

RYTチェックテスト（キューイング・クラスメイク）

7割で合格。8割でGOOD。目標は9割で！

*必須

1. メールアドレス（こちらに結果が送信されます）*

2. 名前*

クラスメイキング

3. 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*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 参加者の機嫌を伺うこと
 常にクラス全体の様子を見ておくこと
 安全に配慮すること
 参加者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

4. インストラクターの心構えのうち正しいものを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- インストラクターは生徒・受講生のことをよく考えなければならない
 インストラクターは体が柔らかくないといけない
 インストラクターは生徒・参加者より上手くなくてはいけない
 インストラクターは知らないことがあってはいけない

シークエンス

5. シークエンスの考え方について誤りを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- シークエンスは基本的に自分がやりたいことをやればいい
 参加者の多様性やニーズの広さを許容し、理解すること
 同じシークエンスであったとしてもクラスの雰囲気、意図する目的などにより効果も変わる。
 ヨガのクラスは、自分のために行うのではなく、参加する人のために行うものである

6. クラス環境について誤りを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- クラスのテーマや雰囲気にあった音楽を流す。無音では集中できない人が多いので注意する。
 クラス内はできるだけ簡素清潔にすること。
 香やアロマなどの好き嫌いには個人差があることを理解する。参加者、生徒のためにやるのか、自分の趣味で使用するかを考えること。
 自分のクラスは自分で責任を持つことが原則である
 参加者にとってより安全に、より心地よくヨガができる環境をつくることは先生としてのやるべきことの一つである。

7. クラスでのレッスン中の注意事項について誤りを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- クラス中はできるだけ動き回り、すべての生徒に公平に声をかけること
 対象者が特定されないように、全体に対して説明すること。
 全体が見えるように一人一人に声をかけできるように立ち位置を考える。
 鏡を利用するなどして、生徒一人一人全方向から観察すること。

8. クラスづくりについて誤りを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- できるだけ生徒とは親しく接し、電話番号やSNSを積極的に交換する
 意識を向ける場所を指示する（呼吸、目線、バンドなど）
 オプションやプロップスについて、ほぼ全てのアーサナについてオファーする
 立ち姿、歩き姿、観察する姿、立ち上がり、座り方、しゃがみ込みなど立ち居振る舞いにも気を遣う
 クラス中は生徒に対して承認キューを出すこと。
 クラスの雰囲気にあったインストラクションを出すこと

9. 生徒の観察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。
- 生徒のためにも、できる箇所より、できてない箇所を指摘すること
- 筋肉や骨格だけでなく、生理的な状態にも気を配る
- 早急な判断はしない（評価しない）
- 360度から観察する
- エッジ（限界）の見極め
10. インストラクションの基本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。
- 生徒が考えごとをしないように、できるだけ話しづつけること
- 曖昧な表現は避ける。「少し」「ちょっと」→どの程度か？具体的に表現する
- 「緩めて」「リラックスして」「内側を感じて」「身を委ねて」「集中して」
- お身体、お膝、お肩など丁寧すぎる表現は不要
- 「もしよければ」「できれば」などは生徒の迷いを生む可能性がある。
- 「ポーズから出ます」でなく、「背中を真っ直ぐにしたまま、股関節から上体を起こす」などのように具体的な動作を指示する方が分かりやすい
11. ヴィンヤサクラスにおけるインストラクション・キューイング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。
- 気づいたことがあれば放置せずに、その都度流れを止めて指摘する
- 呼吸と動作を一致させる
- リズムとタイミングを大事にする
- アーサナの完全性より流れを優先する
- 説明は簡潔に、言い過ぎない
12. ヴィンヤサクラスにおけるインストラクション・キューイング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。
- キューイングのスク립ト（台本）をあらかじめ決めておき、クラスの流れを妨げないようにする
- 呼吸→動作→注意事項の順番でインストラクションを行う
- 指示をしてから動く。動きながら動作や呼吸の指示をしない。
- 繰り返す場合は発展的なインストラクションを利用する。
- 1回目は内的キューイング、2回目は外的キューイングなど繰り返す場合は内容や言い方を変える
13. サイレントデモ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- バーバルインストラクションのあとに行くと効果的である
- 視覚的な理解を助ける（視覚情報優位者にメリット）
- 自分のポーズを見せることが目的ではないことを理解する
- 完成形にこだわらない（ことを理解させる）
14. どのような場合に視覚的なデモンストレーションを行うべきか。誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 見栄えが良いアーサナである場合
- はじめてやるアーサナである場合
- 難易度や危険性の高いものをする場合
- うつ伏せまたは仰向けなど生徒が見えないアーサナをする場合
15. デモンストレーション時の注意点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。
- 色々な生徒がいるので注意点や説明はできるだけたくさんする。
- 生徒全員に見えやすい角度で行うこと
- 最終型を見せてから修正型・軽減法をみせる
- アーサナに入る方法と出る方法を明確にする
- 前後の動きも正確に行うこと

