドバイス
- B. 反射
- C. 調査中
- D. 転用

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 39

筋骨格系の損傷リスクの増加に関連する可能性がある4つの外因的危険因子はどれですか？

- A. 環境条件の悪さ、筋力の低下と不均衡、体組成、機器の不具合
- B. 可動域の制限、過去の怪我、環境条件の悪さ、機器の不具合
- C. 身体への過度の負荷、トレーニングミス、環境の悪さ、機器の不具合
- D. 骨の配列異常、関節の緩み、トレーニングミス、器具の不具合

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 40

バックスクワット運動の収縮期中に大腿四頭筋はどのような動作を生み出しますか？

- A. 膝の屈曲
- B. 股関節伸展
- C. 股関節屈曲
- D. 膝伸展

正解: [D \(コメントを发表する\)](#)

質問: 41

小児 (13歳未満と定義)に対する運動処方に関しては、_____ と言えます。

- A. この集団では激しい運動は避けるべきである
- B. トレッドミル運動は適切なテスト方法ではありません
- C. 筋力トレーニングに関する成人向けガイドラインは、一般的に適用できる。
- D. 運動は週3~4日に制限されるべきである

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: **42**

心血管トレーニングプログラムの初期コンディショニングフェーズはおおよそどのくらいの期間ですか？

- A. 16週間
- B. 8週間
- C. 4週間
- D. 12週間

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: **43**

以前は活動的だったが、長期間にわたって病気で寝たきりになっているクライアントを最もよく表すトレーニング原則はどれですか。

- A. 詳細度
- B. 可逆性
- C. 進行
- D. オーバーロード

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

質問: **44**

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うルーチンを組み合わせたトレーニング方法は何ですか？

- A. サーキットトレーニング
- B. インターバルトレーニング
- C. ルーチントレーニングを分割する
- D. 周期化トレーニング

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻A

質問: **45**

頻脈とは何ですか？

- A. 心拍数が1分間に90～100回
- B. 心拍数が1分間に70～80回
- C. 心拍数が1分間に60回未満
- D. 心拍数が1分間に100回を超える

正解: ([正解を表示します](#))

質問: **46**

心臓の「正常な」電気伝導の順序は何ですか？

- A. SA結節、AV結節、ヒス束、プルキンエ線維、脚
- B. SA結節、AV結節、ヒス束、脚、プルキンエ線維
- C. AV結節、SA結節、ヒス束、脚、プルキンエ線維
- D. AV結節、ヒス束、脚、プルキンエ線維、SA結節

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 47

立った状態でのダンベル ラテラル レイズの持ち上げ段階における僧帽筋の作用は何ですか？

- A. 上腕骨の偏心内転
- B. 上腕骨の求心性外転
- C. 肩甲骨の上方回旋
- D. 肩甲骨の同心円状挙上

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 48

あるクライアントが10ポンド（約4.5kg）の減量を目指しています。1週間に1.5ポンド（約6.5kg）減量するには、1日の摂取カロリーを何カロリー減らす必要がありますか？

- A. 350
- B. 500
- C. 750
- D. 1000

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 49

高血圧患者の心肺持久力を向上させるための個人トレーニングにはどの推奨事項が最も適切ですか？

- A. 95% HR予備力でのインターバルトレーニング
- B. 心拍数予備力の55%でのサーキットウェイトトレーニング
- C. VO2予備量の35%で歩く
- D. VO2予備量の65%で泳ぐ

正解: [D \(コメントを发表する\)](#)

質問: 50

ACSM のガイドラインによると、_____ を開始する _____ クライアントは、健康診断と段階的な運動テストを受けることが推奨されます。

- A. 24歳、座りがちな男性、中強度のウォーキングプログラム
- B. 62歳、運動不足、肥満の男性、中程度の強度のサイクリングプログラム
- C. 1日に1箱のタバコを吸う20歳の女性。8週間の筋力トレーニングクラス
- D. 46歳の女性、新たに2型糖尿病と診断された。サイクリングクラス

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻C

質問: 51

肥満度指数 (BMI) を使用して肥満と病気のリスクを判断する場合の制限要因は何ですか？

- A. まず皮下脂肪の厚さを測定する必要があります。
- B. 最初にボディ密度を計算または推定する必要があります。
- C. 脂肪組織と除脂肪組織の重量が区別されます。
- D. 平均以上の筋肉量を持つ個人を過大評価します。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 52

健康な背中を維持するために、次のどの筋肉群を強化する必要がありますか？

- A. 腹筋、股関節屈筋、股関節伸筋
- B. 腹筋、ハムストリングス、股関節屈筋
- C. 腹筋、膝屈筋、股関節屈筋
- D. 腹筋、股関節伸筋、脊柱起立筋

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 53

運動時の酸素摂取量 $28 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ に関連する MET 単位の正しいエネルギー消費量は次のうちどれですか。

- A. 112
- B. 98
- C. 10
- D. 8

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 54

新規クライアントの遵守を高める可能性が最も低い戦略は何ですか？

- A. 筋肉の痛みや怪我を最小限に抑えます。

- B. ステップカウンターを使用して結果指標を評価します。
- C. 運動の目標と目的を個別化します。
- D. 改善を早めるために、運動の強度を高く保ちます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 55

小児 (13歳未満と定義)に対する運動処方に関しては、_____ と言えます。

- A. トレッドミル運動は適切なテスト方法ではありません
- B. 運動は週1回3~4日に制限する
- C. この集団では激しい運動は避けるべきである
- D. 筋力トレーニングに関する成人向けガイドラインは、一般的に適用できる。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 56

一日を通して積み重ねられる断続的な有酸素運動の最小継続時間はどれくらいですか？

- A. 10分
- B. 15分
- C. 20分
- D. 30分

正解: A ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻A

質問: 57

クライアントが上腕二頭筋カールの直後に上腕三頭筋プッシュダウンを実行する場合、どのような抵抗トレーニング方法が使用されていますか？

- A. ルーチンを分割する
- B. プライオメトリクス
- C. ピラミッド
- D. スーパーセット

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 58

あなたのクライアントは59歳の女性で、BMI (ボディマス指数)は33kg/m²です。彼女自身は心臓病の既往歴はありませんが、彼女の母親は66歳の時に心筋梗塞を患っています。彼女は15年前に禁煙した元喫煙者で、血圧は135/85mmHg、総コレステロールは180mg/dL (4.6mmol/L)、HDLコレステロールは30mg/dL (0.8mmol/L)、血糖値は90mg/dLです。彼女は健康状態全般を改善したいと考えて、あなたに相談に來られました。

このクライアントが定期的に中程度の強度の運動ルーチンを開始したい場合、運動に参加する前にアメリカスポーツ医学会は何を推奨していますか？

- A. 健康診断と最大運動負荷試験が必要です。

- B. 最大運動テストのみが必要です。
- C. 最大下運動テストのみが必要です。
- D. 健康診断も最大下運動負荷テストも必要ありません。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 59

遠位前腕の外側前面を触診する場合、どの脈をチェックしているのですか？

- A. ラジアル
- B. 上腕
- C. 尺骨
- D. 上腕骨

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 60

バーベルフラットベンチプレスの正しいスポッティングテクニックは何ですか？

- A. 手をクライアントの肘に置いたままにします。
- B. 両手を常にバーに置いておきます。
- C. 両手を体の横に置いて準備姿勢をとり、肘を 45 度の角度に曲げます。
- D. バーに触れずに手をバーの近くに保ちます。

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 61

股関節外転の主な主働筋はどの筋肉ですか？

- A. サルトリウス
- B. 薄筋
- C. 大腿直筋
- D. 大殿筋

正解: A ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu>

349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken」

質問: 62

_____ は、静かな呼吸の際に吸気を司る筋肉です。

- A. 外肋間筋
- B. 内肋間筋
- C. 横隔膜
- D. 腹直筋

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 63

共感を表現すること、矛盾を発展させること、抵抗に順応すること、自己効力感をサポートすることなどが含まれる行動変容テクニックは何ですか？

- A. 動機づけ面接
- B. 結果の期待値
- C. 視覚イメージ
- D. 再発への対処

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 64

脂溶性として分類されるビタミンは次のどのグループに属しますか？

- A. A、B、C、D
- B. A、D、E、K
- C. A、B、D、E
- D. A、C、D、K

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 65

90°F (32°C) の天候の中で中程度の強度で屋外トレーニングをしているクライアントは、どのくらいの頻度で水を飲む必要がありますか？

- A. 15 分ごとに 1 回。
- B. 30 分ごとに 1 回。
- C. 60 分ごとに 1 回。
- D. 喉が渴いたときだけ。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 66

急性関節損傷に対する推奨される初期治療は次のどれですか？

- A. 圧縮と熱。
- B. 圧縮と冷気。

C. 短時間の寒さと暑さが組み合わさった圧迫。

D. 高度と熱。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 67

頻脈とは何ですか？

A. 心拍数が1分間に70～80回

B. 心拍数が1分間に60回未満

C. 心拍数が1分間に100回を超える

D. 心拍数が1分間に90～100回

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 68

顧客の一人が摂食障害を抱えているという証拠がある場合、最善の行動方針は何でしょうか？

A. 必要に応じてクライアントの食事を監視する

B. クライアントを医療専門家に紹介する

C. 必要に応じて定期的に体重を測定し、体重を監視する

D. 栄養と食生活に関する教育を提供する

正解: B ([コメントを発表する](#))

セクション: 巻B

説明/参照:

質問: 69

エクササイズセッションの推奨順序は何ですか？

A. ストレッチ、ウォームアップ、持久カトレーニング、クールダウン

B. ウォームアップ、持久力段階、クールダウン、ストレッチ

C. ストレッチ、持久力段階、ウォームアップ、クールダウン

D. ウォームアップ、持久力段階、ストレッチ、クールダウン

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

説明

質問: 70

現行 (2005年)の米国人向け食事ガイドラインによると、

A. 50歳以上の人は、子供や他の成人に比べてビタミンB12の吸収が良い。

B. 妊娠可能年齢の女性にとって、非ヘム鉄（植物性）源ヘム鉄（動物性）源よりも鉄分が豊富である

C. 妊娠する可能性のある出産年齢の女性は、妊娠中の女性よりも多くの葉酸を毎日摂取する必要がある。

D. 高齢者や肌の色が濃い人は、他の集団よりもビタミンD濃度が低下するリスクが高い。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 71

バーベルランジの正しいスポッティングテクニックは何ですか？

- A. 手を常にクライアントの腰または胴体に近づけておきます。
- B. 手をバーベルの近くに保ちます。
- C. 腕をクライアントの腕の下に置きます。
- D. 常にクライアントの腰または胴体に手を当てます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 72

あなたのアクティブなクライアントが1週間、毎日2100キロカロリーを摂取し、同じ週に毎日2600キロカロリーを燃焼した場合、通常の水分補給を前提として、その特定の週にクライアントはどのくらいの体重が減少するでしょうか？

- A. 0ポンド
- B. 1/2ポンド
- C. 1ポンド
- D. 2ポンド

正解: C ([コメントを発表する](#))

セクション: 巻B

質問: 73

35歳の男性クライアントは、スプリントディスタンスのトライアスロン完走を目標としています。認定パーソナルトレーナーは、週2日の水泳、週3日のランニング、週2日のサイクリングというトレーニング計画を処方しています。どのようなトレーニング原則が用いられていますか？

- A. 可逆性
- B. オーバーロード
- C. 進行
- D. 特異性

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 74

懸垂の求心性段階（前腕を回外したグリップの状態）では、肩甲上腕関節は _____ 平面内で _____ を通って動きます。

- A. 屈曲、矢状面

- B. 内転、前頭
- C. 伸展、矢状面
- D. 外転、前頭

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 75

ジョーは、栄養成分表示に記載されている1日2500カロリー摂取する成人の炭水化物推奨摂取量の半分を摂取しました。ジョーの今日の炭水化物摂取量はおよそ何グラムですか？

- A. 55
- B. 188
- C. 375
- D. 752

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 76

ハムストリングスの機能は何ですか？

- A. 股関節伸筋
- B. 股関節屈筋
- C. 足底屈筋
- D. 膝伸筋

正解: A ([コメントを发表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> 849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 77

