

RYT200 online テスト

*必須

1. お名前 *

ヨガの歴史・哲学

2. いわゆる4大ヨガに含まれないものはどれか *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- ラージャヨガ
 ギャーナ (ジャーナ) ヨガ
 ハタヨガ
 カルマヨガ
 バクティヨガ

3. ヨガの語源となった「yuj(ユジュ)」という単語は元々どういう意味があるか *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- 見つめる
 エネルギーを高める
 結ぶ、つなぐ
 呼吸

4. 古代インドに聖典でサンスクリット語で「知識」を意味するもの *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- ウパニシャッド
 スートラ
 ヴェーダ
 カースト

5. ヴェーダのうち賛歌と呼ばれるもの *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- リグ・ヴェーダ
 サーマ・ヴェーダ
 ヤジュル・ヴェーダ
 アタルヴァ・ヴェーダ

6. ヴェーダのうち奥義書と訳されるもの *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- サンヒター
 ブラーフマナ
 アーラニヤカ
 ウパニシャッド

7. ヴェーダに現れる太陽を意味する神 *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- インドラ
 チャンドラ
 スーリア
 アーリア

8. インド・ヨーロッパ語族に属さないもの *

2ポイント

1 つだけマークしてください。

- ギリシャ語
 サンスクリット語
 ドイツ語
 タミル語

9. ウパニシャッド哲学で真我（小宇宙）と呼ばれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ブルシャ
 ブラフマン
 ヴェーダ
 アートマン
10. ウパニシャッド哲学で梵（大宇宙）と呼ばれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ブルシャ
 ブラフマン
 ヴェーダ
 アートマン
11. ウパニシャッド哲学の考えを漢字4文字で表すと？ * 2ポイント
-
12. インド三大神に含まれないものどれか？ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- インドラ神
 ビシュヌ神
 ブラフマー神
 シヴァ神
13. バラモン教の身分制度のうち貴族階級をさすもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- バラモン
 クシャトリア
 ヴァイシヤ
 シュードラ
14. 六派哲学のうちヨガ学派の元になったといわれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- サーンキヤ学派
 ヴェーダンタ学派
 ミーマンサー学派
 ニヤヤ学派
15. ヨガ学派の根本経典となっているもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヴェーダ
 ヨーガスートラ
 ウパニシャッド
 アーユルヴェーダ
16. ヨガ学派の根本経典を編纂したといわれる聖者は？ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- マツェンドラ
 ヴィーラパドラ
 バタンジャリ
 バラモン

17. ヨガーストラではヨガはどのような定義・目的であるとされるか？適切なものを選び。ヨガとは・・・ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 心の作用を気づかないものにするものである
- 心の作用を穏やかに収めることである
- 心の作用を活発にするものである
- 心の作用を健やかに保つものである
18. ヨーガーストラにおける8支則のうち4番目 * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- リドラ
- アーサナ
- プラティヤハーラ
- バタンジャリ
- フラーナヤーマ
- サマーディ
19. サーンキヤ哲学・ヨーガーストラ（二元論）における純粹精神と呼ばれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- マナス
- サットヴァ
- ブルシャ
- チッタ
- フラクリティ
20. サーンキヤ哲学・ヨーガーストラにおける「心」のうち「自我」を意味すること * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- アハンカーラ
- マナス
- サットヴァ
- ブルシャ
- チッタ
21. トリグナのうち純質と訳されるものは？ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- タマス
- ラジャス
- サットヴァ
- フラクリティ
22. サマーディはなんと訳されるか？（漢字で記述） * 2ポイント
-
23. ヨーガーストラの八支則のうちニヤマに含まれるものはどれか 全て選べ * 5ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- アヒムサー
- サウチャ
- サティヤ
- サントーシャ
- アスティーヤ
- アパリグラハ
- プラママチャリア
- スワディヤーヤ
- タパス
- イーシュワラプラニダーナ
24. ヨーガーストラにおいて、アーサナはどのようなものと記されているか。全て選べ。 * 2ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 我慢できること
- 楽であること
- 美しくあること
- 快適であること

