

理学療法士 作業療法士 国家試験勉強方法 2025 年度版

著者：SMILE（理学療法士）

■ I. はじめに ■

この度は「理学療法士・作業療法士国家試験勉強方法 2025 年度版」をダウンロードしていただきまして、誠にありがとうございます。

本書の著者である SMILE は理学療法士として働いており、運動器認定理学療法士や第一種衛生管理者等でもあります。また、UPdate 勉強会や PT・OT 国家試験対策会の代表を務め、様々な勉強会の主催や教材の作成・販売を手掛けています。さらに、医療従事者向けの副業などのアドバイスも行っております。※詳しいプロフィールは[こちら](#)をご覧ください。

このレポートはこれから理学療法士国家試験または作業療法士国家試験を受験される方が、どのようにして勉強を進めて行ったら良いのかを簡潔に説明してあります。私が運営するブログである「[理学療法士 SMILE の勉強生活](#)」の過去の記事内容を再編集し、さらに内容を新たに追加したものです。

臨床実習や卒業研究および卒業試験、さらには就職活動など、国家試験の勉強以外にもいろいろと忙しいことと思います。試験日までの限りある時間を有効に使うために、このレポートが少しでもあなたのお役に立つことができれば幸いです。

2025 年 3 月 SMILE (理学療法士)

■ II. 著作権について ■

このレポートは無料ですが著作権法で保護されている著作物です。後記の点にご注意戴きご利用下さい。このレポートの著作権は SMILE (理学療法士) に属します。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者である SMILE (理学療法士) の見解等です。著者の SMILE (理学療法士) は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても著者の SMILE (理学療法士) は、一切の責任を負わないことをご了承願います。また、このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者である SMILE (理学療法士) は一切の責任を負わないことをご了承下さい。

最後に質問等は受け付けてはおりませんが、何か問題等がございましたら SMILE (理学療法士) が運営する X の DM (ダイレクトメール) 等からお問い合わせ下さい。

X : https://x.com/RPT_SMILE

■Ⅲ. PT・OT 国家試験対策の勉強方法■

理学療法士や作業療法士になる為には国家試験に合格しなくてはなりません.

そのため, 当然の事ながら国家試験対策の勉強は必須です.

私も人並みに勉強しました.

振り返ってみれば, やはり必死でしたね.

そこで一応, 国家試験に合格した先輩(?)として, その勉強方法や参考書などを紹介したいと思います.

国試対策の勉強に使用した教科書や参考書は, 数え切れない程ありました.

広く深く調べるためです.

しかし, その中でも中心となる参考書が何冊かありました.

私が使用した主な問題集は下記のサイトにまとめて掲載しています.

ぜひ参考に見てみてください.

【SMILE (理学療法士) がお勧めする PT・OT 国家試験対策問題集】

URL : <https://rpt-smile.wixsite.com/kokushi-taisaku/blank-1>

いざ国家試験の勉強を始めようと考えても, 出題範囲が膨大過ぎて何をすべきかわからないという方も多いと思います.

そのように困っている方は, まず過去問を解いてみてください.

少なくとも過去 5 年分, できれば過去 10 年分は解いてみてください.

まずは敵を知ることです.

どのような感じで, どのような問題がどれくらい出題されているのかを知ることが重要です.

ただし, 勉強するのにあたり知っておいて欲しい事は, **どんなに優秀と言われる教科書や参考書でも, それ 1 冊ですべてを網羅しているものはない**のです.

そして, **そこに記載されている事が正しいとは限らない**のです.

だからこそ, 1 つの事を調べる作業も, 参考にする本は 1 冊ではなく, 複数調べる必要があるのです.

せっかく調べるのですから, 正しい情報を手に入れたいですよね.

私は軸となる問題集を中心・基本として, ほぼ毎日持ち歩いてやり込んでいました.

ただし, それらの問題集に掲載されている内容だけを勉強しただけでは, 全く足りません.

あくまでも**基本 (ベース)**です.

しかし, 国試対策の問題集は国家試験の内容に対応するように, 最低限の事柄がまとめて掲載されているのでとても便利でわかりやすいです.

まずはこれらの問題集の内容を余す所なく完璧にするべきです.

そのために特に有効な方法の 1 つは**繰り返し**です.

つまり, 同じ問題集を何度も繰り返すことです.

もちろん, ただ機械的に繰り返すではありません.