年間トレーニングサイクルの最初のフェーズとは何ですか？

- A. 競争
- B. オフシーズン
- C. 遷移
- D. 準備

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 78

ダンベルフライ運動を行う際の正しい手の配置はどこですか？

- A. 両手を体の横に置いて準備姿勢をとり、肘を 45 度の角度に曲げます。
- B. ダンベルを下ろすときに、クライアントの肘の後ろで接触を維持します。
- C. クライアントのダンベルや手首に触れずに近づきます。
- D. クライアントの上腕二頭筋に触れずに近づけます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 79

次の理論のうち、制御を獲得したり予測可能性を高めたりするために、物事が起こる理由を説明したいという人間の欲求に応えるものはどれですか？

- A. モチベーション
- B. 保持
- C. 帰属
- D. 転送

正解: C ([コメントを發表する](#))

質問: 80

心臓の房室弁の閉鎖を維持する役割を担う構造はどれですか？

- A. プルキンエ線維
- B. 卵円孔
- C. 乳頭筋
- D. 心筋細胞

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 81

等尺性張力の発生中に筋肉に何が起こるのでしょうか？

- A. 筋肉の弛緩
- B. 筋肉の伸長
- C. 筋肉の短縮
- D. 筋肉の長さに変化はない

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 82

心肺持久力を向上させるのに最も効果的な筋力トレーニング方法は何ですか？

- A. サーキットトレーニング
- B. オリンピックリフティング
- C. フリーウェイトを使ったルーチントレーニングを分割する
- D. 等速度運動

正解: [A \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻C

質問: 83

下半身のプライオメトリックドリルの強度に影響を与える要因は次のどれですか？

- A. 速度、ドリルの高さ、体重
- B. 速度、可動範囲、反応時間
- C. アスリートの強さ、接触点、柔軟性
- D. アスリートの強さ、ドリルの高さ、反応時間

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻B

質問: 84

抵抗トレーニングのための従来の周期化プログラムの正しい順序を示すものは次のうちどれですか？

- A. 肥大、ピーキング、筋力/パワー、回復
- B. 筋力/パワー、筋肥大、回復、ピーキング
- C. 筋力/パワー、ピーキング、回復、筋肥大
- D. 筋肥大、筋力/パワー、ピーキング、回復

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 85

次の運動プログラム変数のうち、強度の変化を表すものはどれですか？

- A. トレッドミルの稼働時間を 20 分から 30 分に増やします。
- B. アクティビティをトレッドミルから階段昇降機に変更します。
- C. トレッドミルの傾斜を 5 度上げます。
- D. トレーニング日数を週 2 日から 3 日に増やします。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 86

嫌気性糖酵解によるアデノシン三リン酸の生成は、どのような副産物の重要な形成と関連していますか？

- A. クエン酸
- B. リン酸
- C. ピルビン酸
- D. 乳酸

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 87

心臓の房室弁の閉鎖を維持する役割を担う構造はどれですか？

- A. 卵円孔
- B. 乳頭筋
- C. プルキンエ線維
- D. 心筋細胞

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 88

新規クライアントの遵守を高める可能性が最も低い戦略は何ですか？

- A. 改善を早めるために、運動の強度を高く保ちます。
- B. 筋肉の痛みや怪我を最小限に抑えます。
- C. ステップカウンターを使用して結果指標を評価します。
- D. 運動の目標と目的を個別化します。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 89

認定パーソナルトレーナーが、インクラインダンベルプレスを行うクライアントの適切な位置把握を怠り、クライアントが怪我を負いました。これはどのような過失の例ですか？

- A. 深刻
- B. 省略
- C. カジュアル
- D. 手数料

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 90

膝関節を曲げるのに使われる筋肉はどれですか？

- A. ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋
- B. ハムストリングス、薄筋、縫工筋
- C. 大腿直筋、外側広筋、内側広筋
- D. 大腿二頭筋、外側広筋、縫工筋

正解: B ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

質問: 91

お客様は家庭用妊娠検査薬で妊娠が判明しました。妊娠中も運動を続けたいと希望しており、あなたの助けを求めています。どのようなアドバイスが最適でしょうか？

- A. 制限事項がある可能性があるので、医師に相談するよう勧めます。
- B. 年齢に応じて予測される最大心拍数の 50% で運動を続けるように勧めます。
- C. 各トレーニングセッションの作業量を減らします。
- D. 妊娠中期までは、現在の運動プログラムを最小限の変更で継続するよう勧めます。

正解: A ([コメントを发表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken」**

質問: 92

股関節を曲げるのに使われる主な筋肉は何ですか？

- A. 外側広筋
- B. 大殿筋
- C. 大腿二頭筋
- D. 腸腰筋

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 93

加齢による筋肉量の減少は、_____ および _____ に影響を及ぼします。

- A. 耐糖能障害、自立度の低下
- B. 耐糖能、バランス障害
- C. 骨密度の低下、可動性の向上
- D. 肥満の減少、自立性の向上

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 94

適切な運動テストモードを決定する際に考慮すべき要素は何ですか？

- A. 年齢、健康歴、現在の身体活動レベル
- B. 年齢、健康歴、性別
- C. 健康歴、職業、性別
- D. 健康歴、性別、現在の身体活動レベル

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 95

特定の活動が禁忌である場合、それはどういう意味ですか？

- A. 通常より遅く実行する
- B. あまり頻繁に実行しないでください
- C. まったく実行しない
- D. 通常よりも低負荷で実行します

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 96

ベンチプレスの実行中、クライアントはいつ息を吐くべきでしょうか？

- A. 運動の遠心段階中。
- B. 移動開始直前。
- C. 運動の収縮期中。
- D. 移動終了後のみ。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 97

どのようなタイプの学習者が、書面による説明が書かれた配布資料から恩恵を受けるでしょうか？

- A. 運動感覚
- B. 美的
- C. ビジュアル
- D. 聴覚

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 98

認定パーソナルトレーナーが、インクラインダンベルプレスを行うクライアントの適切な位置把握を怠り、クライアントが怪我を負いました。これはどのような過失の例ですか？

- A. カジュアル
- B. 深刻
- C. 手数料
- D. 省略

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 99

抵抗トレーニングのための従来の周期化プログラムの正しい順序を示すものは次のうちどれですか？

- A. 筋肥大、ピーキング、筋力/パワー、回復
- B. 筋力/パワー、ピーキング、回復、筋肥大
- C. 筋力/パワー、筋肥大、回復、ピーキング
- D. 筋肥大、筋力/パワー、ピーキング、回復

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 100

ACSM ガイドラインによると、_____ は心血管疾患のリスクが中程度に分類されます。

- A. 高血圧の47歳男性
- B. 高血圧の51歳女性
- C. 2型糖尿病の37歳女性
- D. 他のリスク要因のない65歳の男性

正解: [A \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 101

認定パーソナルトレーナーが、ある著名クライアントの体組成情報について友人と話し合っているのを耳にしました。この認定パーソナルトレーナーは、個人記録の安全性とセキュリティに関するどの法律に違反したのでしょうか？

- A. 医療保険の携行性と責任に関する法律 (HIPAA)
- B. 健康とフィットネスに関するプライバシー法 (HAFPA)
- C. 連邦フィットネス情報プライバシー法 (FFIPA)
- D. 医療専門家の連邦責任法 (FAHPA)

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻C

質問: 102

気管支拡張薬は喘息患者にどのような効果をもたらすのでしょうか？

- A. 気道抵抗を増加させる
- B. 血圧を下げる
- C. 血圧を上げる
- D. 気道抵抗を減少させる

正解: [D \(コメントを发表する\)](#)

質問: 103

平均的な人の1日の必要量を超えるタンパク質カロリーを摂取すると、次のどれが生じますか？

- A. 脂肪に変換され、トリグリセリドとして蓄積される
- B. 筋肥大
- C. 水分保持の増加
- D. 炭水化物に変換され、グリコーゲンとして蓄えられる

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻B

質問: 104

新しい「Eナジー」バーのラベルを読んでいると、「果糖で甘くされている」と書かれています。このラベルに基づいて、この製品について以下のどの結論を導き出せますか？

- A. バーは単糖類で甘くされています。
- B. バーは二糖類で甘くされています。
- C. このバーに含まれるフルクトースは、血糖指数を高くします。
- D. フルクトースは有機微量栄養素の一種です。

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

質問: 105

体脂肪 2.5 ポンド (1.13 kg) はキロカロリーでは何になりますか?

- A. 5250キロカロリー
- B. 7000キロカロリー
- C. 8000キロカロリー
- D. 8750キロカロリー

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 106

運動テスト中に医師の監督によるどのようなリスク層別化が推奨されますか?

- A. 低リスク、最大限のテスト
- B. 低リスク、サブマックステスト
- C. 中程度のリスク、サブマックステスト
- D. 高リスク、サブマックステスト

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

有効的な**010-111**問題集はJPNTTest.com提供され、**010-111**試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新**010-111**試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで**010-111**問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349**問、**30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 107

どの回旋筋腱板筋が腕を外転させますか?

- A. 棘下筋
- B. 棘上筋
- C. 肩甲下筋
- D. 内側三角筋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

説明

質問: 108

会員との参加前スクリーニングを徹底して実施しないと、パーソナルトレーナーが _____ で訴えられるリスクが高まります。

- A. HIPAA違反
- B. 差別
- C. 契約違反
- D. 過失

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 109

企業のウェルネス顧客である彼は、普段は定期的に予約に出席しています。しかし最近、セッションを欠席するようになりました。彼の継続を促すために、ソーシャルサポートを示す最も適切な方法はどのようなものでしょうか？

- A. 出勤レポートを会社の人事部に連絡します。
- B. 今後の予定を思い出させる電子メールを送信します。
- C. クライアントに電話して懸念を伝えます。
- D. 将来の遵守を改善するために、クライアントにトレーニングパートナーを見つけるように勧めます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 110

有酸素運動と高齢者に関するアメリカスポーツ医学会のガイドラインに含まれていない記述はどれですか？

- A. 週のほとんどの日に中程度の強度の運動をします。
- B. 運動は、効果を上げるためには、激しく継続して行う必要があります。
- C. 若年者向けに設定された強度ガイドラインが一般的に適用されます。
- D. 最初は運動強度ではなく、運動時間を増やします。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 111

急速な遠心性筋肉運動から始まり、続いて同じ筋肉の求心性運動を行うトレーニング計画を指す用語は次のどれですか。

- A. 固有受容性神経筋促通法
- B. プライオメトリクス
- C. 動的アクティビティの準備
- D. 進行

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻A

質問: 112

アルブテロールを服用した後、特定のトレッドミル走行速度で自覚的運動強度が低下したと報告する患者は、次のどの症状に苦しんでいる可能性がありますか？

- A. 喘息
- B. 跛行
- C. うつ病
- D. 徐脈

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 113

高血圧患者における長期の有酸素運動に対する典型的な安静時血圧反応は何ですか？

- A. 収縮期血圧は低下しますが、拡張期血圧は変化しません。
- B. 収縮期血圧と拡張期血圧の両方が上昇します。
- C. 収縮期血圧と拡張期血圧の両方が低下します。
- D. 収縮期血圧は上昇しますが、拡張期血圧は変化しません。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 114

クライアントの参加前スクリーニング手順は _____ である必要があります。

- A. 医師の事前承認が必要で費用対効果が高い
- B. 有効であり、最初の会議でフィットネステストを含める
- C. 有効、費用対効果が高く、時間効率が良い
- D. 医師の事前承認が必要であり、初回の面談時にフィットネステストを実施する

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 115

心肺機能を高めるための頻度に関して、アメリカスポーツ医学会はどのような推奨をしているのでしょうか？

- A. 週4～6日
- B. 週2～3日
- C. 週3～5日
- D. 週に1～2日

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 116

定期的な心血管運動による酸素消費量の改善に部分的に関与している末梢適応はどれですか？

- A. 拍出量の増加
- B. 毛細血管密度の増加
- C. 静脈還流の減少
- D. ミトコンドリア密度の低下

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 117

更年期障害患者のための効果的な筋力トレーニング プログラムに関する ACSM の推奨事項は何ですか？

- A. 2～3つの主要筋肉群に対して、1RMの75～80%で1セットあたり8～10回の反復
- B. 8～10の主要な筋肉群に対して、中程度から激しい強度で1セットあたり10～15回の反復運動
- C. 12～15の主要筋肉群に対して、1RMの50%で1セットあたり8～10回の反復
- D. 6～8つの主要筋肉群に対して、軽い強度で1セットあたり6～10回の反復運動