16. アーサナの組み合わせ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。
- 特定のタイプのアーサナを選んで焦点を当てることはできるだけ避ける
- 一つのクラスやコースと各カテゴリーのアーサナの動きをバランスよく組み合わせる
- 立位・捻り・前屈・側屈・後屈・バランス・逆位の動きの全てをできるだけ取り入れる
- 生徒がクラスの後に、バランスが取れた良い状態になっていると感じられるように、十分な種類のアーサナを取り入れることがポイントになる。
- バランスの取れたクラスでは、脊柱を全ての方向に動かし、少なくとも1つか2つのアーサナを各カテゴリーから持つてくること。
17. クラスの流れ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。
- 座位や横臥位は身体が温まっていないクラスの最初の方が適している。
- 良い流れとは、立位のアーサナから座位、横臥位のアーサナのようにスムーズに動くこと。
- ウォーミング・アップは横臥位、座位、立位からスタートし、次のアーサナへと自然に流れていくようにする。
- 準備運動・ウォーミングアップの後は、立位のクラスをクラスの初めに持つてくると良い。
- クラスの流れに絶対的な正解はない
- インストラクターは意図を持ってクラスを行うことが大切である
18. ウォーミングアップの目的のうち誤りはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 自律神経への働きかけを容易にする
- 深部体温を上げる
- 筋肉や結合組織を温める
- 神経系の準備
- 心の準備
- 参加者の動きの確認。柔軟性や左右さ、動きの癖など把握する。
19. テーマ設定で気を付けることのうち誤りはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 一つのクラスでできるだけ多くのことを詰め込むこと。
- 独りよがりにならないようにする
- 一貫性を持たせる
- 生徒の共感を得られるテーマ設定
20. 初心者向けクラスの考え方で誤りはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- まずはアーサナの形に集中させる
- ホールド時間を短くする
- シンプルな繰り返しを多くする
- 複数のアーサナを組み込む
- プロップスや軽減を使ったデモンストレーションをする
21. クラステーマの作成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。
- リズムよくつなげていけば、強度や難易度は気にしなくても良い
- 「リラククス」「柔軟性アップ」「快眠」「猫背解消」「肩こり・腰痛」など目的でテーマを設定する
- 治療目的、できないこと、分からないことはテーマにしないことに注意する
- 「背中」や「股関節」といった身体部分にフォーカスすることもある
- 「後屈」「前屈」「回旋」など動作を主要なテーマとする
22. 戦士のポーズ1の準備ポーズとして最も適切なものはどれか* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ウッターサナ
- ブジャンガーサナ
- ウットゥカーサナ（チェアポーズ）
- 戦士ポーズ3

23. トリコナーサナ（三角のポーズ）の準備ポーズとして関係が薄いものはどれか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- スプタバダングシュターサナ
- ウバビシュタコナーサナ
- 戦士のポーズ2
- ガルルダーサナ

