

RYTチェックテスト（ヨガ倫理）

15問（11点以上で合格！）

*必須

1. メールアドレス（こちらに結果が送信されます）*

ヨガと哲学の実践

2. パタンジャリのヨガスートラにおける八支則のうちヤマの概念をヨガティーチャーとしてどのように実践するべきか、誤りを選べ*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- アヒムサー・・・生徒に対する暴力や強制力の行使をすること
 アスティヤ・・・遅刻をして生徒の時間を盗むこと
 サティヤ・・・生徒や雇用主との約束を守らないこと
 アパリグラハ・・・もらった金銭以下のサービスを提供すること
 タパス・・・生徒に厳しい練習を課すこと

ヨガの範囲

3. ヨガアライアンスの倫理的コミットメントに含まれていないもの*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 行動規範(Code of conduct)
 実践範囲(Scope of Practice)
 ヨガにおける公平性への責任(Equity in yoga)
 ヨガの多様性 (Diversity of yoga)

4. 行動規範に該当しないものはどれか*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 生徒と教師の関係を尊重する
 コミュニケーションにおいて誠実さを保つ
 生徒に書を与えないこと
 クラスの練習環境を一定に保つこと

5. ヨガアライアンスの定義するヨガの実践範囲に該当しないものを一つ選べ*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- ヨガを教えること
 アーサナの練習をすること
 うつ病患者に心理的なアプローチ法を伝えること
 ヨガの歴史や哲学の知識を共有する
 一定の範囲内でのアーサナの助言・指導
 明示的な同意を得た上でのアジャストメント（姿勢調整）

6. ヨガアライアンスの定義するヨガの実践範囲に該当するものを一つ選べ*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- 神社仏閣を訪れること
 マントラを唱えたり、キルタンをすること
 インドに行くこと
 ヨガの練習風景をSNSに投稿すること
 ヨガのために服装を揃えること
 チャクラを活性化させるためにパワーストーンを販売すること

7. ヨガアライアンスの定義するヨガの実践範囲に該当するものを一つ選べ*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- アロマセラピーを学ぶこと
 西洋占星術を学ぶこと
 Jyotishya（ジョーティッシュ・インド占星術）を学ぶこと
 タイマッサージを学ぶこと
 心理学を学ぶこと

8. 生徒（参加者）から、「最近、胃のあたりが痛いのですが、どんなポーズをすればいいですか？」と相談された際の対応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。
- 腹を捻るようなアーサナと関連するアーサナを紹介する
- お腹を引き込むような前屈系のアーサナと関連するアーサナを紹介する
- 背中反らすような後屈系のアーサナと関連するアーサナを紹介する
- ヨガは治療ではないことを伝え、病院に行くことを勧める

9. 明示的なインフォームドコンセントについて正しいもの一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 返事をしない場合は、暗黙の承諾とみなして良い
- 明示的なインフォームドコンセントがあった場合に限り、身体に接触して調整をすることができる
- インフォームドコンセントが明示的であれば、何をしても良い
- インフォームドコンセントというのは、「第2の意見」という意味である。

10. アカウンタビリティ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。
- アカウンタビリティは説明責任と訳される
- トラブルや苦情があった場合にアカウンタビリティが問われることがある
- ミスがあった場合は、当事者のことも隠すことなく全てありのままを説明することが大切である
- プロフェッショナルとしてやるべきことをやらなかったこともアカウンタビリティを問われる問題の一つである

ヨガアライアンスについて

11. ヨガアライアンスの歴史について誤り一つ選べ * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヨガアライアンスが創立したのは1980年代である。
- ヨガコミュニティを代表する世界最大の非営利団体である
- E-RYTというのはExperience(経験豊富な)という意味である
- 2020年、新基準のRYSスタンダードが完成した

12. ヨガアライアンスの更新 * 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 1年ごとに75時間の継続教育単位が必要である。
- 継続単位にはヨガのトレーニング時間とヨガの指導時間の二つがある
- 75時間のうち45時間はヨガの指導が含まれる
- トレーニング時間のうち少なくとも10時間は対面でのトレーニング時間が必要である

13. プロフェッショナリズム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。
- いかなるハラスメントや虐待的な言動をしてはならない
- 生徒を利用するような行為、または個人的に利益のために生徒を利用しない
- 専門知識とスキルの維持と向上に努めること
- 師弟関係が力の不均衡を伴うことを認識すること
- 生徒と友達として接すること

14. マーケティング活動について「正しいもの」を選べ（複数選択） * 1ポイント
- 当てはまるものをすべて選択してください。
- マーケティングのスキルはヨガのスキルと同じくらい重要である
- お客様のことを理解することが重要である
- 自分のやりたいことをやるのが大切である。
- できるだけ広い範囲の客層を集める方がいい
- 今はSNSで集客するのが一番効率的である
- 不確かな情報であっても、あくまでもお客様が判断することなので、提供した方がいい

15. 損害賠償など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。
- 適切な予防措置を講じていれば、生徒（参加者）が怪我をすることはない
- ヨガのクラスで生徒が怪我をした場合、過失がなくても訴訟に発展することもある
- ヨガ教室が保険に加入していても、インストラクター個人が保護されるとはかぎらない。
- インストラクターは自分の身は自分で防ぐ必要があるため、インストラクター用の保険に加入しておく必要がある
- トラブルがあった場合はまずは話し合っ、解決できない場合は弁護士に相談すること

16. 権利放棄書面について、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。

- 権利放棄書面はヨガのクラスを受ける前に署名をもらうこと
- 書面には「ヨガには怪我をするリスクがあること。」旨記載することができる
- 書面には「レッスン中に怪我、負傷、死亡した場合にも自ら責任を追うことを承諾する旨を記載することができる
- 権利放棄書面があればスタジオやインストラクターは責任を回避できる
- 適切な署名があっても、社会通念上許容されない内容であれば、当然に無効となる。

ヨガ哲学とヨガの実践について（記述）

17. ヨガ哲学を日常生活にどのように活かしますか？*

18. ヨガ哲学を普段の練習にどのように活かしますか？*

19. ヨガ哲学をヨガティーチャーとしてどのように活かしますか？*

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