私流の方法ですが, 参考にしてみてください.

最初の 1 周目は, とりあえず隅々まで目を通すことです.

細かい事は置いといて, 一通りどのような事が書いてあるのか知ることです.

つまり、早めに1冊の問題集を終わらせることです。

この時に、自分のできる部分、できない部分を大まかに知ることが大切です。

2周目は、ゆっくりと細かく1つの問題を見ていくことです。

その問題について分からないことをしっかりと調べて、覚えるのです。

そして3周目以降は、1つの問題の関連する事柄も調べることです。

関連することも調べ、考え、覚えることが大切です。

関連することは極端に言えば、医療の全てですから、勉強に終わりはありません。

知らないことの方が圧倒的に多いのですから、まさにシラミ潰しで、コツコツと覚えていく以外方法はありません。

だからこそ、1度勉強したことは、それ以降自分のものとなるようにしなくてはならないのです。

私は足りないと思った事は他の教科書や参考書などを見て、必要なことを次々と数冊の問題集に書き込んでいきました。

せっかく調べたのですから、これらの本の関連するページに書き込んでしまい、**このページを見れば全部わかる**というようにしてしまうのです。

つまり、**再び調べないで済む**ようにしてしまえばいいのです。

同じ事を再び調べることほど、時間がもったいないことはないです。

そして、この本に書き込んでしまうもう1つの理由は、たくさんの本を持ち運ばなくて済むということです。

なんだ、そんなことか・・・と思いがちですが、真意はそこではありません。

確かに持ち運びが楽であるということもありますが、重要なのは**新たにノートを作らなくて良い**ということです。

やり方によっては問題集のわからなかった内容の為に、新たにノートを作り、そこに調べたものを書き込んでおく方法もあります。

しかし、いちいちノートを作っていたら荷物も増えますが、何より**時間が掛かります**。

時間が泣く程もったいないです。

国家試験で重要なのは、**ノートを作ったという自己満足よりも、試験で1点でも多くとること**なのです。

ただし、別にノート作りが悪いとは言っていない。

ただ、私の経験上、ノートを作るには思っているよりも、かなりの時間が掛かるということを知っておいて下さい。

ちなみに、「書いて覚える」と「ノートを作る」は全くの別ものです。

私自身、覚えるべきことを不要なメモ用紙などにひたすら書いて覚えるタイプです。

しかし、ノート作りとなると比較的綺麗に（丁寧に）書くことになると思います。

このノート作り自体は、覚えるということよりも、限りなく作業に近い状態になってしまうのではないかと考えています。

特に参考書の画像や図をコピーして切り貼りするなどの作業は、本当に時間がもったいないです。

「後で見返すためにノートを作る」と言うのかもしれませんが、**後ではなく今覚えて下さい**。

もう一度言いますが、国家試験で重要なのは、**ノートを作ったという自己満足ではなく、試験で1点でも多くとること**なのです。

次に、国家試験受験に際し、覚えるべきことは膨大です。

特に苦しんだ分野は内科学や小児科学でしたね。

なぜかという、単純に範囲が広いということです。

基本的に、覚えることだらけでしたね。

はっきり言って覚えることは大変です。

しかし・・・

逆に言えば、国家試験には**覚えれば点が取れる問題が多い**のです。

勉強において、なぜそうなるのか？などの理論はとても重要です。

しかし、国家試験で合格したいのならば、理論は合格した後にゆっくり考えれば良いのです。

とにかく大事なのは**理論よりも覚えること**です。

ここで1つポイントですが、ただ単に覚えることも大事ですが、関連付けて覚える事はもっと大事です。

つまり、1つ覚えるのなら、他の内容と一緒に関連付けて複数のことを覚えてしまうのです。

その方が効率も良い上、覚えやすくなるのです。

ただ、もちろん**理論を考えた方が覚えやすくなることもたくさんある**ので、そこは臨機応変に対応が必要です。

ここで、私にとって効果的だった暗記方法があります。

もちろん私にとって有効だった暗記方法なので、このレポートを読んでいる方にとって有効とは限りません。

しかし、このような方法もあるのだなと参考に見て下さい。

その方法ですが、ずばり**ゴロ**です.

ゴロを作るのです.

ただ丸暗記するにはかなり有効です.

例えば小児の非対称性緊張性頸反射（ATNR）というものがあります.

その反射の出現は出生時，消失は4～6ヵ月です.