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 118

ウエストヒップ比を計算するために使用される円周部位は次のどれですか？

- A. ウエスト、お尻/ヒップ
- B. 腹部、腸骨上部
- C. 腋窩中央、股関節/大腿部
- D. 中腋窩、上腋窩

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 119

個人が否定的な発言を肯定的な発言に変えるのを助けるためにどのような動機付け戦略が使用されますか？

- A. 目標設定
- B. 社会的強化
- C. 自己監視
- D. 認知再構成

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 120

より激しいトレーニングに対する耐性を高めるために、コンディショニングの初期基盤を確立するように設計されたトレーニング段階とは何ですか？

- A. ポストシーズン
- B. オフシーズン

C. 準備

D. 競争

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 121

参加前健康診断の目的の 1 つは _____ です。

- A. 運動中の突然の心臓発作のリスクを排除する
- B. クライアントの医療提供者との関係を構築する
- C. 医師の許可が必要なクライアントを特定する
- D. 整形外科的疾患の診断

正解: C ([コメントを発表する](#))

セクション: 巻C

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 122

_____ の筋肉持久力を高めるのに適した運動は _____ です。

- A. 上腕三頭筋; 低抵抗でのアームカール 15 回 1 セット。
- B. 股関節外転筋; 低抵抗でのハーフスクワット 15 回 1 セット。
- C. 手首屈筋; 低抵抗で手首カールを 15 回繰り返す、1 セット。
- D. 大腿四頭筋; 低抵抗での膝屈曲 15 回を 1 セット。

正解: C ([コメントを発表する](#))

質問: 123

以前は運動不足だった人が慢性的に有酸素運動をすると、どのような心血管系の適応が起こるのでしょうか？

- A. 安静時の心拍数と安静時の血圧は同じままですが、最大心拍数と最大血圧は低下します。
- B. 安静時の心拍数と最大心拍数が低下します。
- C. 最大心拍数は増加しますが、最大血圧は同じままです。
- D. 安静時の心拍数と安静時の血圧が低下します。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 124

筋力とパワーの適応に関与する神経メカニズムには、_____ の増加を除く以下のすべてが含まれます。

- A. 速筋線維の募集
- B. 運動単位の発火率
- C. 運動単位の動員
- D. 拮抗筋の共活性化

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 125

Heart Rate Reserve 法を使用して、安静時の心拍数が 70 回/分で運動強度が 65% の 40 歳男性の目標心拍数はどれくらいでしょうか。

- A. 142 拍/分
- B. 110 拍/分
- C. 180 拍/分
- D. 129 拍/分

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 126

パーソナルトレーニング事業のミッションステートメントでは、どの要素に主眼を置くべきでしょうか？

- A. 動作原理
- B. 提案予算
- C. 年間戦略目標
- D. ビジネス理念

正解: D ([コメントを發表する](#))

質問: 127

患者様の初期評価で、無症状で薬剤も服用していないにもかかわらず、安静時の心拍数が1分間に45回であることに気づきました。この情報に基づいて、心拍数を最もよく表すものは何ですか？

- A. 頻脈
- B. 通常
- C. 通常
- D. 徐脈

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 128

筋骨格系の損傷リスクの増加に関連する可能性がある 4 つの外因的危険因子はどれですか？

- A. 骨の配列異常、関節の緩み、トレーニングミス、器具の不具合
- B. 環境条件の悪さ、筋力の低下と不均衡、体組成、機器の不具合
- C. 可動域の制限、過去の怪我、環境条件の悪さ、機器の不具合
- D. 身体への過度の負荷、トレーニングミス、環境条件の悪さ、機器の不具合

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 129

次の修正可能な危険因子のうち、現在米国で最も予防可能な死亡原因はどれですか？

- A. 喫煙
- B. 糖尿病
- C. 高血圧
- D. 高コレステロール血症

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 130

クライアントの参加前スクリーニング手順は _____ である必要があります。

- A. 有効、費用対効果が高く、時間効率が良い
- B. 医師の事前承認が必要であり、初回の面談時にフィットネステストを実施する
- C. 有効であり、最初の会議でフィットネステストを含める
- D. 医師の事前承認が必要で費用対効果が高い

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 131

ケーススタディ :6ヶ月間レジスタンストレーニングを続けてきた新規クライアントが、筋肉量の増加を目標にあなたのところにやって来ました。健康状態の評価と、修正1RMテストを含むフィットネステストの結果に基づき、クライアントの目標達成に向けたプログラムを作成します。このクライアントの目標達成に最も適したトレーニングプランは、次のうちどれですか？

- A. 1RMの85%で6~12回の反復を4~6セット
- B. 1RMの75%で10~15回の反復を1~3セット
- C. 1RMの60%で6~12回の反復を1~3セット
- D. 1RMの60%で10~15回の反復を4~6セット

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 132

「自分の行為が一般に受け入れられている基準または義務に従わないこと」と定義される法律用語はどれですか？

- A. バッテリー
- B. 放棄
- C. 無視

D. 過失

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 133

オリジナルの「ボルグ自覚的運動強度スケール」の目的は何でしたか？

- A. 運動中の酸素消費量を推定する
- B. 運動中の疲労度を判断する
- C. 運動中の収縮期血圧と拡張期血圧を推定する
- D. 運動中の被験者の即時的な内発的動機を推定する

正解: B ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻B

質問: 134

次のエクササイズのうち、どのエクササイズの収縮期において広背筋が主動筋として機能しますか？

- A. ラテラルレイズ
- B. インクラインベンチプレス
- C. ラットプルダウン
- D. フラットベンチプレス

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 135

胸筋を強化したいクライアントは、ラットプルダウンやダンベルローではなく、ベンチプレスやダンベルフライなどのエクササイズを行う必要があります。この原則を最もよく表すトレーニング原則は次のどれですか？

- A. 目標設定
- B. 進行
- C. 詳細度
- D. オーバーロード

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 136

若いアスリートにおける非心血管疾患による死亡の主な原因は何ですか？

- A. 過熱
- B. 低体温症
- C. 貧血
- D. 接触スポーツによる傷害

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken」**

質問: 137

妊娠中のクライアントに対する運動処方には _____ を含める必要があります。

- A. バスケットボール、サッカー、ラケットスポーツなどのチームスポーツ
- B. 週3回以下の運動
- C. 中程度の強度の筋力トレーニングを避ける
- D. 大きな筋肉群を使うダイナミックでリズムカルな活動

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 138

病気のリスクが高まる最低の体脂肪率は何ですか？

- A. 男性 23%、女性 33%
- B. 男性 32%、女性 25%
- C. 男性30%、女性35%
- D. 男性 35%、女性 30%

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 139

一般賠償責任保険と _____ を取得することで、過失を問われたパーソナルトレーナーに法的保護が提供されます。

- A. 労災補償
- B. 専門職賠償責任保険
- C. 雇用慣行賠償責任保険
- D. 第三者保険

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 140

個人が否定的な発言を肯定的な発言に変えるのを助けるためにどのような動機付け戦略が使用されますか？

- A. 目標設定
- B. 社会的強化
- C. 自己監視
- D. 認知再構成

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 141

目標設定に関する頭字語 SMART の最後を飾る用語は次のどれですか:
Specific、Measurable、Attainable _____、および _____。

- A. 現実的、試した
- B. 関連、試した
- C. 現実的、時間軸に基づいた
- D. 関連性があり、時間的に固定されている

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 142

ハムストリングスの柔軟性を高めるための一般的なガイドラインには _____ が含まれません。

- A. ウォームアップ、ストレッチ中に息を吸い、背骨をニュートラルな位置に保つ
- B. 静的ストレッチと脊椎の回転の維持
- C. ウォームアップ、ストレッチ中に息を吐き、背骨をニュートラルな位置に保つ
- D. 静的ストレッチと脊柱前方屈曲の維持

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 143

有酸素運動と高齢者に関するアメリカスポーツ医学会のガイドラインに含まれていない記述はどれですか?

- A. 若年者向けに設定された強度ガイドラインが一般的に適用されます。
- B. 週のほとんどの日に中程度の強度の運動をします。
- C. 運動は、効果を上げるためには、激しく継続して行う必要があります。
- D. 最初は運動強度ではなく、運動時間を増やします。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 144

心拍出量は心拍数に _____ を掛けた値です。

- A. 末梢抵抗。
- B. ストローク量。
- C. 血圧。
- D. 血液量。

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 145

ストレスの多い出来事が繰り返されることでコルチゾールが放出され、_____の蓄積が増加し、続いて遊離脂肪酸が血流に放出される可能性があります。

- A. 腹部の脂肪
- B. 皮下脂肪
- C. コレステロール
- D. 脂質

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 146

バーベルランジの正しいスポッティングテクニックは何ですか？

- A. 常にクライアントの腰または胴体に手を当てておきます。
- B. 手を常にクライアントの腰または胴体に近づけておきます。
- C. 手をバーベルの近くに保ちます。
- D. 腕をクライアントの腕の下に置きます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 147

最近股関節骨折または股関節置換手術を受けた人は、通常、股関節のどの動きを避けるように指示されますか？

- A. 誘拐
- B. 拡張子
- C. 内旋
- D. 外旋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 148

目標設定に関する頭字語 SMART の最後を飾る用語は次のどれですか:

Specific、Measurable、Attainable _____、および _____。

- A. 現実的、時間軸に基づいた
- B. 関連、試した
- C. 現実的、試した
- D. 関連性があり、時間的に固定されている

正解: A ([コメントを発表する](#))

質問: 149

施設の _____ が実施されていない場合、訴訟が発生する可能性があります。

- A. スーパーバイザーポリシー
- B. ミッションステートメント

C. 施設の清潔さ

D. 緊急ポリシー

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

質問: 150

新しいクライアントに対する運動処方のプロセスを開始するときの正しい一連のイベントは次のどれですか？

A. クライアントにフィットネス評価を実施してもらい、病歴を取得し、ライフスタイルのカウンセリングを行い、データを解釈し、運動を処方します。

B. 病歴を取得し、クライアントにリスク要因の評価を実施させ、フィットネス テストを実施し、データを解釈し、運動を処方します。

C. クライアントにリスク要因の評価を実施させ、病歴を取得し、フィットネス テストを実施し、運動を処方し、データを解釈させます。

D. 病歴を取得し、クライアントにリスク要因の評価を実施させ、データを解釈し、運動を処方し、ライフスタイルのカウンセリングを行います。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 151

米国疾病予防管理センターと米国スポーツ医学会は共同で、米国の成人全員が週のほとんどの日、できればすべての日に、中程度の強度の身体活動を _____ 分以上積み重ねることを推奨しています。

A. 60

B. 20

C. 15

D. 30

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

有効的な**010-111**問題集はJPNTTest.com提供され、**010-111**試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新**010-111**試験問題集を提供します。JPNTTest.com

010-111試験問題集はもう更新されました。ここで**010-111**問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu>

349問、**30%**ディスカウント、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 152

次のエクササイズのうち、どのエクササイズの収縮期において広背筋が主動筋として機能しますか？

A. ラットプルダウン

B. フラットベンチプレス

C. ラテラルレイズ

D. インクラインベンチプレス

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻A

説明

質問: 153

ガルシアさんは貴社の運動プログラムへの参加を希望されています。予備評価の結果、以下のことが判明しました。

年齢 = 50歳 安静時心拍数 = 78回/分 体重 = 198ポンド (90kg) 安静時血圧 = 162/94mmHg
身長 = 70インチ (178cm) 体脂肪 = 30%

血液化学検査：総コレステロール = 240 mg/dl (6.21 mmol/L)、HDLコレステロール = 34 mg/dl (0.88 mmol/L)、トリグリセリド = 180 mg/dl (2.03 mmol/L)、グルコース = 98 mg/dl (5.55 mmol/L)

家族歴と現在の習慣: 父は90歳で心臓発作で死亡 高血圧の母は84歳で死亡 毎晩夕食後にパイプを吸う タバコを吸う (1日25~30本) 仕事が多すぎて締め切りに間に合わないと報告している 現在適度な運動をしている 現在薬は服用していない

ACSMの層別化ガイドラインによると、ガルシア氏の冠動脈疾患リスク要因はどれですか?

- A. 高血圧、高コレステロール、喫煙、年齢
- B. 喫煙、高コレステロール、攻撃的なタイプAの性格
- C. 高血圧、肥満、高総コレステロール:HDL比
- D. 喫煙、糖尿病の可能性、高血圧、年齢

正解: [A \(コメントを発表する\)](#)

質問: 154

風邪の期間を短縮するのに役立つ可能性があるサプリメントとして科学文献で実証されているが、不安や高血清コレステロールの治療薬と相互作用することが示されているのはどれですか?