25. ヨーガーストラの八支則のうちヤマに含まれるものはどれか？全て選べ* 5ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- アヒムサー
 サウチャ
 サティヤ
 サントーシャ
 アスティヤ
 アブリグラハ
 プラママチャリア
 スワディヤヤ
 タパス
 イーシュワラブラニダーナ
26. バガヴァッドギーターの誕生の背景となっている事柄ではないもの* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- バラモン教への批判
 仏教の衰退
 一六大国の抗争
 バラモン教の民衆への布教
27. バガヴァッドギーターに最も関係の深いもの* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヨーガーストラ
 ラーマヤナ
 ハタヨーガ・プラディピカー
 マハーバラタ
28. バガヴァッドギーターにおいてアルジュナの御者となっているヴィシュヌ神の化身* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- アグニ
 サラスヴァティ
 クリシュナ
 マツヤ
29. バガヴァッドギーターにおいて説明されているヨガ* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ラージャヨガ
 カルマヨガ
 ストラヨガ
 サーンキャヨガ
30. 「バガヴァッド・ギーター」とはどのような意味か？* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 解脱への道
 神々の詩
 アーリア人の歴史
 ヨガの叡智
31. 親愛のヨガと呼ばれるもの* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ラージャヨガ
 アシュタンガヨガ
 バクティヨガ
 ギャーナヨガ
32. ハタヨガの経典について誤っているもの* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ハタヨーガ (パタンジャリ)
 ゴーラクシャシャタカ (ゴーラクシャ・ナータ)
 ハタヨガプラディピカー (プラディピカー)
 ゲーランダサンヒター (スヴァート・マラーマ)

33. 会陰部に三巻半のとぐるを巻いた蛇で表現されるエネルギーの塊のことを何というか？ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ハタ
- アパーナ
- ムーラ
- クンダリーニ
34. ヨガのアーサナ中よく使われる呼吸法 * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- かバラパティ
- ウジャイ
- ナーディ
- ナウリ
35. パンチャコーシャ（五つの鞘）で一番外側の鞘 * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- アーナダコーシャ
- マノマヤコーシャ
- フラーナマヤコーシャ
- アンナマヤコーシャ
- ビジュナーマヤコーシャ
36. バンダのうち腹部の締め付けをなんというか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ムーラバンダ
- ウディヤナバンダ
- ジャーランダラバンダ
- ハスタバンダ
- バーダバンダ
37. バンダのうち会陰部の締め付けをなんというか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ムーラバンダ
- ウディヤナバンダ
- ジャーランダラバンダ
- ハスタバンダ
- バーダバンダ
38. チャクラのうち心臓部付近にあるとされるハートチャクラと呼ばれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ムーラダーチャクラ
- サハスラーチャクラ
- アナハタチャクラ
- マニブーラチャクラ
39. チャクラのうち頭頂部付近にあるとされるチャクラ * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ムーラダーチャクラ
- サハスラーチャクラ
- アナハタチャクラ
- マニブーラチャクラ

40. 近代ヨガの父と呼ばれるインドのヨギー *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- スワミ・シヴァナンダ
- クリシュナ・マチャリア
- ラーマ・クリシュナ
- ヴィヴェーカーナンダ
- パタビジョイス
- ラマナ・マハルシ

41. 第一回宗教会議に出席し、インド文化としてヨガを世界に紹介した人は誰か *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- スワミ・シヴァナンダ
- クリシュナ・マチャリア
- ラーマ・クリシュナ
- ヴィヴェーカーナンダ
- パタビジョイス
- ラマナ・マハルシ

42. 日本のヨガに影響を与えた人を古い順に並べた場合正しいものを選び *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 中村天風→佐保田鶴治→沖正弘→番場一雄
- 番場一雄→中村天風→佐保田鶴治→沖正弘
- 佐保田鶴治→番場一雄→沖正弘→中村天風
- 沖正弘→番場一雄→中村天風→佐保田鶴治

