RYT確認テスト(解剖学) アーサナ関連 ア割ヤーႺฅႽ。 8割ヤーGood。 目指すは9割!

*必須		
1.	お名前*	
	アーサナの解剖学	
2.	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)*	1 ポイント
	当てはまるものをすべて選択してください。	
	□	
	□ 内旋 □ 下制	
	□ 「wing」 □ 挙上	
3.	ウッタナーサナにおいて伸張していない筋肉はどれか?*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	一 大腿四頭筋	
	○ 大臀筋○ ハムストリング	
	一)多裂筋群	
4	ウッタナーサナとアルダウッタナーサナで働きが最も違う筋肉どれか。最も適切なものを選べ *	1 ポイント
4.	1 つだけマークしてください。	「かすンド
	一 脊柱伸展筋群	
	股関節伸展筋群	
	○ 膝関節伸展筋群 ○ 肩関節伸展筋群	
_	ウッタナーサナやパスチモッターサナなどにおいて前屈を制限する筋肉として一般的に関与が最も低いものはどれか(二つ選べ) *	1 ポイント
5。		
5.	当てはまるものをすべて選択してください。	
5.	□ 大腿筋膜長筋 □ ヒラメ筋	
5.	□ 大腿筋膜裏筋□ ヒラメ筋□ ハムストリング□ 腓腹筋	
5.	□ 大腿筋膜張筋□ ヒラメ筋□ ハムストリング	
5.	□ 大腿筋膜張筋□ ヒラメ筋□ ハムストリング□ 誹腹筋□ 脊柱起立筋	1 ポイント
	□ 大闘筋膜張筋□ ヒラメ筋□ ハムストリング□ 誹腹筋□ 脊柱起立筋□ 大臀筋	1 ポイント
	□ 大腿筋膜裏筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング □ 腓腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 □ アドムカシュヴァナーサナ(ダウンワードフェイシングドッグ)	1ポイント
	□ 大闘筋膜張筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング □ 誹腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。	1ポイント
	□ 大腿筋膜張筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング ● 誹腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンワードフェイシングドッグ) ウットゥカーサナ(チェアポーズ)	1ポイント
6.	□ 大闘筋膜張筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング ● 腓腹筋 ■ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 ** 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? ** 1 つだけマークしてください。 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンワードフェイシングドッグ) ウットゥカーサナ(チェアポーズ) ヴィーラバドラーサナ	1 ポイント
6.	□ 大翻筋膜張筋 □ トカムストリング □ 静腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンワードフェイシングドッグ) ウットゥカーサナ(チェアポーズ) ヴィーラバドラーサナ॥ ジャタラバヴァルターサナ	
6.	□ 大腿筋膜張筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング ■ 静腹筋 □ 青柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 □ アドムカシュヴァナーサナ (ダウンワードフェイシングドッグ) ウットゥカーサナ (チェアボーズ) ヴィーラバドラーサナ II ジャタラバヴァルターサナ ウットゥカーサナで膝を前に出していくことで、より使われる筋肉はどこか* 1 つだけマークしてください。 大腿直筋	
6.	□ 大腿筋膜張筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング ■ 静腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 □ アドムカシュヴァナーサナ (ダウンワードフェイシングドッグ) □ ウットゥカーサナ (チェアポーズ) □ ヴィーラバドラーサナ II □ ジャタラバヴァルターサナ ウットゥカーサナで膝を前に出していくことで、より使われる筋肉はどこか * 1 つだけマークしてください。	
6.	□ 大腿筋膜薬筋 □ ヒラメ筋 □ ハムストリング ■ 静腹筋 □ 脊柱起立筋 □ 大臀筋 準備としてウッタナーサナをすることでやりやすくなるアーサナは次のうちどれか? * 1 つだけマークしてください。 □ アドムカシュヴァナーサナ (ダウンワードフェイシングドッグ) □ ウットゥカーサナ (チェアボーズ) □ ヴィーラバドラーサナ II □ ジャタラバヴァルターサナ ウットゥカーサナで膝を前に出していくことで、より使われる筋肉はどこか* 1 つだけマークしてください。 大腿直筋 腹斜筋	
6.	大腿筋膜環筋	
 7. 		1 ポイント
 7. 	大脚筋膜疾病	1 ポイント
 7. 	大阪防服	1 ポイント

9。	関節の位置的にウットゥカーサナに最も似ているアーサナはどれか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	アドムカシュヴァナーサナ (ダウンワードフェイシングドッグ)戦士のポーズⅢパスチモッターサナガルーダーサナ	