- A. エキナセア
- B. エフェドラ
- C. セントジョンズワート
- D. カバカバ

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 155

「運動プログラムを始めようと思っているのですが、時間が足りないようです」というのは、トランスセオリーモデルのどの段階の例ですか?

- A. 準備
- B. 熟考

C. 予見

D. アクション

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 156

アルコール、カフェイン、タバコの摂取など、クライアントの個人的な習慣に関する情報は、通常どの文書に記載されますか？

A. 病歴

B. インフォームドコンセント

C. 身体活動準備度質問票

D. 血液プロファイル分析

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 157

運動トレーニングセッションのウォームアップとクールダウンの要素に関して正しいのは次のうちどれですか。

A. ウォームアップはクールダウンの2倍の長さにする必要があります。

B. クールダウンはVO₂Rの40~60%程度の強度で行うべきである。

C. 運動セッションのコンディショニング段階に抵抗トレーニングが含まれる場合、ウォームアップに心肺活動を含める必要はありません。

D. 代わりに少なくとも10分間のストレッチを実行すれば、運動セッション中のクールダウンを省略できます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 158

有酸素運動と高齢者に関するアメリカスポーツ医学会のガイドラインに含まれていない記述はどれですか？

A. 運動は、効果を上げるためには、激しく継続して行う必要があります。

B. 最初は運動強度ではなく、運動時間を増やします。

C. 週のほとんどの日に中程度の強度の運動をします。

D. 若年者向けに設定された強度ガイドラインが一般的に適用されます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 159

手順、検査、サービス、またはプログラムに参加するかどうかを選択するオプションについて、クライアントまたは患者に完全に理解してもらうためのプロセスを _____ と呼びます。

A. インフォームド・コンセント

- B. 解放または権利放棄
- C. 標準的なケア
- D. 指導の保証

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 160

アルコール摂取は運動にどのような急性影響を及ぼしますか？

- A. 脱水症状を悪化させ、不整脈のリスクを高める
- B. 心臓不整脈のリスクが高まり、運動能力が高まります
- C. 代謝率を低下させ、血圧を上昇させる
- D. 血圧を上昇させ、運動能力を低下させる

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 161

タイプII筋線維:

- A. 電子伝達系を通じてエネルギーを生成する能力が高い。
- B. 脂肪からエネルギーを生成する能力が高い。
- C. タイプI繊維よりも高い最大力の割合で動員されます。
- D. 高い耐久力を持ちます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 162

次の血中脂質のうち、栄養の改善よりも身体活動によって影響されるのはどれですか？

- A. LDL
- B. HDL
- C. VLDL
- D. 総コレステロール

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 163

坂道を歩いたり走ったりするときに、次のうちどれが起こりますか？

- A. 足底屈筋の柔軟性の低下
- B. 膝伸筋の作用力が弱い
- C. ヒラメ筋の柔軟性の向上
- D. 大殿筋の作用力が弱い

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 164

現在最低限の身体活動レベルを満たしている低リスクの成人に推奨される有酸素運動の強度範囲は何ですか？

- A. 55～70% HRmax
- B. 65～80% HHR
- C. 75～85% HRmax
- D. 40～55% HHR

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

質問: 165

毎日頭上動作を行う一見健康な自動車整備士にとって、全体的なトレーニング プランに含めるべき最も重要なエクササイズはどれですか。

- A. 上腕二頭筋カール
- B. アップライトロー
- C. ショルダープレス
- D. ラットプルダウン

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 166

PNF（固有受容性神経筋促通法）で使用されるテクニックを正しく説明しているのは次のうちどれですか？

- A. 筋肉の伸張反射機構を弛緩させるための収縮弛緩シーケンス。
- B. 適応を引き出すために必要な運動期間。
- C. 伸筋の筋肉収縮に続いて屈筋の筋肉収縮を使用します。
- D. 筋肉を動的に動かして柔軟性を高めます。

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu>

349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken」

質問: 167

パーソナルトレーナーは、姿勢と体の配置を、3つの異なる位置のどれから分析する必要がありますか？

- A. 重心線、後方、上方
- B. 前面、背面、上面
- C. 重心線、両側から横方向、後方

D. 前方、後方、両側から横方向

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 168

どのようなタイプの学習者が、書面による説明が書かれた配布資料から恩恵を受けるでしょうか？

A. ビジュアル

B. 美的

C. 聴覚

D. 運動感覚

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 169

三尖弁の機能は何ですか？

A. ペースメーカーとして機能します。

B. 心臓を通じて血液を送り出す。

C. 左心房への血液の逆流を防ぎます。

D. 右心房への血液の逆流を防ぎます。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 170

組織の指針と目標を決定することは、_____ の1つの要素です。

A. 戦略計画

B. リスク管理

C. 施設管理

D. リーダーシップ行動

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 171

45歳の男性の体重は202ポンド (92kg)です。皮下脂肪分析によると、体重の24%が脂肪です。体脂肪率を17%まで減らしたい場合、除脂肪体重を現状維持すると仮定した場合、目標体重はいくらでしょうか？

A. 195ポンド (89 kg)

B. 185ポンド (84 kg)

C. 168ポンド (76 kg)

D. 178ポンド (81 kg)

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 172

バックスクワット運動の収縮期中に大腿四頭筋はどのような動作を生み出しますか？

- A. 膝の屈曲
- B. 膝伸展
- C. 股関節屈曲
- D. 股関節伸展

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 173

あなたは認定パーソナルトレーナーとして働いています。最近、あるクライアントから離婚を控えていることを打ち明けられました。彼女は、ストレスの増加により運動習慣が悪化したと告白しました。以下のどの対応が最も適切でしょうか？

- A. このストレスの多い状況に対処する方法として、あなたとのセッションのスケジュール数を増やすことを彼女に勧めてください。
- B. 増大したストレスを管理するのに役立つメンタルヘルスの専門家に相談することを勧めます。
- C. このストレスの多い状況に対処する方法として、彼女にあなたと予定されているセッションの継続時間を増やすことを勧めてください。
- D. 離婚について話し合うために、将来彼女と会う約束をしてください。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 174

酸素を含んだ血液を体に送り出す役割を担っているのは心臓のどの部屋ですか？

- A. 右心房
- B. 左心室
- C. 左心房
- D. 右心室

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 175

心拍出量が 5 リットル / 分、心拍数が 70 回 / 分の患者の 1 回拍出量はおおよそ _____ です。

- A. 350 mL
- B. 350 L
- C. 70 mL
- D. 70 L

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 176

トレーニングの最初の数週間で筋力の増加を引き起こす主な要因は何ですか？

- A. 筋肉全体の断面積の変化

- B. 四肢全体の周囲長の増加
- C. 神経筋適応の改善
- D. 筋線維断面積の増加

正解: [C \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻A

説明

質問: 177

関節を通常の可動範囲内で動かす能力とは何と定義されますか？

- A. 柔軟性
- B. 安定性
- C. 敏捷性
- D. 運動機能低下

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 178

適切な運動テストとモードを決定する際に考慮すべき要素は何ですか？

- A. 年齢、健康歴、ライフスタイル
- B. 年齢、健康歴、性別
- C. 健康歴、ライフスタイル、職業
- D. 健康歴、性別、ライフスタイル

正解: [A \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻B

質問: 179

シットアンドリーチテストでは何が評価されますか？

- A. 体幹の屈曲
- B. トランク内線
- C. 肩の伸展
- D. 肩の屈曲

正解: [A \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻C

質問: 180

ウエスト周囲の測定における解剖学的な基準は何ですか？

- A. 胸から臀部のすぐ下までの最大周囲長。
- B. 臍の2センチ下。
- C. 胴体の最も狭い部分。臍の上、剣状突起の下。
- D. 臍の高さ。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻B

質問: 181

ACSM ガイドラインによると、_____ は心血管疾患のリスクが中程度に分類されます。

- A. 37歳女性、2型糖尿病
- B. 他のリスク要因のない65歳の男性
- C. 高血圧の47歳男性
- D. 高血圧の51歳女性

正解: C ([コメントを发表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> 349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 182

どのエネルギーシステムが ATP 生成能力が最も高いですか？

- A. 遅い解糖
- B. 急速な解糖
- C. ATP-CP
- D. 酸化的リン酸化

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 183

運動誘発性喘息に関連しない環境誘因はどれですか？

- A. 乾燥した空気
- B. 暖かい空気
- C. 埃っぽい空気
- D. 汚染物質

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 184

新規クライアントは42歳の男性で、株式ブローカーです。彼の健康歴は、総コレステロール 185 mg/dL 4.7 mmol/L)、HDL 32 mg/dL 0.8 mmol/L)、LDL 110 mg/dL 2.8 mmol/L)、安静時血圧138/80 mmHg、ウエスト周囲径98 cmでした。彼の初期のリスク層別化はどのようなものですか？

- A. 中程度のリスク

B. この患者のリスク層別化を決定できるのは医師だけです

C. 高リスク

D. 低リスク

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 185

股関節を曲げるのに使われる主な筋肉は何ですか？

A. 外側広筋

B. 腸腰筋

C. 大腿二頭筋

D. 大殿筋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 186

急速な遠心性筋肉運動から始まり、続いて同じ筋肉の求心性運動を行うトレーニング計画を指す用語は次のどれですか。

A. 固有受容性神経筋促通法

B. プライオメトリクス

C. 動的アクティビティの準備

D. 進行

正解: B ([コメントを发表する](#))

トピック2、巻B

質問: 187

有酸素トレーニングを継続的に行うことで減少する可能性があるのはどれですか？

A. 任意の絶対作業率における酸素消費量。

B. 乳酸閾値

C. 血漿トリグリセリド値

D. 高密度リポタンパク質 (HDL) レベル

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 188

適切に管理されたインフォームドコンセントフォームに関して正しくないものは次のどれですか？

A. 実行するすべての手順について説明します。

B. 施設および人員を責任から解放します。

C. 問い合わせの機会を提供します。

D. 機密性を促進し、暗示します。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 189

ケーススタディ：新しいクライアントに様々なウェイトトレーニングのエクササイズを実演した後、何か質問はありますかと尋ねました。クライアントは間違ったフォームでエクササイズを行っているにもかかわらず、質問はありませんでした。演習を再度指導した後は、質問をより具体的に再構成して、

- _____。
- A. 安全性を確認する
 - B. 間違いを実証する
 - C. あなたの知識を実証する
 - D. 理解度を確認する

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 190

最近股関節骨折または股関節置換手術を受けた人は、通常、股関節のどの動きを避けるように指示されますか？

- A. 誘拐
- B. 内旋
- C. 外旋
- D. 拡張機能

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 191

四半期損益計算書に記載されないものはどれですか？

- A. 会員費による収入。
- B. 給与および福利厚生にかかる費用。
- C. 比例固定減価償却費。
- D. 土地や建物などの固定資産。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 192

激しい持久カトレーニングを行うアスリートは、総エネルギー摂取量のおよそ何パーセントに相当する炭水化物を毎日摂取する必要がありますか？

- A. 30%
- B. 85%
- C. 65%
- D. 55%

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 193

下り坂でのウォーキング、ジョギング、ランニングは、次のどの筋肉群の遠心性活性化を特徴としますか？

- A. ハムストリング
- B. 腓腹筋
- C. 腕橈骨筋
- D. 大腿四頭筋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 194

次の関節のうち、可動範囲が最も広く、最も多くの動きを伴う関節はどれですか？

- A. 肩関節
- B. 膝関節
- C. 足首関節
- D. 股関節

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 195

下り坂のランニングは、_____ の遠心性活性化を特徴とします。

- A. 腹横筋
- B. 腕橈骨筋
- C. 大腿四頭筋
- D. ハムストリング

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 196

法律、規制、株主の要求に従う正式な事業体と言えるビジネス モデルはどれですか。

- A. 個人事業主
- B. パートナーシップ
- C. コーポレーション
- D. 独立請負業者

正解: C ([コメントを発表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手

に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu>

349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 197

冠動脈疾患の発症リスクを高める、修正不可能な3つの状態は何ですか？

- A. 家族歴、肥満、糖尿病
- B. 性別、家族歴、脂質異常症
- C. 閉経後、過度のアルコール摂取、高齢
- D. 高齢、性別、家族歴

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 198

ハムストリングスの拮抗筋はどの筋肉ですか？

- A. サルトリウス
- B. 腓腹筋
- C. 腸腰筋
- D. 薄筋

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 199

以前は活動的だったが、長期間にわたって病気で寝たきりだった患者を最もよく表すトレーニング原則はどれですか。

- A. 可逆性
- B. 特異性
- C. 進行
- D. オーバーロード

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 200

有酸素能力を評価するため、クライアントは心拍数モニターを装着し、1.5マイルのランニングを行っています。テスト中、クライアントは年齢から予測される最大心拍数の85%に達しました。この情報に基づいて、

_____。

- A. 年齢予測の心拍数最大値の100%に達するまでテストを続行します。
- B. 安全上の理由からテストを終了します
- C. クライアントが有酸素能力に達したと信じる理由がない場合はテストを続行する
- D. 負荷の増加に伴って心拍数が着実に増加し続けるのを観察し続ける場合は、テストを終了します。

正解: C ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻B

説明

質問: 201

運動中に体が酸素を利用する能力を説明するために使用される用語は何ですか？

- A. 乳酸閾値
- B. 酸素消費量
- C. 無酸素能力
- D. 無酸素性閾値

正解: [B \(コメントを发表する\)](#)

質問: 202

毎日頭上動作を行う一見健康な自動車整備士にとって、全体的なトレーニング プランに含めるべき最も重要なエクササイズはどれですか。

- A. ラットプルダウン
- B. アップライトロー
- C. 上腕二頭筋カール
- D. ショルダープレス

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 203

次のエクササイズのうち、ヒラメ筋を個別に鍛えるのに最も効果的なのはどれですか？

- A. 立ちかかと上げ
- B. 膝を曲げた状態で座った状態でかかとを上げる
- C. 股関節の外旋を伴うハーフスクワット
- D. 膝を伸ばした状態で座った状態で足首を伸ばす

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 204

心血管トレーニング プログラムの初期コンディショニング フェーズはおおよそどのくらいの期間ですか？

- A. 16週間
- B. 8週間
- C. 4週間
- D. 12週間

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 205

お客様から足首の腫れについて報告がありました。これは何というのでしょうか？

- A. 紅斑
- B. 鎮痛
- C. 萎縮
- D. 浮腫

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 206

ダンベル、バーベル、ケトルベル、メディシンボールは、一般的にどのような種類の器具と見なされますか？

- A. 等速度抵抗トレーニング機器
- B. 等尺性抵抗トレーニング機器
- C. 静的定外部抵抗デバイス
- D. 動的外部抵抗デバイス

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 207

_____ の筋肉持久力を高めるのに適した運動は _____ です。

- A. 大腿四頭筋; 低抵抗での膝屈曲 15 回を 1 セット。
- B. 上腕三頭筋; 低抵抗でのアームカール 15 回 1 セット。
- C. 手首屈筋; 低抵抗で手首カールを 15 回繰り返す、1 セット。
- D. 股関節外転筋; 低抵抗でのハーフスクワット 15 回を 1 セット。

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 208

冠動脈疾患の発症リスクを高める、修正不可能な 3 つの状態は何ですか？

- A. 性別、家族歴、脂質異常症
- B. 家族歴、肥満、糖尿病
- C. 高齢、性別、家族歴
- D. 閉経後、過度のアルコール摂取、高齢

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 209

特定の活動が禁忌である場合、それはどういう意味ですか？

- A. 通常よりも低負荷で実行します
- B. あまり頻繁に実行しないでください
- C. 通常より遅く実行する
- D. まったく実行しない

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

説明/参照:

質問: 210

坂を駆け上がるときに起こるのはどれですか？

- A. 足首の関節の可動範囲が広がります。
- B. 足首の関節の可動域が減少します。
- C. 膝伸筋の作用力が低下します。
- D. 膝関節滑液の粘度が高くなります。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 211

病気のリスクが高まる最低の体脂肪率は何ですか？

- A. 男性 23%、女性 33%
- B. 男性30%、女性35%
- C. 男性 32%、女性 25%
- D. 男性 35%、女性 30%

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 212

心血管運動テストで最も一般的に使用されるモードは何ですか？

- A. トレッドミル、自転車エルゴメーター、階段昇降機
- B. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ベンチステップ
- C. トレッドミル、ローイングエルゴメーター、ベンチステップ
- D. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ローイングエルゴメーター。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

説明

質問: 213

心血管運動テストで最も一般的に使用されるモードは何ですか？

- A. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ベンチステップ
- B. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ローイングエルゴメーター。
- C. トレッドミル、自転車エルゴメーター、階段昇降機
- D. トレッドミル、ローイングエルゴメーター、ベンチステップ

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 214

運動トレーニングセッションのウォームアップとクールダウンの要素に関して正しいのは次のうちどれですか。

- A. ウォームアップはクールダウンの2倍の長さにする必要があります。
- B. 運動セッションのコンディショニング段階に抵抗トレーニングが含まれる場合、ウォームアップに心肺活動を含める必要はありません。
- C. クールダウンはVO₂Rの40~60%程度の強度で行う必要があります。
- D. 代わりに少なくとも10分間のストレッチを実行すれば、運動セッション中のクールダウンを省略できます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 215

運動の継続性を高めるための行動戦略としての刺激制御は、次のように説明できます。

- A. 参加者に運動の利点と欠点を説明します。
- B. 現実的な期待を設定し、過度に悲観的または楽観的な期待を避ける。
- C. 環境からの手がかりを利用して、参加者に運動を続けるよう思い出させる。
- D. 参加者が署名し、運動への取り組みを正式に表明する行動契約を作成します。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 216

ボルグ自覚的運動強度スケールの目的は何ですか？

- A. 運動中の被験者の即時の内発的動機を推定する。
- B. 運動中の疲労度を推定します。
- C. 運動中の酸素消費量を推定します。
- D. 運動中の収縮期血圧と拡張期血圧を推定します。

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 217

毎日頭上動作を行う一見健康な自動車整備士の総合的なトレーニングプランに含めるべき最も重要なエクササイズは次のどれですか。

- A. ラットプルダウン
- B. ショルダープレス
- C. アップライトロー
- D. トライセップスエクステンション

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 218

共感を表現すること、矛盾を発展させること、抵抗に順応すること、自己効力感をサポートすることなどが含まれる行動変容テクニックは何ですか？

- A. 動機づけ面接
- B. 結果の期待値
- C. 再発への対処
- D. 視覚イメージ

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 219

肘を伸ばす筋肉は何ですか？

- A. 上腕二頭筋
- B. 円回外筋
- C. 円回内筋
- D. 上腕三頭筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 220

35歳の男性クライアントは、スプリントディスタンスのトライアスロン完走を目標としています。認定パーソナルトレーナーは、週2日の水泳、週3日のランニング、週2日のサイクリングというトレーニング計画を処方しています。どのようなトレーニング原則が用いられていますか？

- A. オーバーロード
- B. 進行
- C. 特異性
- D. 可逆性

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 221

運動前にダイエット薬を服用すると、どのような副作用が起こる可能性がありますか？

- A. 疲労の増加
- B. 血圧と心拍数の上昇
- C. 運動やトレーニングに副作用はありません
- D. 筋肉痛の増加

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 222

肥満度指数 (BMI) を使用して肥満と病気のリスクを判断する場合の制限要因は何ですか？

- A. 平均以上の筋肉量を持つ個人を過大評価します。
- B. まず皮下脂肪の厚さを測定する必要があります。
- C. 最初にボディ密度を計算または推定する必要があります。
- D. 脂肪組織と除脂肪組織の重量が区別されません。

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

質問: 223

急性喫煙に対する運動反応は何ですか？

- A. 冠動脈痙攣の可能性が高まり、それに対する血圧反応は低下する
- B. 呼吸数が増加し、運動に対する血圧反応は低下する
- C. 心拍数が上昇し、冠動脈痙攣の可能性が高まる
- D. 冠動脈けいれんの可能性は低下し、運動に対する血圧反応は増加する

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 224

新規クライアントは42歳の男性で、株式ブローカーです。彼の健康歴は、総コレステロール 185 mg/dL 4.7 mmol/L)、HDL 32 mg/dL 0.8 mmol/L)、LDL 110 mg/dL 2.8 mmol/L)、安静時血圧138/80 mmHg、ウエスト周囲径98 cmでした。彼の初期のリスク層別化はどのようなものですか？

- A. 低リスク
- B. 中程度のリスク
- C. 高リスク
- D. この患者のリスク層別化を決定できるのは医師だけです

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 225

バルサルバ法は、抵抗トレーニングの反復の求心期中に、次のどの生理学的反応を引き起こす可能性がありますか？

- A. 胸腔内圧の上昇と心拍数の減少
- B. 心拍数の低下と収縮期血圧の上昇
- C. 胸腔内圧の上昇と収縮期血圧の上昇
- D. 収縮期血圧の低下と心拍数の増加

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 226

ウエスト周囲の測定における解剖学的な基準は何ですか？

- A. 胸から臀部のすぐ下までの最大周囲長。
- B. 臍の2センチ下。
- C. 臍の高さ。

D. 胴体の最も狭い部分。臍の上、剣状突起の下。

正解: D ([コメントを发表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 227

怪我のリスクが最も低いものから最も高いものまでのストレッチ テクニックの順序は何ですか？

- A. ゆっくりとした静的、弾道的、固有受容性神経筋促通法。
- B. ゆっくりとした静的運動、固有受容性神経筋促通法、弾道運動。
- C. 弾道的、ゆっくりとした静的、固有受容性神経筋促通法。
- D. 固有受容性神経筋促通法、弾道、ゆっくりとした静的。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 228

動的運動中、心拍数は作業率および酸素摂取量に応じてどのように増加するのでしょうか？

- A. 指数関数的に
- B. 線形
- C. 曲線的に
- D. 逆

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 229

パーソナルトレーニング事業のミッションステートメントでは、どの要素に主眼を置くべきでしょうか？

- A. 年間戦略目標
- B. 動作原理
- C. 提案予算
- D. ビジネス理念

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 230

組織の指針と目標を決定することは、_____ の1つの要素です。

- A. リーダーシップ行動
- B. 戦略計画
- C. 施設管理
- D. リスク管理

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

質問: **231**

50歳の男性が PAR-Q で「はい」と回答した場合、認定パーソナルトレーナーの次のステップは何でしょうか？

- A. クライアントを医師に紹介する
- B. 健康歴を話し合い、プログラムを開始する
- C. フィットネステストを実施し、プログラムを開始します
- D. 最大ストレステストを推奨する

正解: ([正解を表示します](#))

質問: **232**

個人が否定的な発言を肯定的な発言に変えるのを助けるためにどのような動機付け戦略が使用されますか？

- A. 自己監視
- B. 社会的強化
- C. 認知再構成
- D. 目標設定

正解: ([正解を表示します](#))

質問: **233**

若いアスリートにおける非心血管疾患による死亡の主な原因は何ですか？

- A. 接触スポーツによる傷害
- B. 貧血
- C. 低体温症
- D. 過熱

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

質問: **234**

下り坂でのウォーキング、ジョギング、ランニングは、次のどの筋肉群の遠心性活性化を特徴としますか？

- A. 大腿四頭筋
- B. 腕橈骨筋
- C. ハムストリング
- D. 腓腹筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 235

代謝性疾患のリスク増加と最も関連がある体脂肪分布パターンはどれですか？

- A. 女性型
- B. アンドロイド
- C. 中間体
- D. エクトモルフ

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 236

心血管運動テストで最も一般的に使用されるモードは何ですか？

- A. トレッドミル、ローイングエルゴメーター、ベンチステップ
- B. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ベンチステップ
- C. トレッドミル、自転車エルゴメーター、階段昇降機
- D. トレッドミル、自転車エルゴメーター、ローイングエルゴメーター。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 237

バーベルランジの正しいスポッティングテクニックは何ですか？

- A. 手をバーベルの近くに保ちます。
- B. 常にクライアントの腰または胴体に手を当てておきます。
- C. 腕をクライアントの腕の下に置きます。
- D. 手を常にクライアントの腰または胴体に近づけておきます。

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 238

クライアントは運動を楽しめず、パートナーを喜ばせるためだけに運動プログラムを継続していることがわかりました。このクライアントのモチベーションは_____です。

- A. 外在的に
- B. 物理的に
- C. 本質的に
- D. 具体的に

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 239

あなたのクライアントは59歳の座りがちな女性で、BMIは33kg/m²です。彼女自身は心臓病の既往歴はありませんが、彼女の母親は66歳の時に心筋梗塞を患っています。彼女は15年前に禁煙した元喫煙者で、血圧は135/85mmHg、総コレステロールは