肝心のそのゴロは，「オートマ（AT）出たら運転しろ」

オートマ=**ATNR**

出たら=**出生時**

しろ=**4～6**ヵ月

です.

・・・このような感じのゴロを**星の数**程作りました.

そして自分の武器としました.

問題に出た時に無条件で解答できたり，参考にしたりすることができました.

何よりも，勉強時間の短縮に非常に有効でした.

また，その他の勉強方法としては個人で勉強する時間も重要ですが，共に受験する仲間と共にディスカッションしながら勉強する事も非常に有効です.

自分1人では気付けなかったことの発見ができるからだと思います.

仲間の意見などで，自分の弱い部分を再確認する事ができると思います.

個人の實力もそうですが、最大限自分の周りの資源を有効活用しましょう。

ちなみに私の場合、大学の図書館や教授の研究室に入り浸って勉強したりもしました。

要するにできる事は全てやりましょう。

遠慮はいりません。

受かるために必要な事は何でもするのです。

「あれをしておけば良かった」、「これをやっておけば良かった」などの後悔だけはしないようにしてください。

国家試験に合格しなくては、どれだけ学校の成績や模試の成績などが良くても意味がありません。

免許がなければ理学療法士や作業療法士にはなれないのですから。

最大限、全力で頑張ってください。

そのために私から国家試験に役立つゴロ集を紹介させていただきます。

ですが、その前に重要なお知らせです！！

今回、理学療法士・作業療法士国家試験勉強方法と題して、簡単ではありますが無料の資料を公開させて頂きました。

しかしながら、今回紹介した勉強方法はほんの一部です。

読んで頂いてわかると思いますが、これだけでは国家試験対策の内容として万全ではありません。

そこで、さらに踏み込んだ国家試験対策の内容を記載した電子書籍をご紹介します。

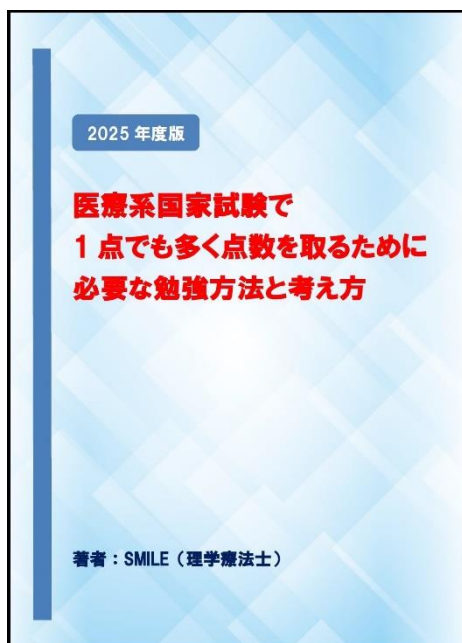
そもそも私 SMILE（理学療法士）は、様々な国家試験・検定試験対策に精通したノウハウを活かして試験対策の勉強会を主催したり、試験対策の教材を制作したりしています。

だからこそ提唱できる勉強方法や考え方があります。

もちろん、この方法が正解という訳ではありませんが、それでもあなたの国家試験受験のサポートになると考えています。

そのノウハウが詰まった電子書籍のタイトルは、

「**医療系国家試験で1点でも多く点数を取るために必要な勉強方法と考え方**」です。



URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1100215>

試験勉強においてわかっているようで意外に実践できていないことや、膨大な出題範囲に対してどのように考えるか。

また、模試などの点数の伸び悩みに対する考え方や、試験勉強の負の連鎖を断ち切るための考え方など。

さらには点数を伸ばすために必要な、実践すべきポイントについても掲載しています。

収録内容は、

1. 国家試験受験に対する基本的な考え方
2. 過去問や模試で点数が伸びない人に必要な考え方
- 2-a. 過去問の扱い方
- 2-b. 模試の扱い方
- 2-c. 問題集の扱い方
3. 模試などで不本意な結果だった場合の考え方
4. 試験勉強期間における先生や同級生との関わり方
5. 試験日までに必要な考え方
- 5-a. 1年前～半年前までの考え方
- 5-b. 半年前～4ヵ月前までの考え方
- 5-c. 4ヵ月前～2ヵ月前までの考え方
- 5-d. 2ヵ月前～1ヵ月前までの考え方
- 5-e. 1ヵ月前～1週間前までの考え方
- 5-f. 1週間前～前日までの考え方
6. 試験当日～直前までの考え方
7. 試験中の考え方
8. 「運が悪かった」と言わないために必要な考え方
9. 試験中に集中力や平常心を保つために



となっています。

年にたった1度しかない膨大な出題範囲を誇る国家試験だからこそ、闇雲に勉強するのではなく対策が必要です。

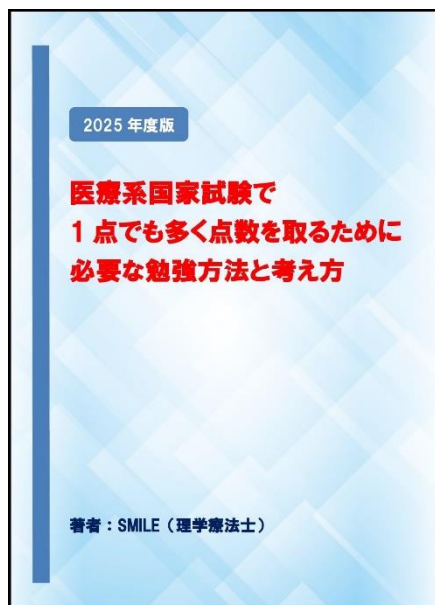
合格点に1点でも足らなければ容赦なく不合格になります。

わずか1点の差で泣き、後悔する前にぜひ行動してみてください。

本書は国家試験や検定試験の合格を保証するものではありませんが、勉強方法や考え方があなたのお役に少しでも立てたなら幸いと考えております。

ぜひ参考にしてみてください。

「医療系国家試験で1点でも多く点数を取るために必要な勉強方法と考え方」



URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1100215>

今回のこの資料は、その内容の一部でもあなたに知って欲しいと思い、無料資料を制作した次第です。

ぜひ利用してみてください。

■IV. ゴロ集の紹介■

国家試験の出題範囲はとても膨大です.

1つ1つをしっかりと整理して, 確実に覚えていかなくてもは国家試験対策の知識としては役立ちません.

中途半端に覚えるくらいだったら, 知らない方がマシだと私は考えます.

あやふやに覚えてしまっただけでは, 解く事のできる問題にも悪影響を及ぼすと思うからです.

そもそも記憶と言うものは, 時間が経てば忘れていくものです.

だからこそ, 忘れる事を最小限に防ぐために, 1つ1つをしっかりと確実に覚える必要があると考えられます.

覚える方法としては, しっかりと調べ, 「こうだから, このようになるんだ」などと理論立てながら覚えていくと, 忘れにくいです.

理想はそうですし, 時間があれば必ずそうした方が自分自身の為になると思います.

しかし, 私自身の経験から言わせてもらえば, 臨床実習や卒業研究, 卒業試験, さらにには就職活動.

やることはたくさんあります.

これらと並行して受験勉強を行わなくてはならない事を考えると, 時間がない事は明らかです.

だからこそ, 効率良く覚える事ができるゴロが有効なのです.

理論は国家試験合格後にしっかりと調べれば良いと思います.

限られた時間の中で効率良く, しかも確実に覚える.

つまり・・・

ゴロを制する者が国試を制すると言っても過言ではないです.

私の経験から言っています.

そこでお勧めなのが「**PT・OT 学生のための国試対策ゴロ集**」です.



※URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099562>

何よりも**本当に多くの方が利用しています**.

話を盛っているわけではなく事実です.

受験生の方にとって、このゴロ集が国家試験対策の勉強方法としてとても有効な手段であることを証明していると思っています.

無料サンプル画像を用意してあるので、まずは試し読みをしてみてください.

詳しくは下記アドレスからどうぞ↓↓↓

※参照 URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099562>

1点でも多く試験で点数を取るために、できる事は全てして下さい.

やらずに後悔する事だけはやめましょうね.