10。	ウルドヴァハスターサナにおいて肩が上まで上がらない原因として最も適切なもの(痛みや怪我を除く)* 当てはまるものをすべて選択してください。 広背筋の過緊張、固縮(拘縮) 僧帽筋の緊張 上腕三頭筋の緊張、固縮 二 三角筋中部の筋力弱化	1ポイント
11。	ウルドヴァハスターサナにおいて腰部の伸展が顕著な場合の原因として最も適切なもの** 1 つだけマークしてください。 腹直筋に力が入ってない 腹斜筋が使えてない 腸腰筋が弱い 脊柱起立筋群の弛緩	1ポイント
12。	ウルドヴァハスターサナやウトゥカターサナにおいて肩が上がらないようにするのはどの筋肉か* 1 つだけマークしてください。	1ポイント
13。	 □ 三角筋中部 ウルドヴァハスターサナからウッタナーサナへ脊柱を真っ直ぐに移行する際、ハムストリングはどのような筋活動をするか* 1 つだけマークしてください。 □ 伸長性収縮 □ 当尺性収縮 □ 当尺性収縮 □ 当尺性収縮 	1ポイント
14。	 □ ほぼ何もしない マルジャリアーサナとビティラーサナ (cat&cowポーズ) における骨盤の動きで正しいものを選べ * 1 つだけマークしてください。 □ マルジャリアーサナ: 脊柱伸展・・骨盤前傾 □ ピティラーサナ: 脊柱中区・・骨盤前傾 □ ピティラーサナ: 脊柱伸展・・骨盤前傾 □ ピティラーサナ: 脊柱伸展・・骨盤前傾 □ ピティラーサナ: 脊柱屈曲・・骨盤前傾 	1 ポイント
15。	ヴィーラバドラーサナIににおいて前足の膝が前に出過ぎることで負荷が高まる部位はどこか* 1 つだけマークしてください。 ACL LCL PCL MCL	1ポイント
16。	ヴィーラバドラーサナIIにおいて前脚の膝が内側に入る場合 (ニーイン) の原因として最も一般的に考えられるものはどれか* 1 つだけマークしてください。	1ポイント

17。	ヴィーラバドラーサナIIにおいて左右の手の高さ差がある場合の原因として最も一般的に考えられるものはどれか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	身体定位感覚の不足	
	三角筋中部の筋力差	
	気持ちの緊張	
18。	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 <u>*</u>	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	
	ボ . ニボドニ サエコムとボ . ニボドニ サエコに対信 ! + ほムに深純ルナセスが市。	
19。	ヴィーラバドラーサナ1からヴィーラバドラーサナ3に移行した場合に活性化される筋肉*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。 	
	● 中臀筋 ● 腸腰筋	
	三角筋中部	
	上腕=頭筋	
20。	猫のポーズ(マルジャリャーサナ)で脊柱の屈曲の動きが苦手な人の場合一般的にどのようなアーサナが苦手だと推測されるか *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	パスチモッターナーサ	
	アンジャネーヤーサナ	
	パニュニーサエフ(たのよう ブ) アカルフを持め屋がサエカ上の場合、次のことじのフェサエがサエだしが知されてもよ	- 18 / . 1
21。	ビティラーサナ(牛のポーズ)において脊柱伸展が苦手な人の場合、次のうちどのアーサナが苦手だと推測されるか*	1 ポイント
21。	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
21。	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ	1 ポイント
21。	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
21。	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ・	1 ポイント
21。	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
21.	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	1 つだけマークしてください。	
	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ アルダマッツエンドラーサナ ラつ伏せの状態からブ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* 1 つだけマークしてください。 短縮性収縮 等張性収縮	
	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ でったパラーサナ アルダマッツエンドラーサナ うつ伏せの状態からブ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* 1 つだけマークしてください。 短縮性収縮	
	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ II アルダマッツエンドラーサナ うつ伏せの状態からブ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* 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	
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ	2ポイント
