

Now let's see the back of this. Look. It's not a single bone. It is built of 33 small bones called vertebrates, and this whole structure is known as the spine. The spine helps you twist and bend. Also it holds our body upright. Now look at this. See. This is the pelvic girdle. It protects the bladder and uterus. The longest and strongest bone in our body is the femur, and these two bones in the lower leg are fibula and tibia. These over here are the tarsals, metatarsals, and phalanges.

では、この裏側を見てみましょう。見てください。これは骨が1つなのではありません。椎骨と呼ばれる33個の小さな骨で構成されており、この構造全体が背骨として知られているのです。背骨は体をひねったり曲げたりするのに役立ちます。また、体をまっすぐに保つ働きもあります。さあ、これを見てください。ほら。これは骨盤帯です。膀胱と子宮を守っています。私たちの体の中で一番長くて丈夫な骨は大腿骨で、下腿のこの2つの骨は腓骨と脛骨です。こちらは足根骨、中足骨、指骨です。

# 自己理解度診断

- 1 90%以上 数字も聞き取れ、全体の流れが細かいところまでよく理解できた
  - 2 80～90% わからない単語があるものの、大体の内容が理解できた
  - 3 70～80% 内容がざっくりと言える
  - 4 50～60%台 内容で不確かなところがある
  - 5 30～40%台 テーマがぼんやりと分かる
  - 6 20～30%台 単語が複数聞き取れた
- 20%以下 ほとんど分からなかった