24. カウンターポーズの関連として適切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。
- アンジャーネーヤーサナ・アルダハヌマーナーサナ
- ジャタラバリヴァバルターサナ・セツバンダーサナ
- ウシュトラサナ・チャイルドポーズ
- 戦士ポーズ2・トリコナーサナ

25. 一般的に推奨されるキューイングで適切ではないものを選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 開脚できるようになりましょう
- 綺麗なアーサナをつくりましょう
- 道具（プロップス）を使いましょう
- 自分の身体に合わせて行いましょう

キューイングの基本

26. キューイングの種類と説明で誤りはどれか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- バーバルキューとは、例えばポーズを見せることである
- ノンバーバルキューよりバーバルでのキューイングの方が優れている。
- 外的キューイングとは指先を天井に近づけるように、のようなキューイングである
- 内的キューイングとは「腸腰筋を使って足を上げて」のようなキューイングである

27. アーサナの説明において正しいものはどれか。一つ選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- たくさん説明すると混乱するのでポイントは3つ程度に絞って説明する
- 生徒が分かりやすいように生徒と同じ方向を向いて説明する方が良い
- 生徒が間違わないように、先生は完璧なポーズを取らなければならない
- 説明するときは分かりやすいように生徒にポーズを取らせてから説明する

28. 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

29. 捻る動きは、自然に肺から空気が抜けるので呼吸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

30. 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

31. 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

32. 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
33. 複数のキューを出すると混乱するので、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
34. 一般的にオノマトペのような内的キューイングが有効である * 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
35. 個人へのキューイングであってもまずは全員を対象に言う (危険性のある場合を除く) * 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
36. 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
37. アジャストメントは身体の末端の方を動かす方が不快感が少ないので望ましい * 1ポイント
1つだけマークしてください。
 正
 誤
38. 一般的に避けるべき表現を全て選べ (5つ) * 1ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
 隣の人に負けないでください
 感情を抑え込みましょう。
 身体の硬い人はあきらめてください
 綺麗なポーズをとりましょう
 思い切り腰を反らします
 ゆっくりした呼吸をつづけましょう
 呼吸をゆっくりと吐いていきます
 自分のペースで身体感覚を味わいます
 自分のあった形を選びましょう。
 道具を使うことは恥ずかしいことでもありません。
 人を気にせずに自分の内面に目を向けましょう。
 間違っても構いません。
 途中できつくなったら休んでいいです。
39. 瞑想におけるキューイングで適切でないものを全て選べ (5つ) * 1ポイント
当てはまるものをすべて選択してください。
 無になっていきます
 足の痛さは我慢します
 決まった時間、やりきってください。
 思考が浮かばないようにコントロールしてください。
 自分の今の状況の良し悪しを判断します。
 呼吸を観察します。
 お腹の膨らみ縮みを観察します
 意識が途切れたら、意識が途切れたことに気づきましょう。
 途中で不安になったら目を開けても構いません。
 視線は顔の裏から眉間や鼻の頭を見るように
 身体の強張りや緊張にも気づいていきましょう
 肩の力を抜いて

アーサナ個別キューイング

40. キャット&カウでのキューイングでの誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 手の位置は肩の真下。手首が痛い場合は前の方について。
- 両膝は腰幅程度に開いて
- 背中をそらして目線は真上を見るように
- 吐く息で背中を丸めて
41. sukasana(安楽座)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 膝をできるだけマットに近づけます
- 踵と踵とを身体の中心にもってきます。
- 背筋を伸ばします
- 肩は力を抜きましょう
42. savasana（屍のポーズ）でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヨガブロックを枕にしましょう
- 完全にリラックスしましょう
- 足は肩幅よりやや広めに広げます
- 手のひらを上にしましょう
43. tadasana(山のポーズ)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 重心はつま先方向にかけましょう
- 体重は両足に均等にかけます。
- 肩の力を抜いて
- 目線は前方遠くを見るように
44. Urdhva hastasana(上向きの礼拝)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- おへそを前に出して
- 肩が痛い場合は、手を挙げる位置は下げましょう
- 肩と耳を離して
- 肋骨を閉じて
45. Utkatasana(椅子)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 膝を前にだしてバランスをとります
- 指先とお尻までまっすぐに
- 後ろの椅子に座るように
- おへそを引き込んで
46. virabhadrasana 1(戦士1)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 膝を前方に動かしてしっかり踏み込んで
- 手にひら同土を向かい合わせて
- 前足のつま先は正面に向けて
- (後ろ足の)膝をついてもいいです
- 骨盤と肋骨を引き離すように
47. virabhadrasana 2(戦士2)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 踵と踵は一直線上に保って
- 踵の真上に膝がくるように
- 背骨をまっすぐに保って
- 骨盤の上に身体をまっすぐ立てて
- 後ろ足の小指側をマットに押し付けて
- 手の指先まで意識して