解剖学

43. 骨格を軸骨格と付属骨格に分類した場合、軸骨格ではないものはどれか？ *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 頭蓋骨
- 脊柱
- 肋骨
- 骨盤

44. 人体の骨の数は何本か。最も近いものを選び *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 156本
- 206本
- 96本

45. ヘルニア患者への一般的な禁忌ポーズ *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 前屈
- 後屈
- 逆転
- バランスのポーズ

46. 正しい組み合わせを選び *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 骨格筋-随意筋：心筋-不随筋
- 心筋-不随筋：内臓筋-随意筋
- 骨格筋-随意筋：内臓筋-随意筋
- 骨格筋-随筋：心臓筋-随意筋
- その他: _____

47. 股関節屈曲筋（群）を全て選びなさい* 2ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
 ハムストリング
 腸腰筋
 腰方形筋
 大腿直筋
48. 脊柱の屈曲筋群として働くもの* 2ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
 腹直筋
 腓腹筋
 脊柱起立筋群
 菱形筋
49. 肩甲骨を下制させる動きのあるもの（全て）* 2ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
 大胸筋
 小胸筋
 僧帽筋（下部）
 下腿三頭筋
50. 頸椎の数* 2ポイント
1つだけマークしてください。
 12
 7
 5
 24
51. 腰椎の数* 2ポイント
1つだけマークしてください。
 12
 7
 5
 24
52. 胸椎の数* 2ポイント
1つだけマークしてください。
 12
 7
 5
 24
53. 肩甲骨を外転させ、または内転しないように保持する、肩甲骨下角から肋骨につながる筋肉* 2ポイント
1つだけマークしてください。
 大胸筋
 広背筋
 前鋸筋
 肋骨筋
54. バリガーサナは主に何面の動きか* 2ポイント
1つだけマークしてください。
 矢状面
 前額面
 水平面
 横断面
55. 矢状面の読み方をひらがなで書きなさい* 2ポイント

56. 戦士のポーズ2における前足股関節の解剖学的な位置について適切なものを全て選べ* 2ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 屈曲
 - 伸展
 - 内旋
 - 外旋
 - 内転
 - 外転
57. adha mukha savanasana(下向きの犬のポーズ)において特に意識すべき筋肉を選べ (複数回答可)* 2ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 前鋸筋
 - 腹横筋
 - 上腕二頭筋
 - 菱形筋
58. ウッターナーサナにおいて伸張していない筋肉はどれか? * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 大臀筋
 - ハムストリング
 - 脊柱起立筋群
 - 大腿四頭筋
59. 筋肉が硬くなる理由の一つに加齢がある。これは筋肉中の何が年齢と共に減少するためか* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- コラーゲン
 - エラスチン
 - 水分
 - グリコゲン
60. 六大栄養素のうち筋肉に密接に関連しているものは何か* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 炭水化物
 - タンパク質
 - 脂質
 - ビタミン
 - ミネラル
 - 食物繊維
61. 柔軟性の関係する代表的な固有受容器であるゴルジ腱器官の説明のうち適切でないものはどれか* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 弱いゆっくりとした力をかけることにより反応する
 - 過剰な力によって腱や靭帯が損傷しないための安全装置である
 - ゴルジ腱器官の動きにより筋収縮は抑制され、弛緩する
 - 筋腱移行部に存在する
62. 筋紡錘の説明のうち適切でないものはどれか* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 筋長の変化のセンサーである
 - 筋紡錘が刺激されると筋肉は縮もうとする
 - 強い力をゆっくりかけることで反応する
 - 筋肉中に存在する受容器である
63. 太腿の裏側にある筋肉群のことを一般的に何と呼ぶか* 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ローテーターカフ
 - ハムストリング
 - 下腿三頭筋
 - インナーマッスル

