**『カラダ変革　○○力の育て方　～骨筋力～』　ほすぴ158号**

ほすぴ研修問題提出は1単位です

ほすぴ158号　研修問題提出期限：平成29年7月25日（火）必着

※気温が高くなるとインクが消えてしまうため、

「消せるボールペン」での解答はお控え下さい。

1. **次の図は、体幹にある主な筋肉の断面図である。（　　）にあてはまる筋肉の名称を答えなさい。**

【前面】

（　　）

（　　）

（　　）

（　　）

（　　）

（　　）

【後面】

**2. 体幹を鍛える3つのメリットを答えなさい。**

**3. 次の文章は、筋膜の特徴について述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

筋膜とは、（　　）を包む膜としてはもちろん、骨や内臓、神経、血管など体の表層から深層まで体の隅々を包む膜組織の総称です。人体において（　　）に分類され、骨格に筋肉や内臓などの組織をはりつけて形づくっているので、「（　　）」とも呼ばれることがあります。

筋膜は、弾力性のある（　　）と伸縮性のある（　　）というタンパク質が複雑に絡み合った構造をしていて、その繊維間は（　　）をたっぷり含んでいます。そのため、筋膜は水分をたっぷり含んだシート状のスポンジのようなものといえます。筋膜が異常な状態とは、こういった柔軟性がなくなり、硬化したり、滑りが悪くなっている状態です。

****

**健康管理士ニュース第127号**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**【チャレンジ★ザ★クロスワード】解答**

**資格番号と氏名は必ず入力して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| **資格番号** | **Ｈ-** |
| **氏　　名** |  |

**＜健康管理士ニュースへの投稿欄＞**

**ほすぴ送付先に変更がある場合のみ**

**記入して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| 住　　所 | 〒 |
| 電話番号 |  |