180mg/dL 4.6mmol/L)、HDL値は30mg/dL (0.8mmol/L)、血糖値は100mg/dL (5.6mmol/L)です。彼女は健康状態全般を改善したいと考え、あなたに相談に来ました。

アメリカスポーツ医学会によると、リスク要因とは何ですか？

- A. 家族歴、肥満、座りがちな生活習慣、高血圧、喫煙
- B. 肥満、座りがちな生活習慣、高コレステロール血症
- C. 家族歴、喫煙
- D. 高コレステロール血症、空腹時血糖異常、肥満、高血圧

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 240

僧帽弁逸脱症は主に僧帽弁に影響を及ぼす症状です。

- A. 下行大動脈。
- B. 三尖弁。
- C. 二尖弁。
- D. 洞房結節。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 241

徐脈とは何ですか？

- A. 心拍数が1分間に60回未満
- B. 心拍数が1分間に100回を超える
- C. 心拍数が1分間に70~80回
- D. 心拍数が1分間に90~100回

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

有効的な**010-111**問題集はJPNTTest.com提供され、**010-111**試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新**010-111**試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで**010-111**問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349**問、**30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 242

青少年におけるレジスタンストレーニングの結果は何ですか？

- A. 筋肉量を増加させます。
- B. 筋力の増強に役立ちます。
- C. 骨粗しょう症のリスクが高まります。
- D. 筋骨格に永久的な損傷を引き起こします。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 243

最近股関節骨折または股関節置換手術を受けた人は、通常、股関節のどの動きを避けるように指示されますか？

- A. 内旋
- B. 誘拐
- C. 拡張子
- D. 外旋

正解: A ([コメントを発表する](#))

質問: 244

新規クライアントに対し、AHA/ACSM健康・フィットネス施設参加前スクリーニング質問票の監督を行った際、医療資格を有するスタッフがいる施設の利用や医師の紹介が必要となる可能性があることがわかりました。彼の病歴のどの側面が、彼をそのカテゴリーに該当すると判断するのでしょうか？

- A. 彼の血中コレステロール値は250mg/dL (6.5mmol/L) です
- B. 彼の血圧は160/90mmHgです
- C. 運動時に胸の不快感を感じる
- D. 彼は1日にタバコを1箱吸います

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 245

オーバートレーニングの症状には _____ が含まれます。

- A. 心拍数の低下
- B. 体重増加
- C. 骨格筋中のクレアチンキナーゼレベルの低下
- D. 神経筋の強度低下

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 246

クライアントのトレーニング記録には、運動量と強度の経時的な変化が示されています。どのようなトレーニングコンセプトが示されていますか？

- A. 周期区分
- B. 詳細度
- C. 過剰トレーニング
- D. 可逆性

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 247

冠動脈性心疾患の次の危険因子のうち、陽性危険因子の総量から1つの危険因子を減算できるものはどれですか？

- A. 血清HDLコレステロール値が高い > 60 mg/dl (1.6mmol/L)
- B. 6か月以上前に喫煙をやめた元喫煙者。
- C. ボディマス指数 < 30 kg/m²
- D. 空腹時血糖値 < 110mg/dL (6.1 mmol/L)

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 248

床の上で腕立て伏せをするとき、下ろす段階での肘関節の動きは _____ と呼ばれ、筋肉の動作の種類は _____ と呼ばれます。

- A. 拡張、同心円
- B. 屈曲、求心性
- C. 屈曲、遠心
- D. 延長、偏心

正解: C ([コメントを发表する](#))

質問: 249

12週間の有酸素コンディショニングプログラムの後、最大以下の作業負荷で走る個人は、コンディショニングプログラム前の同じ絶対作業負荷で得られた値と比較して、循環血中乳酸レベルが _____ になることが予想されます。

- A. 大幅に高い
- B. やや低い
- C. 同等
- D. やや高め

正解: B ([コメントを发表する](#))

質問: 250

今後3週間の休暇中にクライアントのために屋外運動プログラムを計画する場合、どのような行動戦略を採用していますか？

- A. 自己監視
- B. 再発予防
- C. 刺激制御
- D. 意思決定のバランス

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 251

座った姿勢から、ダンベルを両脇に持ち、肘を軽く曲げた状態でダンベルを肩の高さまで横に上げると、主に _____ が鍛えられます。

- A. 上腕二頭筋と広背筋
- B. 後部三角筋
- C. 前部三角筋と上腕三頭筋
- D. 中部三角筋。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 252

ボルグ自覚的運動強度スケールの目的は何ですか？

- A. 運動中の酸素消費量を推定します。
- B. 運動中の疲労度を推定します。
- C. 運動中の収縮期血圧と拡張期血圧を推定します。
- D. 運動中の被験者の即時の内発的動機を推定する。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 253

加齢による筋肉量の減少は、_____ および _____ に影響を及ぼします。

- A. 耐糖能、バランス障害
- B. 骨密度の低下、可動性の向上
- C. 肥満の減少、自立性の向上
- D. 耐糖能障害、自立度の低下

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 254

ACSM ガイドラインによると、_____ は心血管疾患のリスクが中程度に分類されます。

- A. 高血圧の51歳女性
- B. 47歳男性、高血圧
- C. 他のリスク要因のない65歳の男性
- D. 37歳女性、2型糖尿病

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 255

仰向けダンベルフライをスポットするときの正しい手の配置はどこですか？

- A. 両手を体の横に置いて、肘を45度の角度に曲げます。
- B. ダンベルを下ろすときに、クライアントの肘の後ろとの接触を維持します。
- C. クライアントのダンベルや手首に触れずに近づきます。
- D. クライアントの上腕二頭筋に触れずに近づけます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 256

気管支拡張薬は喘息患者にどのような効果をもたらすのでしょうか？

- A. 気道抵抗を増加させる
- B. 気道抵抗を減らす
- C. 血圧を下げる
- D. 血圧を上げる

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 257

聴覚学習者にとって最も恩恵を受けるのは次のどれでしょうか？

- A. 書面による指示
- B. タッチトレーニング
- C. デモンストレーション
- D. 音声キュー

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 258

トレーニングの最初の数週間で筋力の増加を引き起こす主な要因は何ですか？

- A. 筋肉全体の断面積の変化。
- B. 四肢全体の周囲長が増加します。
- C. 神経筋適応の改善。
- D. 筋繊維の断面積が増加します。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明

質問: 259

高血圧患者の心肺持久力を向上させるための個人トレーニングにはどの推奨事項が最も適切ですか？

- A. 心拍数予備力の55%でのサーキットウェイトトレーニング
- B. 95% HR予備力でのインターバルトレーニング

- C. VO2予備量の35%で歩く
- D. VO2予備量の65%で泳ぐ

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 260

思春期前の子供の運動に関して正しい記述はどれですか？

- A. 子供は発汗閾値が高いため、暑さに対する耐性が低くなります。
- B. 子供は低いレベルの運動のみを行う必要があります。
- C. 骨端線の成長板が発達していないため、子供はいかなる形の持久力トレーニングにも参加すべきではありません。
- D. 子供は解剖学的に未熟なので、いかなる形式の筋力トレーニング運動にも参加すべきではありません。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 261

あなたのクライアントは身長5フィート3インチ（約73cm）、体重130ポンド（約4kg）です。BMIを計算した結果、以下のどの体重カテゴリーに該当するか判断できましたか？

- A. 通常
- B. 低体重
- C. 肥満
- D. 太りすぎ

正解: **A** ([コメントを発表する](#))

質問: 262

ACSMのガイドラインによると、_____を開始する _____クライアントは、健康診断と段階的な運動テストを受けることが推奨されます。

- A. 1日に1箱のタバコを吸う20歳の女性。8週間の筋力トレーニングクラス
- B. 46歳の女性、新たに2型糖尿病と診断された。サイクリングクラス
- C. 24歳、座りがちな男性、中強度のウォーキングプログラム
- D. 62歳、運動不足、肥満の男性、中程度の強度のサイクリングプログラム

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 263

あなたのクライアントは59歳の座りがちな女性で、BMIは33kg/m²です。彼女自身は心臓病の既往歴はありませんが、彼女の母親は66歳の時に心筋梗塞を患っています。彼女は15年前に禁煙した元喫煙者で、血圧は135/85mmHg、総コレステロールは180mg/dL 4.6mmol/L)、HDL値は30mg/dL 0.8mmol/L)、血糖値は100mg/dL 5.6mmol/L)です。彼女は健康状態全般を改善したいと考え、あなたに相談に来ました。このクライアントは、アメリカスポーツ医学会の初期リスク分類のどの項目に該当しますか？

- A. 低リスク
- B. 中程度のリスク
- C. 高リスク
- D. 非常に高いリスク

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 264

爆発的なオリンピックスタイルのリフトを抵抗トレーニング プログラムに組み込む場合、主にどの身体的フィットネス要素が重視されますか？

- A. 筋力
- B. 筋持久力
- C. 筋力
- D. 筋肥大

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 265

運動の遠心運動段階では筋肉に何が起こるのでしょうか？

- A. 収縮しながら短くなる
- B. 収縮しながら伸びる
- C. リラックスすると伸びる
- D. リラックスしながら短くなる

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 266

動的運動の強度が増すと、どのような急性反応が起こりますか？

- A. 心拍数、収縮期血圧、拡張期血圧が上昇します。
- B. 一回拍出量が減少し、心拍数と心拍出量が増加します。
- C. 心拍数と収縮期血圧は上昇しますが、一回拍出量と心拍出量は変わりません。
- D. 心拍数と収縮期血圧は上昇しますが、拡張期血圧は変化しません。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 267

次のどれが平面（単軸ジョイントとして特徴付けられますか？

- A. 寛骨（股関節）
- B. 環椎後頭骨
- C. 橈骨手根骨（手首）
- D. 仙腸関節

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 268

ケーススタディ :あなたの新しいクライアントは38歳の女性で、3日間のチャリティウォークに参加したいと考えています。彼女の最終目標は、心血管系の健康状態を徐々に改善することです。クライアントのニーズに最も適した運動プログラムとして、最初に処方すべきものはどれでしょうか？

- A. 週5～7日、20～60分、HRR35～50%
- B. 週3～5日、20～60分、HRR40～85%
- C. 週3～5日、1～3時間ずつ徐々に進め、HRRは60～85%
- D. 週5～7日、1～3時間ずつ、35～50%

正解: [B \(コメントを发表する\)](#)

質問: 269

どの回旋筋腱板筋が腕を外転させますか？

- A. 棘上筋
- B. 内側三角筋
- C. 肩甲下筋
- D. 棘下筋

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 270

目標設定に関する頭字語 SMART の最後を飾る用語は次のどれですか:
Specific、Measurable、Attainable _____、および _____。

- A. 関連性があり、時間的に固定されている
- B. 現実的、時間軸に基づいた
- C. 現実的、試してみた
- D. 関連あり、試してみた

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 271

クライアントの年齢に応じた最大心拍数を推定する場合、特定の年齢による変動はどの程度ですか？

- A. 1分間に22～24回
- B. 1分間に10～12回
- C. 1分間に18～20回
- D. 1分間に2～4回

正解: [\(正解を表示します\)](#)

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 272

手首部分の前腕の親指側を触診する場合、どの脈をチェックしているのですか？

- A. 上腕
- B. ラジアル
- C. 尺骨
- D. 上腕骨

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 273

ケーススタディ：女性のクライアントがレクリエーションクルーチームへの参加に興味を示しました。彼女は、スポーツの要求に耐えられるようトレーニングを依頼します。あなたは、低回数、4回、10回、20回、30回、40回、50回、60回、100回、100回、100回、100回、2 ... 包括的なレジスタンストレーニングプログラムの一環として、高強度スクワットとシーテッドローを6セット実施しています。セット数と負荷／強度は徐々に増やしていきます。さらに、スプリントと長距離水泳もプログラム全体に加えしました。以下のトレーニング原則のうち、どれを取り入れましたか？

- A. 特異性、可逆性、および変異
- B. 過負荷、適応性、強さ
- C. 特異性、過負荷、および変動
- D. 過負荷、強度、特異性

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 274

ウエストヒップ比は何を評価するのでしょうか？

- A. フレームサイズ
- B. 身長に対する体重
- C. 体重の分布
- D. 皮下脂肪の量

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

説明/参照:

質問: 275

適切に実施されたインフォームドコンセントに関して正しくないのはどれですか？

- A. 機密性を促進し、暗示します。
- B. 実行するすべての手順について説明します。
- C. 問い合わせの機会を提供します。
- D. 施設および人員を責任から解放します。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 276

どの回旋筋腱板筋が腕を外転させますか？

- A. 棘下筋
- B. 棘上筋
- C. 肩甲下筋
- D. 内側三角筋

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 277

ボルグ自覚的運動強度スケールのレベル 15 で運動しているクライアントは、その運動を _____ と表現する可能性があります。

- A. 非常に難しい
- B. ハード
- C. かなり軽い
- D. 非常に軽い

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 278

顧客の一人が摂食障害を抱えているという証拠がある場合、最善の行動方針は何でしょうか？

- A. 必要に応じてクライアントの食事を監視する
- B. クライアントを医療専門家に紹介する
- C. 必要に応じて定期的に体重を測定し、体重を監視する
- D. 栄養と食生活に関する教育を提供する

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 279

平均的な人の 1 日の必要量を超えるタンパク質カロリーを摂取すると、次のどれが生じますか？

- A. 水分保持の増加

- B. 炭水化物に変換され、グリコーゲンとして蓄えられる
 - C. 筋肥大
 - D. 脂肪に変換され、トリグリセリドとして蓄積される
- 正解: [D \(コメントを发表する\)](#)

質問: 280

肥満度指数 (BMI) を使用して肥満と病気のリスクを判断する場合の制限要因は何ですか?