	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ	
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ プックラバドラーサナ プックラバドラーサナ マルダマッツエンドラーサナ うつ伏せの状態からブ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* 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 ヴリクシャーサナ (木のボーズ) が苦手な人の原因のうち、適当でないものはどれか* 1 つだけマークしてください。 反り腰である	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ アルダマッソエンドラーサナ フがけて一クしてください。 短縮性収縮 等残性収縮 伸張性収縮 ほとんど関与しない ヴリクシャーサナ(木のポーズ)が苦手な人の原因のうち、適当でないものはどれか* 1 つだけマークしてください。 反り腰である 現在または過去に足関節や足底を怪我をしている	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ フルダマッソエンドラーサナ フルグヤマークしてください。 短縮性収縮 特殊性収縮 伸張性収縮 ほとんど関与しない ヴリクシャーサナ (木のボーズ) が苦手な人の原因のうち、適当でないものはどれか* 1 つだけマークしてください。 反り腰である 現在または過去に足関節や足底を怪我をしている 三半規管が弱い	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。 アルダウッタナーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ ヴィラバドラーサナ フルダマッソエンドラーサナ フルグヤマークしてください。 短縮性収縮 特殊性収縮 伸張性収縮 ほとんど関与しない ヴリクシャーサナ (木のボーズ) が苦手な人の原因のうち、適当でないものはどれか* 1 つだけマークしてください。 反り腰である 現在または過去に足関節や足底を怪我をしている 三半規管が弱い	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。	2ポイント
22.	1 つだけマークレてください。	2ポイント
22.	1 つだけマークしてください。	2ポイント

25。	タダーサナとブリクシャーサナで負荷が大きくことなる筋肉はどれか(二つ選べ) *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	中臀筋	
	○ 大臀筋 ○ ハムストリング	
	○ 大胸筋	
	□ 広背筋	
26。	アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)でストレッチされる筋肉はどれか *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	○ ハムストリング	
	大腿四頭筋 楊腰筋 おおからには、これをは、これをは、これをは、これをは、これをは、これをは、これをは、これを	
	三角筋	
27。	アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において背中を広げる動き(肩甲骨を外転)に関係する筋肉はどれか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。 前鋸筋	
	□ <u>比斯斯</u> <u>広背筋</u>	
	僧帽筋	
	○ 菱形筋 ○ 腹横筋	
28。	アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において、ハムストリングが硬い場合、どのような軽減をするか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	○ 膝を曲げる	
29。	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) *	
290	and mand out and analysis of the system of t	1 ポイント
250	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
270	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
270	当てはまるものをすべて選択してください。 □ 前鋸筋	1 ポイント
270	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
30.	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
	当ではまるものをすべて選択してください。	
	<i>当てはまるものをすべて選択してください。</i> □ 前額筋 □ 腹模筋 □ 上腕二頭筋 □ 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において踵を上げるのは何のためか★ 1 つだけマークしてください。 □ 腓腹筋を緩めるため	
	<i>当てはまるものをすべて選択してください。</i> □ 前銀筋 □ 腹模筋 □ 上腕二頭筋 □ 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において踵を上げるのは何のためか★ 1 つだけマークしてください。	