数点～数十点の点数を伸ばすために、この「**PT・OT 学生のための国試対策ゴロ集**」を使用してみてください。



※URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099562>

※「**PT・OT 学生のための国試対策ゴロ集**」と「**医療系国家試験で 1 点でも多く点数を取るために必要な勉強方法と考え方**」は【**PT・OT 国試対策ゴロ集&勉強方法と考え方**】としてセットにもなっております。

単独で購入するよりもお安くお求め頂けるようになっておりますので、ぜひご利用ください。



※URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099610>

■ V. PT・OT 国家試験対策会ホームページのお知らせ ■

理学療法士および作業療法士国家試験合格のためのサポートサイトである、[PT・OT 国家試験対策会のホームページ](https://rpt-smile.wixsite.com/kokushi-taisaku)を参考にしてみてください。

オリジナル試験対策教材の紹介はもちろん、国家試験対策の家庭教師の実施、臨床実習やセラピストとして参考になると考えられる資料（無料資料も多々あります）などが掲載されています。

試験対策はもちろん、セラピストとして幅広く参考にできるサイトであると考えておりますので、ぜひ一度足を運んでみてください。

詳細は[こちら](https://rpt-smile.wixsite.com/kokushi-taisaku)から PT・OT 国家試験対策会のホームページにどうぞ。



URL : <https://rpt-smile.wixsite.com/kokushi-taisaku>

■VI. PT・OT 学生のためのゼロから始める歩行観察 第2版■

PT・OT として働いていく上で、欠かすことのできない歩行分析。この技術こそ他職種にはなかなか真似できない PT・OT の真骨頂だと思います。しかし、逆を言えばこの歩行分析ができなければ PT・OT としての役割の幅を大きく狭めてしまいます。だからこそ、しっかりと歩行観察及び歩行分析ができるようにならなくてはなりません。ただ、そうは言っても歩行分析を実際に行うことは容易ではありません。知識や経験の少ない学生なら尚更です。そこで細かいことはできるだけ省略し、まずは「ゼロ」からわかりやすく歩行観察のポイントを学んで頂こうと考え、『PT・OT 学生のためのゼロから始める歩行観察 ～簡単に歩行分析に繋げるポイント～ 第2版』を執筆致しました。

URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099775>

実際の臨床では歩行観察と歩行分析は同時に進めていきます。つまり、歩行観察をすると同時に、他の検査所見などを考慮しながら分析することが一般的です。そのため本書は各種試験対策というよりも、学内実習や臨床実習、臨床の現場で役に立つポイントであると考えています。

収録内容は、

1. 事前準備
2. 歩行前に聞いておくべきこと
3. 歩行前に見ておくべきこと
4. 歩行を見るときポイント
5. 歩行中に見るポイント
6. 歩行後に聞いておくべきポイント
7. その他のポイント
8. 実際に観察してみよう
9. お勧め書籍



に分類してあります。本書に記載されていることをそのまま参考にしても良いですし、あなたなりに「これは使える」と感じた部分のみを利用して頂いても構いません。また、あなたなりに解釈して、内容を応用しながら利用して頂く方法も素晴らしいと考えています。どのような範囲の利用であれ、本書の内容があなたの歩行観察・分析を実施する際の1つの選択肢になれば幸いと考えております。あなたの技術向上のために、ぜひ参考にしてみてください。詳しくは下記アドレスからどうぞ。

『PT・OT 学生のためのゼロから始める歩行観察 ～簡単に歩行分析に繋げるポイント～ 第2版』

URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099775>

■ VII. 実習や臨床で簡単に使える検査・評価用紙集 ■

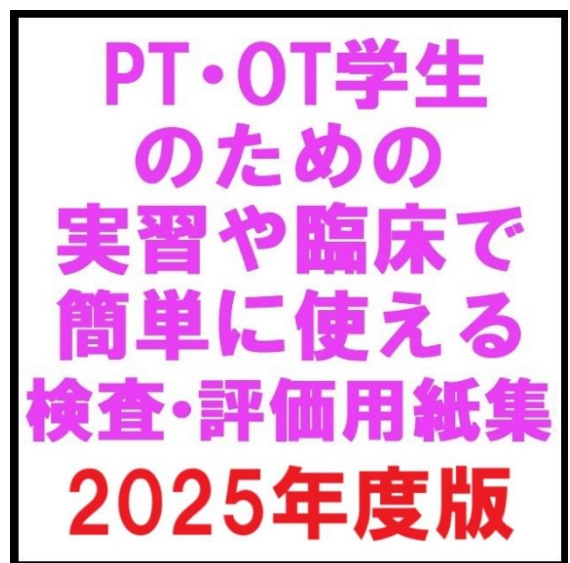
PT・OT 学生の臨床実習や実技練習，そして臨床業務に欠かすことのできない検査・評価用紙。検査・評価に必要な不可欠な物のため，時間をかけて自作したり，同級生のみならず先輩や先生などから譲り受けたりすることも多いと思われます。しかしその結果，実習前にも関わらず余計な手間がかかり，貴重な時間が削られてしまいます。確かに検査・評価用紙作成も勉強の 1 つではあると思います。しかし，膨大な種類の検査・評価用紙を作成すると「勉強」ではなくただの「作業」になりがちです。さらに，実習前は時間や気持ちに余裕が無くなる傾向にあると思います。だからこそ実習前は，実技練習や知識整理のための座学などを中心に行うべきであるとは私は考えています。