48. Anjaneyasana(三日月)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腰から反らしやすいように、お腹の緊張を抜いて
 - 胸の広がり意識して
 - 太ももと骨盤を引き離すように
 - 膝が痛い場合はブロックがブランケットを利用してください。
 - 肩と耳を離して
49. Uttanasana(深い前屈)のキューイングのうち誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 体重は踵に残して
 - 脚の付け根から倒して
 - 太ももは内側に軽く絞ります。
 - 背中の広がりや伸びを感じて
 - 膝を軽く曲げてもいいです
 - 踵の上にお尻がくるように
 - おへそを引き込んで
50. Uttanasana(深い前屈)でのキューイングの誤り一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 膝をしっかり伸ばして
 - お腹を太ももを近づけて
 - お尻は踵の上に持ってくるように
 - 腰や背中を伸ばして
 - 気分が悪くなったりしたら無理せず、座るか、ゆっくり身体を起こしてください。
51. Ardha Uttanasana(半分の前屈)でのキューイングとして適当でないもの一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 手の位置は膝の上
 - 背中はまっすぐにして
 - 胸を引き上げて
 - 膝は曲げてもいいです
 - 目線はやや前を見ます
 - 肩甲骨は下げて
52. Adha muka svanasana(ダウンドッグ)でのキューイングとして適当でないものを選べ(複数)* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 呼吸をお腹に入れて
 - 肩が痛い場合はしっかり伸ばして
 - 手でしっかりマットを押して
 - 踵を外側に開いて
 - 膝を軽く曲げてもいいです
 - 背中に広がりを感じて
53. Adha muka svanasana(ダウンドッグ)でのキューイングの誤り一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 肩甲骨は内側に絞って安定させて
 - 背面全体を伸ばしていきます
 - 手の位置は変えないでください。
 - お尻を上突き上げて
 - 膝を軽くまげて、踵を上げてもいいです
 - 疲れたらチャイルドポーズで休んでいいです
54. psarita padottanasana(立って両脚を伸ばす)でのキューイングとして適当でないものを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 頭頂で体重を支えるように
 - 踵の延長線にお尻がくるように
 - 膝の裏のストレッチと背中の広がりを感じて
 - 脚の付け根から倒して
 - 足幅は脚一本分程度に広げます
 - 背中はまっすぐにして倒していきます

