RYT確認テスト(解剖学）アーサナ関連

７割で合格。８割で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。

- [ ] 屈曲
- [ ] 外転
- [ ] 外旋
- [ ] 伸展
- [ ] 内転
- [ ] 内旋
- [ ] 下制
- [ ] 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。

- ( ) 大腿四頭筋
- ( ) 大臀筋
- ( ) ハムストリング
- ( ) 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

1 つだけマークしてください。

- ( ) 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

5。 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

当てはまるものをすべて選択してください。

- [ ] 大腿筋膜張筋
- [ ] ヒラメ筋
- [ ] ハムストリング
- [ ] 腓腹筋
- [ ] 脊柱起立筋
- [ ] 大臀筋

6。 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 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）
- ( ) 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
- ( ) ジャタラパヴァルターサナ

7。 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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- ( ) 大腿直筋
- ( ) 腹斜筋
- ( ) ハムストリング
- ( ) 腸腰筋

8。 ウットゥカーサナで鼠蹊部を引き込む（お尻を後ろに引く）ことで、より使われる筋肉はどこか * 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・大臀筋
- ( ) 腹筋
- ( ) 腸腰筋
- ( ) 大腿直筋

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） * 1 ポイント

当てはまるものをすべて選択してください。

- [ ] 広背筋の過緊張、固縮（拘縮）
- [ ] 僧帽筋の緊張
- [ ] 上腕三頭筋の緊張、固縮
- [ ] 三角筋中部の筋力弱化

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 ポイント

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

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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 僧帽筋下部
- 脊柱起立筋
- 大胸筋
- 三角筋中部

13。 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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 伸長性収縮
- 短縮性収縮
- 当尺性収縮
- ほぼ何もしない

14。 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 ポイント

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
- ビティラーサナ：脊柱中立・・骨盤前傾
- ビティラーサナ：脊柱伸展・・骨盤前傾
- ビティラーサナ：脊柱屈曲・・骨盤前傾

15。 ヴィーラバドラーサナI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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- ACL
- LCL
- PCL
- MCL

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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 股関節の外旋可動域制限
- 股関節の内転可動域制限
- 膝関節の屈曲可動域制限
- 膝関節の外転可動域制限

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
- 肩関節の拘縮
- 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 * 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

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
- 上腕二頭筋

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
- ヴィラバドラーサナ２
- ブジャンガーサナ

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

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 I
- ヴィラバドラーサナ II
- アルダマッツエンドラーサナ

22。 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 * 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

23。 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 ポイント

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
- 注意力が不足している

24。 ヴリクシャーサナ（木のポーズ）において上げた脚を外旋・外転させるとき、一般的にどこを注意するか * 1 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 骨盤と腰部のねじれ
- 股関節の内転
- 軸足の膝関節のねじれ
- 肩甲骨の外転

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
- 腸腰筋
- 上腕二頭筋
- 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
- 広背筋
- 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
- 足幅を狭くする
- 踵を上げる
- 背中を丸める

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） * 1 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

30。 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 ポイント

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
- 大腿直筋を緩めるため
- ハムストリングを緩めるため

31。 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 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 僧帽筋
- 広背筋
- 大胸筋
- 大腿二頭筋

32。 パールシュバ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

1 つだけマークしてください。

- 広背筋
- 上部僧帽筋
- 大胸筋
- 上腕三頭筋
- ハムストリング

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
- 腓腹筋の硬さ
- 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

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
- 菱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

1 つだけマークしてください。

- 脊柱起立筋のゆるさ
- 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

1 つだけマークしてください。

- 腸腰筋の弱化
- 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

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

38。 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 ポイント

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

39。 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

1 つだけマークしてください。

- 腰部を伸ばして、スペースをつくる
- 脊柱を伸展させ、股関節からの動きを出しやすくするため
- 時短のため、肩甲骨の動きも一緒に行いたいため
- 参加者の手の長さを確かめるため

40。 アルダマッツエンドラーサナにおいて、右回旋する場合、カップリングモーションの特性から脊柱はどのような動きをするか * 1 ポイント

1 つだけマークしてください。

- 右に側屈
- 左に側屈
- 屈曲
- 伸展

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

1 つだけマークしてください。

- 大腿直筋
- ハムストリング
- 腓腹筋
- 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。 クンバカーサナ(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
- 大胸筋
- 広背筋
- 腰方形筋
- 腸腰筋

46。 クンバ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
- 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。

- 腰椎伸展筋緊張ー股関節伸展筋群（ハムストリングなど）弱化
- 腰椎屈曲筋緊張ー股関節伸展筋群（ハムストリングなど）弱化
- 腰椎伸展筋緊張ー股関節屈曲筋群（腸腰筋など）弱化
- 腰椎屈曲筋緊張ー股関節屈曲筋群（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