そこで今回，貴重な時間の短縮のためにも，検査・評価に用いられることが多いものを厳選してまとめました。タイトルは『**PT・OT 学生のための実習や臨床で簡単に使える検査・評価用紙集**』です。

URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099761>

収録内容は

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 疼痛評価用紙 | 10. 筋力評価用紙 |
| 2. 歩行評価用紙 | 11. 筋緊張評価用紙 |
| 3. 反射評価用紙 | 12. 協調性評価用紙 |
| 4. 認知機能評価用紙 | 13. 起居・移動動作評価用紙 |
| 5. 日常生活動作評価用紙 | 14. 関節可動域評価用紙 |
| 6. 中枢神経疾患評価用紙 | 15. 感覚評価用紙 |
| 7. 情報収集用紙 | 16. バランス機能評価用紙 |
| 8. 高次脳機能評価用紙 | 17. その他 |
| 9. 形態測定評価用紙 | |



上記分類はあくまでも目安ですので，実際にご確認ください。また，特に使用頻度の高いものについては複数種類用意し，最も使用しやすいものを選んで頂く形になっております。収録されているデータは「pdf ファイル」もしくは「jpeg ファイル」になっております。基本的にどの検査・評価用紙も，ダウンロード後すぐに印刷してお使い頂けます。

検査・評価用紙集めや作成に時間を割くのではなく，実技練習や知識整理のための勉強に集中するために，ぜひこの『**PT・OT 学生のための実習や臨床で簡単に使える検査・評価用紙集**』を利用してみてください。（無料サンプル版の試し読みが可能です。）

URL : <https://rpt-smile.booth.pm/items/1099761>

■VIII. セラピストやその学生のための

初心や志を忘れそうになった時に読むノート ■

日々忙しく仕事や勉強などをしていると、いつの間にかセラピストを目指していた当初の熱い気持ちやセラピストとしての自分の在り方や考え方、志などを忘れてしまいがちです。もちろん、自身の成長と共に考え方が変わっていくことも多々あるでしょう。しかし、何年セラピストとして働いていようとも、変わらない部分や変わってはいけない部分もあるはずです。

この『セラピストやその学生のための初心や志を忘れそうになった時に読むノート』にはそのようなセラピストとして働く上での考え方や気持ちの整理の手助けになるであろう「言葉」が掲載されております。

URL : https://note.mu/rpt_smile/n/nc2c14d61df80

本書はあくまでもいち理学療法士の考えです。

偉そうなことが書いてあるかもしれませんが、元々掲載されている多くの言葉は私自身の戒めのためのものです。つまり、私自身が大切にしている言葉であり、忘れないようにしている言葉でもあります。偉ぶるつもりはありませんし、そもそも私は偉くないです。そのため掲載されている内容を強制するものではありませんし、全てが正しい内容であると言っている訳でもありません。本書の内容を全て参考にして頂いても良いですし、一部分のみを参考にして頂いても構いません。当然ながら解釈なども含めて読み手の自由です。

いずれにせよ私としては、本書に書かれている内容がほんの少しでもセラピストとしての活動に役立つことができればと考えております。

特にセラピストとしての熱い気持ちや志を持ち続けるための手助けになれば幸いです。

URL : https://note.mu/rpt_smile/n/nc2c14d61df80



理学療法士・作業療法士 国家試験勉強方法 2025 年度版

2012 年 4 月 8 日 第 1 版発行

2023 年 3 月 1 日 第 12 版発行

2024 年 3 月 1 日 第 13 版発行

2025 年 3 月 1 日 第 14 版発行

著者 : SMILE (理学療法士)

Blog : <https://ameblo.jp/pt-rapid-progress>

X : https://x.com/RPT_SMILE

Home Page : <https://rpt-smile.wixsite.com/kokushi-taisaku>

Store (BOOTH) : <https://rpt-smile.booth.pm>