55. Dandasana(杖)でのキューイングとして適当でないものを選べ(複数) * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 骨盤が立たない場合はブロックを使って
 - 骨盤をしっかり立てて
 - 頭は高い位置。
 - 目線は正面遠くを見て
 - 軽く顎を引いて首の後ろを伸ばして、
56. ウジャイ呼吸でのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 口から吐いて
 - 喉の奥を細くするように
 - 音を聞いて集中します
 - 細く強く長く吐きます
 - お腹の力も使って
57. 三角のポーズでのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 下の脇腹をしっかり締めて
 - 目線は天井へ、下でも構いません
 - 前足は軽く緩めて
 - 脚の付け根から倒して
 - 身体の広がりを感じて
58. ブランクでのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腰は軽く反らして
 - 呼吸を続けて
 - お腹に力を入れて
 - 肘や前腕でマットをしっかり押して
 - 踵から腰、背中、頭を真っ直ぐに
59. チェアポーズでのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 吐いて手を上げて
 - 肘は耳の隣か、やや後ろまで
 - おへそを引き込んで、背中真っ直ぐに
 - 肩が痛い場合は、手は腰でもいいです
 - 膝の位置はそのまま
60. アルダマツツエンドラでのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 手の力を使って強く捻っていく
 - インドのヨガの聖者の名前にちなんだポーズです
 - 頭は高い位置をキープ
 - お尻から頭まで一直線に
 - お腹は薄く、おへそを引き込んで
61. ブリクシャーサナ(木のポーズ)でのキューイングの誤りを一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 余裕があれば左右を見回して
 - しっかりと根を張った大樹のように
 - バランスを崩したら何度でもチャレンジしましょう
 - 足裏の重心のぐらつきも意識して
 - 踵を上げるだけでも十分です

62. 戦士のポーズ3でのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 足を高く上げて
 - 骨盤は平行に
 - 手の位置は腰でもいいです
 - バランス取れない場合はすぐに足を下ろして
 - ブロックを準備して
 - 呼吸を意識して
63. アンジャーナーヤサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 鼠蹊部を伸ばしてリンパの流れを良くするポーズです
 - お腹を縮めたまま胸を天井方向へ
 - 腰から反らさないように、胸を開いて
 - 腰を前にスライドさせて鼠蹊部を伸ばして
 - 手は腰でもいいです
64. チャトランガでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- きつい場合はお腹から床につけていって
 - 膝をついてもいいです
 - 背中をまっすぐに保ったまま
 - 肘を後ろに曲げて
 - 胸から下がるように
 - 肘は90度まで
 - 吐きながら
65. 太陽礼拝でのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 私のペースに合わせてください
 - 呼吸と動作をあわせていきます
 - 分からない場合は、見るだけでもいいです
 - 一周終わったら最初の位置も戻ってくるように
66. ゴームカーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 安全なポーズなのでできるまでチャレンジしましょう
 - 両膝を正中線で揃えるようにして組みます
 - ブロックを使って上に座ってもいいです
 - 両方の坐骨に均等に体重をかけて
 - 後ろで手が組めない場合はストラップやタオルを使って
 - 両手を引っ張り合うように
67. ガルーダーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ガルーダはシヴァ神の乗り物です
 - 右足が前の場合は、左手が上にきます
 - 脚が組めない場合は、つま先を床につけましょう
 - 鼠蹊部を引き込むように
 - バランスが取れない場合はすぐに脚を床につけて
 - 背中を外側に開いて
68. バリガーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腰から横に身体を曲げていきます
 - 身体の側面を伸ばし、胸を開いていくポーズ
 - 膝の下にブランケットを引いてもいいです
 - 肩が痛い場合は、手の位置は腰か頭の後ろで
 - 目線は脛の下から上、胸を開いていく

69. ブジャンガーサナ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 腰から持ち上げるポーズです
 - 胸を前に出すように
 - 手は胸の横
 - 背中の力を使って身体を起こす
 - 恥骨や鼠蹊部、太ももをマットに押し付けるようにして
70. シャバーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 首の力を抜いて顔は自然に横に向けて
 - 尻のポーズです
 - 完全にリラックスします
 - 両手は腰の横、掌は天井方向に
 - 肩の力を抜いて
 - 顔は優しく微笑んで
71. マツヤーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 人魚のポーズと呼ばれます
 - 胸を開くポーズです
 - 両手の平は下にしてお尻の下へ、または腰の横
 - 肘でマットを押すようにして胸を引き上げて
 - 頭は動かさないでください
72. セツバンダーサナでのキューイングの誤りを一つ選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- できるだけ腰を反らします
 - これは橋のポーズと呼ばれます
 - 腰を持ち上げて胸を開くポーズ
 - 鎖骨を顎に近づけるように

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