- A. 最初にボディ密度を計算または推定する必要があります。
- B. まず皮下脂肪の厚さを測定する必要があります。
- C. 脂肪組織と除脂肪組織の重量が区別されます。
- D. 平均以上の筋肉量を持つ個人を過大評価します。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻C

質問: 281

次の運動プログラム変数のうち、強度の変化を表すものはどれですか?

- A. トレッドミルから階段昇降機にアクティビティを変更します。
- B. トレッドミルの傾斜を 5 度上げます。
- C. トレーニング日数を週 2 日から 3 日に増やします。
- D. トレッドミルの稼働時間を 20 分から 30 分に増やします。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻A

質問: 282

高タンパク質食を長期にわたって摂取すると、次のどれが潜在的に危険となるでしょうか?

- A. 亜鉛の吸収性が低下する
- B. カルシウムは骨から取り出され、尿中に排泄されます
- C. 鉄分レベルが低下し、貧血を引き起こす
- D. 汗でナトリウムが失われ、低ナトリウム血症を引き起こす

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻B

質問: 283

動脈硬化の定義は何ですか?

- A. 動脈の拡張
- B. プラークの蓄積
- C. 心臓組織の死
- D. 動脈硬化

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 284

1回の激しい運動後、24～48時間で痛みの症状が発生する原因は何でしょうか？

- A. 乳酸の蓄積
- B. グリコーゲン枯渇
- C. 筋繊維の損傷
- D. 過剰なコルチゾール分泌

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

説明/参照:

質問: 285

サーキットトレーニングプログラムでは、どのような健康関連の身体的フィットネス要素が主に重視されますか？

30ステーション、ステーションあたり60秒、1回の繰り返しの最大25%ですか？

- A. 筋力
- B. 筋肉の柔軟性
- C. 筋持久力
- D. 筋力

正解: C ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻A

質問: 286

食品が1食あたり250キロカロリーで、推奨される1食分が5オンス、1容器に10食分入っている場合、容器の1/4を食べると何キロカロリーを消費することになりますか。

- A. 625
- B. 937
- C. 2500
- D. 3125

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 287

バーベルを使用する際のフォワードステップランジの適切なスポッティングテクニックには、自分自身を _____ に配置することが含まれます。

- A. クライアントがエクササイズを始める前に、クライアントの前でバーに手を置きます
- B. クライアントの後ろで、バランスが崩れそうになったら腰に手を置きます
- C. クライアントがエクササイズを始める前に、クライアントの前で腰に手を置きます
- D. クライアントの後ろで、バランスが崩れそうになったらバーに手を置きます

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

質問: 288

座った状態で膝を伸ばすとき、下肢はどの平面で動きますか？

- A. 横方向
- B. 中央値
- C. 矢状方向
- D. 正面

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 289

心血管トレーニングを頻繁に繰り返すと、オーバートレーニングにつながる可能性が高いのはどのアプローチですか？

- A. 中程度の集中的な1日の後に、2日間の楽なトレーニングを行います。
- B. 1日間の集中的なトレーニングの後、3日間の簡単なトレーニング。
- C. 2日間連続で集中し、その後に1日間ゆっくり過ごします。
- D. 1日間の長い日が続く、その後に3日間の短い日が続きます。

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 290

「嫌気性」解糖によるアデノシン三リン酸の生成は、どのような副産物の重要な形成と関連していますか？

- A. リン酸
- B. 乳酸
- C. クエン酸
- D. ピルビン酸

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

質問: 291

バルサルバ法は、抵抗トレーニングの反復の求心期中に、次のどの生理学的反応を引き起こす可能性がありますか？

- A. 胸腔内圧の上昇と心拍数の減少
- B. 収縮期血圧の低下と心拍数の増加
- C. 心拍数の低下と収縮期血圧の上昇

D. 胸腔内圧の上昇と収縮期血圧の上昇

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 292

次のエクササイズのうち、ヒラメ筋を個別に鍛えるのに最も効果的なのはどれですか？

A. 膝を曲げた状態で座った状態でかかとを上げる

B. 股関節の外旋を伴うハーフスクワット

C. 立ちかかと上げ

D. 膝を伸ばした状態で座った状態で足首を伸ばす

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 293

大人と比べると、子供は高温多湿の環境で運動すると _____ になるリスクが高くなります。

A. 筋肉疲労

B. 貧血

C. 高血圧

D. 低体温症

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 294

内発的強化を最も経験する可能性が高いのはどのような人でしょうか？

A. アレクシスさん (49 歳) は、心血管系の持久力を高めるために、6 か月間、週 3 回水泳を続けています。

B. 2 週間前に運動プログラムを開始した 30 歳のジェーン。

C. 1 か月前に筋肉量を増やすための筋力トレーニングを始めました、27 歳のピートさん。

D. 減量を目標に、1 か月間、週 3 回ウォーキングを続けている 54 歳のアンナさん。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 295

アメリカスポーツ医学会が述べているように、腕立て伏せテストの適切なテクニックは _____。

A. 2分間に行う腕立て伏せの回数を計測する

B. 女性と男性の被験者の両方に、つま先を運動の中心点として使用することを要求する

C. 動きの「頂点」で肘をわずかに (20°) 屈曲させる

D. 被験者が無理に力を入れた場合にテストを中止する

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 296

ハムストリングスの筋肉の作用とは何ですか？

- A. 足底屈曲
- B. 股関節屈曲
- C. 膝伸展
- D. 股関節伸展

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 297

あなたのクライアントは身長5フィート3インチ（約73cm）、体重130ポンド（約64kg）です。BMIを計算した結果、以下のどの体重カテゴリーに該当するか判断できましたか？

- A. 低体重
- B. 通常
- C. 太りすぎ
- D. 肥満

正解: B ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻B

質問: 298

あなたのクライアントは59歳の座りがちな女性で、BMIは33kg/m²です。彼女自身は心臓病の既往歴はありませんが、彼女の母親は66歳の時に心筋梗塞を患っています。彼女は15年前に禁煙した元喫煙者で、血圧は135/85mmHg、総コレステロールは180mg/dL (4.6mmol/L)、HDL値は30mg/dL (0.8mmol/L)、血糖値は100mg/dL (5.6mmol/L)です。彼女は健康状態全般を改善したいと考え、あなたに相談に来ました。

このクライアントは、アメリカスポーツ医学会の初期リスク分類のどの項目に該当しますか？

- A. 非常に高いリスク
- B. 低リスク
- C. 高リスク
- D. 中程度のリスク

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 299

Heart Rate Reserve 法を使用して、安静時の心拍数が70回/分で運動強度が65%の40歳男性の目標心拍数はどれくらいでしょうか。

- A. 110 拍/分
- B. 129拍/分
- C. 142 拍/分
- D. 180 拍/分

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 300

肥満度指数 (BMI) を使用して肥満と疾病リスクを判断する際の制限要因は次のどれですか。

- A. 脂肪組織と除脂肪組織の重量は区別されません。
- B. 平均以上の筋肉量を持つ個人を過小評価します。
- C. 最初にボディ密度を計算または推定する必要があります。
- D. まず皮下脂肪の厚さを測定する必要があります。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 301

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うルーチンを組み合わせたトレーニング方法は何か?

- A. ルーチントレーニングを分割する
- B. 周期化トレーニング
- C. インターバルトレーニング
- D. サーキットトレーニング

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント**、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 302

慢性的な有酸素トレーニングの結果は次のどれですか?

- A. 血漿トリグリセリド値の低下。
- B. 脂質生成が増加します。
- C. 高密度リポタンパク質 (HDL) レベルの低下。
- D. 低密度リポタンパク質 (LDL) レベルの上昇。

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 303

アテローム性動脈硬化症は主に _____ によって特徴付けられます。

- A. 動脈の拡張
- B. 血管の弾力性の向上
- C. 血圧低下

D. 動脈におけるプラークの形成

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

質問: 304

筋力とパワーの適応に關与する神経メカニズムには、_____ の増加を除く以下のすべてが含まれます。

- A. 運動単位の動員
- B. 拮抗筋の共活性化
- C. 運動単位の発火率
- D. 速筋線維の募集

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

セクション: 卷B

質問: 305

あなたのフィットネスセンターで、激しい運動を終えたばかりのお客様が、疲労感、ふらつき、震えを訴えています。既往歴から、彼が2型糖尿病であることが分かっています。医療機関を受診した後、どの薬を処方しますか？

- A. オレンジジュース
- B. インスリン
- C. 塩タブレット
- D. 何もない

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

質問: 306

タイプII筋線維:

- A. 高い耐久力を持つ。
- B. 脂肪からエネルギーを生成する能力が高い。
- C. タイプI繊維よりも高い最大力の割合で動員されます。
- D. 電子伝達系を通じてエネルギーを生成する能力が高い。

正解: **C** ([コメントを发表する](#))

質問: 307

組織の指針と目標を決定することは、_____ の1つの要素です。

- A. 戦略計画
- B. リスク管理
- C. リーダーシップ行動
- D. 施設管理

正解: **A** ([コメントを发表する](#))

セクション: 卷C

質問: 308

フィットネス業界のガイドラインを日常的に遵守し、その遵守を文書化することは、多くの場合、_____ に対する効果的な防御策となります。

- A. 不正行為
- B. 過失
- C. 不正行為
- D. 契約違反

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 309

更年期障害患者のための効果的な筋力トレーニング プログラムに関する ACSM の推奨事項は何ですか？

- A. 2~3つの主要筋肉群に対して、1RMの75~80%で1セットあたり8~10回の反復
- B. 12~15の主要筋肉群に対して、1RMの50%で1セットあたり8~10回の反復
- C. 8~10の主要な筋肉群に対して、中程度から激しい強度で1セットあたり10~15回の反復運動
- D. 6~8つの主要筋肉群に対して、軽い強度で1セットあたり6~10回の反復運動

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 310

若者の毎日の身体活動に関する推奨事項は何ですか？

- A. 低強度で60分
- B. 低強度で30分、中強度で30分
- C. 40~59% HRRで60分
- D. 中程度の強度で30分、高強度で30分

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 311

新しいクライアントに対して AHA/ACSM 健康/フィットネス施設参加前スクリーニング質問票を監督する場合、医療資格のあるスタッフがいる施設を利用する必要があるか、医師の紹介が必要になる可能性があることがわかります。

彼の経歴のどの側面だけが彼をそのカテゴリーに入れるのでしょうか？

- A. 彼の血中コレステロール値は250mg/dL (6.5mmol/L)です
- B. 彼の血圧は160/90mmHgです
- C. 運動時に胸の不快感を感じる
- D. 彼は1日にタバコを1箱吸います

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 312

企業のウェルネス顧客である彼は、普段は定期的に予約に出席しています。しかし最近、セッションを欠席するようになりました。彼の継続を促すために、ソーシャルサポートを示す最も適切な方法はどのようなものでしょうか？

- A. クライアントに電話して懸念を伝えます。
- B. 今後の予定を思い出させる電子メールを送信します。
- C. 将来の遵守を改善するために、クライアントにトレーニングパートナーを見つけるように勧めます。
- D. 出勤レポートを会社の人事部に連絡します。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 313