64. 上記筋肉群に含まれない筋肉はどれか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 半膜様筋
 半腱様筋
 腓腹筋
 大腿二頭筋
65. 大腿四頭筋に含まれない筋肉はどれか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 大腿筋膜張筋
 中間広筋
 内側広筋
 大腿直筋
66. 多関節筋でないものはどれか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヒラメ筋
 腓腹筋
 大腿直筋
 大腿二頭筋
67. クンバカーサナ（プランクポーズ）からチャトランガダンダーサナへ移行する際に上腕三頭筋はどのような筋活動をするか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 短縮性収縮
 等張性収縮
 伸張性収縮
 ほとんど関与しない
68. うつ伏せの状態からプジャンガアーサナに移行する際に脊柱起立筋群はどのような筋活動をするか * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 短縮性収縮
 等張性収縮
 伸張性収縮
 ほとんど関与しない
69. 最も適切な組み合わせを選びなさい * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 股関節伸展...腹直筋
 股関節屈曲...腸腰筋
 股関節内旋...大臀筋
70. 息を吸うとき横隔膜は * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 上がる（収縮する）
 下がる（弛緩する）
 上がる（弛緩する）
 下がる（収縮する）
71. ヨガの呼吸のうち「勝利の呼吸」と呼ばれるもの * 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ブラーナーヤマーマ
 ウジャイ呼吸
 ナディーショーグナ
 クンバカ
 選択肢 3

72. 交感神経に関わりのないもの（もしくはより少ないもの）＊ 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 闘争逃走システム
- 心拍数の向上
- 発汗
- 遅い呼吸

73. 息を吸う場合（吸気）における呼吸補助筋として働く筋肉（二つ）＊ 2ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 広背筋
- 斜角筋
- 胸鎖乳突筋
- 三角筋
- 腹直筋

瞑想・ブラーナヤマ

74. カバラパティの説明として正しいものを一つ選べ＊ 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- お腹をリズムカルに凹ませたり、膨らませたりする呼吸である。
- 食欲を減退させる効果がある
- 途中で気分が悪くなっても決してやめない
- 大きく息を吸い、息が続くまで行う
- カバラパティとは「白く輝く頭蓋骨」という意味である。

75. マインドフルネスの説明として正しいものを選べ（複数）＊ 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- マインドフルネス瞑想はヴィッパサナー瞑想の一つである
- マインドフルネス瞑想では、通常「呼吸」や「お腹の動き」に意識を向けることが多い
- マインドフルネスでは意識を「呼吸」に集中する
- キーワードは「今この瞬間」「気づき」である
- マインドフルネス瞑想はヴィーダに記載されている。
- その他: _____

アーサナ

76. ヨーガーストラにおいてアーサナはどのように記述されているか＊ 2ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 瞑想を深めるためのもの
- 快適で楽であること
- 呼吸と動作を一致させること
- クンダリーニーを目覚めさせるもの

77. 太陽礼拝において大切なこと＊ 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 一度瞑想してから始めること
- 朝の時間帯に行うこと
- 呼吸と動作を一致させること
- 全員で動きを合わせること

78. 太陽礼拝Aにおいては何面の動きが主な動きか？＊ 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 矢状面
- 水平面
- 前額面
- 斜面

79. スカーサナにおける股関節の動きについて該当するものを選べ (全て) *

2 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- 伸展
- 屈曲
- 外転
- 内転
- 外旋
- 内旋
- 下制
- 拳上

80. アンジェネアーサナの動きについて誤っているもの (全て) *

2 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- 骨盤は正面
- 目線は真上
- 前足は90度屈曲する
- 踵の上に膝を位置させる
- 腰を反らして手を挙げる

81. 戦士のポーズ2におけるキューイングでふさわしいもの (4つ) *

5 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- 骨盤は正面をむけて
- 力強く
- 吐く息で重心を上へ。
- 伸びやかに
- 息を吸いながら前に踏み込んで
- 目線はやや下向きに
- 膝と爪先の方向を合わせて
- 股関節は180度にかけて
- 胸を前方に突き出すように
- ウジャイ呼吸をしましょう