	当てはまるものをすべて選択してください。 前額筋 慢機筋 上院二頭筋 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 財腹筋を緩めるため 大臀筋を緩めるため	
	当てはまるものをすべて選択してください。 前額筋 慢機筋 上院二頭筋 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 財腹筋を緩めるため 大関節を緩めるため 大腿直筋を緩めるため	
	当てはまるものをすべて選択してください。 前鋸筋 B模仿 上腕二頭筋 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 腓腹筋を緩めるため 大臀筋を緩めるため 八ムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か*	
30。	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
30。	当てはまるものをすべて選択してください。 前額筋 皮膚筋 上腕二頭筋 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 財販筋を緩めるため 大器直筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か* 1 つだけマークしてください。 僧帽筋	1 ポイント
30。	当てはまるものをすべて選択してください。	1 ポイント
30。	当てはまるものをすべて選択してください。 前盤筋 皮模筋 上腕二頭筋 菱形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 財態筋を緩めるため 大腿直筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か* 1 つだけマークしてください。 倫帽筋 広背防	1 ポイント
30。	当の場所 上級二頭筋 麦形筋 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において謎を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 腓腹筋を緩めるため 大腿直筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か* 1 つだけマークしてください。 備帽筋 広背筋 大脚方 大脚筋 大腿二頭筋	1ポイント
30。	当びはよるものをすべて選択してください。 削減筋 酸性筋 上脱三頭筋 変比筋 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において踵を上げるのは何のためか・ 1 つだけマークしてください。 排腹筋を緩めるため 大園直筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か・ 1 つだけマークしてください。 僧帽筋 広背筋 大脚筋 大腿三頭筋 パールシュパコナーサナで肩から指先まで真っ直ぐに伸ばせず肘が曲がる場合、どこに制限があると考えられるか(怪我や障害は除く)*	1 ポイント
30。	当該協助 財際 財際 東北斯 アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において踵を上げるのは何のためか* 1 つだけマークしてください。 財務所を緩めるため 大難筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ (ダウンドッグ) において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か* 1 つだけマークしてください。 僧帽筋 大胸筋 大脚 大脚 大脚 プールシュパコナーサナで肩から指先まで真っ直ぐに伸ばせず肘が曲がる場合、どこに制限があると考えられるか (経我や障害は除く) * 1 つだけマークしてください。	1ポイント
30。	当びはよるものをすべて選択してください。 削減筋 酸性筋 上脱三頭筋 変比筋 アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において踵を上げるのは何のためか・ 1 つだけマークしてください。 排腹筋を緩めるため 大園直筋を緩めるため ハムストリングを緩めるため アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)において肩と耳の距離を離す働きをするのはどの筋肉か・ 1 つだけマークしてください。 僧帽筋 広背筋 大脚筋 大腿三頭筋 パールシュパコナーサナで肩から指先まで真っ直ぐに伸ばせず肘が曲がる場合、どこに制限があると考えられるか(怪我や障害は除く)*	1ポイント
30。	当てはまるものをすべて選択してください。	1ポイント

33。	パールシュバコナーサナにおいて、床に手がつかない場合、何が原因と考えられるか *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	 股関節外旋筋の硬さ	
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	○ 股関節内転筋群の硬さ ○ 大腿直筋の筋力不足	
34。	パールシュバコナーサナで胸を開いていく場合の筋肉について、誤りを選べ *	1 ポイント
- 10	1 つだけマークしてください。	
	上側の腹斜筋が短縮性収縮をする	
	前足側大臀筋は短縮性収縮をする	
	変形筋が短縮性収縮をする 上側の大胸筋は伸長性収縮をする	
35。	ガルーダーサナにおいて手が組めない場合の原因として一般的に考えられるもの(怪我、障害を除く)のうち誤りを選べ *	1 ポイント
000	1 つだけマークしてください。	
	・ 育柱起立筋のゆるさ	
	大胸筋や三角筋の筋力不足	
	広背筋の緊張・硬さ ● 手の長さ・骨格的な問題	
36。	ガルーダーサナにおいて足が組めない場合の原因として一般的に考えられるもの(怪我、障害を除く)のうち誤りを選べ *	1 ポイント
300	1 つだけマークしてください。	
	湯腰筋の弱化	
	大臀筋の硬さ・緊張	
	中臀筋の硬さ・緊張	
	三半規管が弱い、機能不全	
37.	パスチモッターサナにおいて膝を強く伸ばすとどの筋肉が収縮するか *	1 ポイント
37。	パスチモッターサナにおいて膝を強く伸ばすとどの筋肉が収縮するか * 1 つだけマークしてください。	1 ポイント
37。		1ポイント
37。	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
37。	1 つだけマークしてください。	1ポイント
37。	1 つだけマークしてください。	1ポイント
37。	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
38.	1 つだけマークしてください。 大腿直筋 ハムストリング ヒラメ筋 腸腰筋 パスチモッターサナにおいてお腹を引き込む理由について誤りを選べ* 1 つだけマークしてください。 チャクラを刺激することができる 腹部が膨らむのを制限するため 背中に呼吸をいれるため 腰部を伸ばすため	1 ポイント
38.	1 つだけマークしてください。 大腿直筋 ハムストリング ヒラメ筋 腸腰筋 パスチモッターサナにおいてお腹を引き込む理由について誤りを選べ* 1 つだけマークしてください。 チャクラを刺激することができる 腹部が膨らむのを制限するため 青中に呼吸をいれるため 腰部を伸ばすため パスチモッターサナやジャーヌシルシアーサナ(片足前屈)入る前に手を挙上することがある。その理由について誤りを選べ*	1 ポイント
38.	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
38.	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
38.	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
38.	1 つだけマークしてください。	1 ポイント
38。	つだけマークしてください。	1 ボイント
38。	つだけマークしてください。 大風商節	1 ボイント
38。	1 つだけマークしてください。	1 ボイント

41。	太陽礼拝Aにおいては何面の動きが主な動きか?*	1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 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	○ その他:	
42。	太陽礼拝 A において伸長度合が小さい(ストレッチされてない)筋肉は次のうちどれか*	1 ポイント
420	1 つだけマークしてください。	170121
	○ 大腿直筋 ○ ハムストリング	
	」 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
	広背筋	
43。	クンバカアーサナ(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 *	1 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	
44。	クンパカーサナ(プランク)からチャトランガに移行する際、上腕二頭筋はどのような働きをするか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	○ ほとんど活動しない	
	短縮性収縮をする	
	伸長性収縮をする	
	当尺性収縮をする	
45。	クンバカーサナで腰が落ちる場合、どの筋肉に問題があると考えられるか *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	() 腹直筋	
	一 大胸筋	
	広背筋	
	(
	クンパカーサナス時が禁たフ担点 ピのフーサナの担合に冷寒を高せても。	
46。	クンパカーサナで腰が落ちる場合、どのアーサナの場合に注意を要するか*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。 	
	○ アンジャネーヤーサナ	
	<u></u> ウッタナーサナ トリコナーサナ	
	戦士のポーズ2	
47。	ナバーサナにおいて意識すべき筋肉はどれか。誤りを選べ *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	● 胸を張るために大胸筋を意識する ● 背中が丸くなるないように脊柱起立筋を意識する	
	足を伸ばすために大腿四頭筋を意識する	
	○ 肩が上がらないように僧帽筋	
48。	バッダコナーサナ(合蹠のポーズ)やヴィーラバドラーサナ2(戦士のポーズ2)において股関節外旋制限の原因となるものはどれか *	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	前捻角	
	○ 椎体角	
	□ 大腿骨長	

49。	骨盤前傾が強い場合に考えられる筋肉の状態を示すものはどれか。正しいものを一つ選べ*	1 ポイント
	1 つだけマークしてください。	
	腰椎伸展筋緊張一股関節伸展筋群 (ハムストリングなど) 弱化 腰椎伸展筋緊張一股関節伸展筋群 (ハムストリングなど) 弱化 腰椎伸展筋緊張一股関節屈曲筋群 (陽腰筋など) 弱化	
	腰椎屈曲筋緊張一股関節屈曲筋群(腸腰筋など)弱化	

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