激しい持久カトレーニングを行うアスリートは、総エネルギー摂取量のおよそ何パーセントに相当する炭水化物を毎日摂取する必要がありますか？

- A. 30%
- B. 55%
- C. 65%
- D. 85%

正解: [C \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻B

質問: 314

あなたのアクティブなクライアントが1週間、毎日2100キロカロリーを摂取し、同じ週に毎日2600キロカロリーを燃焼した場合、通常的水分補給を前提として、その特定の週にクライアントはどのくらいの体重が減少するでしょうか？

- A. 0ポンド
- B. 1/2ポンド
- C. 1ポンド
- D. 2ポンド

正解: [\(正解を表示します\)](#)

セクション: 巻B

質問: 315

内発的強化を最も経験する可能性が高いのはどのような人でしょうか？

- A. アレクシスさん (49歳)は、心血管系の持久力を高めるために、6か月間、週3回水泳を続けています。
- B. 2週間前に運動プログラムを開始した30歳のジェーン。
- C. 減量为目标に、1か月間、週3回ウォーキングを続けている54歳のアンナさん。
- D. 1か月前に筋肉量を増やすための筋力トレーニングを始めました、27歳のピートさん。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 316

効果的なプログラム計画モデルの正しい順序は何ですか？

- A. プログラム評価、ニーズ計画、プログラム実施、プログラム評価
- B. ニーズ評価、プログラム計画、プログラム実施、プログラム評価
- C. ニーズ評価、プログラムの実施、プログラムの計画、プログラムの評価
- D. プログラム評価、プログラム計画、プログラム実施、プログラム評価

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」

質問: 317

座った状態でのバーベルショルダープレスの正しいスポッティングテクニックは何ですか？

- A. 手をクライアントの肘の下に置き、必要な場合のみ補助します。
- B. クライアントの腕の周りに腕を回し、腕の下に回します。
- C. 手をバーの近くで交互のグリップ位置に保ち、必要な場合にのみ補助します。
- D. バーのグリップを交互に保ちます。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 318

心拍予備量を計算する式は次のどれですか？

- A. クライアントの最大心拍数から年齢を引いた値
- B. 220、安静時の心拍数を引いた値
- C. 220、クライアントの年齢を引いた値
- D. クライアントの最大心拍数から安静時の心拍数を引いた値

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 319

肩甲骨皮下脂肪の測定の標準的な部位はどこですか？

- A. 肩甲骨下角の真上。
- B. 肩甲骨下角から1センチメートル下。
- C. 肩甲骨下角の5センチメートル下。
- D. 肩甲骨下角の左側5センチメートル。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 320

次の理論のうち、制御を獲得したり予測可能性を高めたりするために、物事が起こる理由を説明したいという人間の欲求に応えるものはどれですか？

- A. 動機
- B. 帰属
- C. 転送
- D. 保持

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 321

風邪の期間を短縮するのに役立つ可能性があるサプリメントとして科学文献で実証されているが、不安や高血清コレステロールの治療薬と相互作用することが示されているのはどれですか？

- A. セントジョンズワート
- B. エキナセア
- C. エフェドラ
- D. カバカバ

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 322

深さジャンプトレーニングを効果的かつ安全に実行するための適切な高さの範囲を示すのは次のどれですか？

- A. 16～42インチ (41～107cm)
- B. 40～60インチ (102～152cm)
- C. 32～60インチ (81～152 cm)
- D. 24～48インチ (61～122cm)

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 323

心拍出量は心拍数に _____ を掛けた値です。

- A. 末梢抵抗。
- B. 血圧。
- C. 血液量。
- D. ストローク量。

正解: D ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻A

質問: 324

この法律は、負傷または病気の他人を善意で保護し、奉仕し、介護しようとする人々に免責を与えますが、職務中のフィットネス専門家には適用されません。

- A. 救助義務法
- B. ハイムリックの法則
- C. ファースト・レスポnder法
- D. 善きサマリア人の法

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 325

絶対禁忌と相対禁忌の違いは何ですか？

- A. 絶対的禁忌は、個人が一部のテストや参加に参加することを妨げる一方、相対的禁忌は、運動テストや処方へのいかなる参加も許可しません。
- B. 相対的禁忌は急性ですが、絶対的禁忌は慢性です。
- C. 絶対的禁忌は、個人があらゆる運動テストや処方を行うことを禁止しますが、相対的禁忌は、一部のテストや参加を許可します。
- D. 絶対的禁忌はリスク/ベネフィット分析で構成されますが、相対的禁忌はリスク/ベネフィット分析で構成されません。

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 326

肘を90度屈曲させた被験者に、150ポンド (68.1kg)のバーベルが渡されます。被験者は最大限の筋力を発揮しているにもかかわらず、バーベルによって関節角度は170度まで増加します。伸展時の筋肉の働きを説明しているのは、次のうちどれですか？

- A. 等張性偏心筋
- B. 等速同心円
- C. 等速偏心運動
- D. 等張性同心円

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 327

運動の継続性を高めるための行動戦略としての刺激制御は、次のように説明できます。

- A. 環境からの手がかりを利用して、参加者に運動を続けるよう思い出させる。
- B. 現実的な期待を設定し、過度に悲観的または楽観的な期待を避ける。
- C. 参加者が署名し、運動への取り組みを正式に表明する行動契約を作成します。
- D. 参加者に運動の利点と欠点を説明します。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻B

質問: 328

前腕を伸ばす筋肉は何ですか？

- A. 円回内筋
- B. 上腕三頭筋
- C. 円回外筋
- D. 上腕二頭筋

正解: **B** ([コメントを发表する](#))

質問: 329

クライアントのワークアウトプランには、運動量の計画的な増減が示されています。どのようなトレーニングコンセプトが示されていますか？

- A. 特異性
- B. 過剰トレーニング
- C. 可逆性
- D. 周期区分

正解: **D** ([コメントを发表する](#))

セクション: 巻C

質問: 330

座った姿勢から、ダンベルを両脇に持ち、肘を軽く曲げた状態でダンベルを肩の高さまで横に上げると、主に _____ が鍛えられます。

- A. 中部三角筋。
- B. 後部三角筋
- C. 上腕二頭筋と広背筋
- D. 前部三角筋と上腕三頭筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 331

ケーススタディ :ある女性クライアントがレクリエーションクルーチームへの参加に興味を示しました。彼女は、スポーツの要求に耐えられるようトレーニングを依頼し、あなたに依頼しました。あなたは、包括的なレジスタンストレーニングプログラムを作成し、低レップ、高強度スクワット4~6セット、シーテッドローイングを組み入れました。そして、セット数と負荷/強度を徐々に増やしていきます。さらに、彼女のプログラム計画全体に、短距離走と長距離水泳を組み入れました。以下のトレーニング原則のうち、どれを取り入れましたか？

- A. 特異性、過負荷、および変動
- B. 過負荷、適応性、強さ
- C. 特異性、可逆性、および変異
- D. 過負荷、強度、特異性

正解: ([正解を表示します](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> 849問、30%ディスカウント、特別な割引コード: **JPNshiken**」

質問: 332

栄養の改善よりも身体活動によって影響される血中脂質はどれですか？

- A. LDL
- B. HDL
- C. VLDL
- D. 総コレステロール

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 333

正常な生理機能に必要な必須体脂肪の推奨範囲は何ですか？

- A. 男性3～5%、女性6～8%
- B. 男性13～18%、女性20～35%
- C. 男性6～13%、女性13～22%
- D. 男性3～5%、女性8～12%

正解: D ([コメントを发表する](#))

質問: 334

急性喫煙に対する運動反応は何ですか？

- A. 呼吸数が増加し、運動に対する血圧反応は低下する
- B. 冠動脈痙攣の可能性が高まり、それに対する血圧反応は低下する
- C. 心拍数が上昇し、冠動脈痙攣の可能性が高まる
- D. 冠動脈けいれんの可能性は低下し、運動に対する血圧反応は増加する

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 335

非常に暑く湿度の高い午後にテニスをする予定の顧客に対して、次のうちどれを推奨しますか？

- A. 1時間あたり2～3錠の塩タブレットを摂取します。
- B. 体重1キログラムあたり2～3グラムのタンパク質を摂取します。
- C. 15～22.2°C(59～72°F)の温度の液体を摂取してください。

D. 体重1キログラムあたり5~6グラムの炭水化物を摂取します。

正解: [C \(コメントを发表する\)](#)

セクション: 巻B

質問: 336

新規クライアントに対し、AHA/ACSM健康・フィットネス施設参加前スクリーニング質問票の監督を行った際、医療資格を有するスタッフがいる施設の利用や医師の紹介が必要となる可能性があることがわかりました。彼の病歴のどの側面が、彼をそのカテゴリーに該当すると判断するのでしょうか？

A. 彼の血中コレステロール値は250mg/dL (6.5mmol/L)です

B. 彼の血圧は160/90mmHgです

C. 彼は1日にタバコを1箱吸います

D. 運動時に胸の不快感を感じる

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 337

青少年におけるレジスタンストレーニングの結果は何ですか？

A. 筋肉量を増加させます。

B. 筋力の増強を促進します。

C. 骨粗しょう症のリスクが高まります。

D. 筋骨格に永久的な損傷を引き起こします。

正解: [\(正解を表示します\)](#)

質問: 338

COPD（症状が安定しており、医学的に運動が許可されている）があり、水泳が好きなクライアントと仕事をする場合、週に_____日、_____の強度で泳ぐことを推奨する必要があります。

A. > 3、低い

B. > 3、高

C. < 3、低い

D. < 3、高

正解: [B \(コメントを发表する\)](#)

質問: 339

心血管トレーニングを頻繁に繰り返すと、オーバートレーニングにつながる可能性が高いのはどのアプローチですか？

A. 1日間の集中的なトレーニングの後、3日間の簡単なトレーニング。

B. 1日間の長い日が続き、その後に3日間の短い日が続きます。

C. 2日間連続で集中し、その後に1日間ゆっくり過ごします。

D. 中程度の集中的な1日の後に、2日間の楽なトレーニングを行います。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 340

高血圧患者における長期の有酸素運動に対する典型的な安静時血圧反応は何ですか？

- A. 収縮期血圧と拡張期血圧の両方が低下します。
- B. 収縮期血圧は上昇しますが、拡張期血圧は変化しません。
- C. 収縮期血圧と拡張期血圧の両方が上昇します。
- D. 収縮期血圧は低下しますが、拡張期血圧は変化しません。

正解: A ([コメントを发表する](#))

質問: 341

股関節外転の主な主働筋はどの筋肉ですか？

- A. サルトリウス
- B. 薄筋
- C. 大腿直筋
- D. 大殿筋

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 342

矢状面で首を屈曲させるとき、その動きを最もよく模倣するエクササイズは次のどれですか。

- A. 側転
- B. 宙返り
- C. 上腕二頭筋カール
- D. レッグカール

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻A

質問: 343

聴覚学習者にとって最も恩恵を受けるのは次のどれでしょうか？

- A. タッチトレーニング
- B. 書面による指示
- C. デモンストレーション
- D. 音声キュー

正解: ([正解を表示します](#))

質問: 344

以前は運動不足だった人が慢性的に有酸素運動をすると、どのような心血管系の適応が起こるのでしょうか？

- A. 安静時の心拍数と血圧が低下します。
- B. 安静時の心拍数と最大心拍数が低下します。
- C. 最大心拍数は増加しますが、最大血圧は同じままです。
- D. 安静時の心拍数と安静時の血圧は同じままですが、最大心拍数と最大血圧は低下します。

正解: ([正解を表示します](#))

セクション: 巻C

質問: 345

高タンパク質食を長期にわたって摂取すると、次のどれが潜在的に危険となるでしょうか？

- A. 汗でナトリウムが失われ、低ナトリウム血症を引き起こす
- B. 鉄分レベルが低下し、貧血を引き起こす
- C. 亜鉛の吸収性が低下する
- D. カルシウムは骨から取り出され、尿中に排泄されます

正解: D ([コメントを発表する](#))

有効的な010-111問題集はJPNTTest.com提供され、010-111試験に合格することに役に立ちます！JPNTTest.comは今最新010-111試験問題集を提供します。JPNTTest.com 010-111試験問題集はもう更新されました。ここで010-111問題集のテストエンジンを手に入れます。最新版のアクセス、<https://www.jpntest.com/shiken/010-111-mondaishu> **349問、30%ディスカウント、特別な割引コード: JPNshiken**」