82. アルダマツエンドラアーサナでのキューイングでふさわしくないもの (4つ) *

3 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- お腹を引き込んで
- 手はお尻の真後ろへついて
- 骨盤をしっかり立てて
- 出来るだけ目線は後ろへ
- 胸から捻るように
- ついた手で体重を支えて
- 片方のお尻が浮かないように
- 膝の上に置いた手の力を使って体を捻る

83. トリコナーサナのアライメントにおいて正しいものを選べ (全て) *

2 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- 首はまっすぐをキープする
- 両ひざはしっかり伸ばす
- 体を倒し、体重は前足にかけていく
- 倒す方 (下側) の脇腹を伸ばす
- 目線は必ず上を見る

84. 正しいものを1つ選べ *

2 ポイント

1つだけマークしてください。

- アーサナには決まりがあるので誰がやっても同じでなければならない
- それぞれのアーサナには固有の効果があるので目的に応じて使う
- アーサナは骨格や筋肉の強さ弱さにより人それぞれである。
- アーサナではちょっと辛いところで頑張ることが大切である。

85. 「ハスタ」とはどの部位か *

0 ポイント

1つだけマークしてください。

- 頭
- 手
- 目
- 脚
- 胸

86. インストラクターとして、アーサナにおいて最も気をつけることは何か *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 瞑想を深めていくこと
- 安全であること
- キレイにポーズを取れること
- 腹式呼吸を保つこと
87. インストラクターとして、クラス展開で気をつけることで、相応しくないものを選び (3つ) *
- 3ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 常にクラス全体の様子を見しておくこと
- 生徒の機嫌を伺うこと
- クラス中に自分の練習をすること
- お金をもらっている以上、生徒のことを聞かなければならない
- 安全に配慮すること
- 生徒の位置を指定すること
- クラス中にマットから離れること
88. ヨガの目的として相応しくないもの *
- 2ポイント
- 1つだけマークしてください。
- アーサナの完成
- 適切な可動域の獲得
- 身体と心の調和
- 呼吸の調整
89. 一般的なヨガインストラクターの範囲として相応しくないものはどれか。(3つ) *
- 3ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 呼吸法の指導
- ヨガで治療を行う
- 瞑想をする
- ヨガのポーズの指導
- 骨盤調整する
- 怪我を診断する
- ヨガ哲学の紹介
90. 一般的に推奨されるものを全て選ぶ *
- 3ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- 難しいアーサナは先にデモを見せてから行う
- フローの最中でも即座に止めてアジャストについて解剖学的用語を駆使して解説する
- アーサナ中は何も考えてはいけない
- 簡易アーサナを提供する
- 呼吸をコントロールして心身を観察する
- 生徒の身体状態に関わらずアライメントを厳守する
- 怪我につながる危険なミスアライメントは即座にアーサナから抜け出させるキューを出す
91. 一般的に推奨されるものを全て選ぶ *
- 3ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- もっと頑張ってください
- 道具を使いましょう
- 正確なアライメントではない場合は即座にアジャスト指導する
- 個人を名指しして教えてあげる
- 生徒の心身のレベルに合わせて
- アーサナを完成させましょう
- 全体へのキューと見かけて個人にアジャストキューを出す
92. ポーズに対するキューはまず頭の位置を正し、順に上から下に出していく *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 正
- 誤
93. 一般的にヨガなどのポーズにおいて、特に初心者の場合は、自分の筋肉や関節の動きに注意集中する内的キューイングの他が有効である *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 正
- 誤

94. 捻る動きは、自然に肺から空気が抜けるので呼気とともに行うことが多い* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
95. アジャストメントにおいて、身体から手を離すときはできるだけ早く離すことが大事である* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
96. 複数のキューを出すとは混乱するので、一つに絞った方が良い* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
97. ポーズ中は視界の邪魔にならないように、インストラクターは自分の場所から動かないようにする* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
98. 比喩やイメージキューは抽象的で分かりづらいので出来るだけ使わないようにする* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
99. 準備運動では筋肉がよく延びるように、30秒以上同じ姿勢を保持することが望ましい* 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム