





問 12	<p>立位のアーサナを行うことで考えられる<u>精神的</u>な利点を2つ選び、○をつけてください。</p> <p>① 穏やかさが生まれる</p> <p>② 明晰さが生まれる</p> <p>③ 消極性が増す</p> <p>④ 癒しになる</p> <p>⑤ 自信が培われる</p>
問 13	<p>立位のアーサナを行うことで考えられる<u>身体的</u>な利点を2つ選び、○をつけてください。</p> <p>① 全身が活性化しないため、身体が落ち着く</p> <p>② 肘や手首の柔軟性が向上する</p> <p>③ 足腰を鍛えることで下半身のバランスと循環がよくなる</p> <p>④ 筋力や持久力を養う</p> <p>⑤ 副交感神経を優位にし、リラックスする</p>
問 14	<p>アルダ・チャンドラ・チャパ・アーサナの準備に適したアーサナを2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>
問 15	<p>ウールドヴァ・ダヌラ・アーサナの準備に適したアーサナを2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>

<p>問 16</p>	<p>ウッティタ・トゥリ・コーナ・アーサナを指導する場合、①～③のミスアライメントをどのように指示して調整しますか？相応しいものを空欄に書いて下さい。</p> <table border="1" data-bbox="220 241 1441 678"> <thead> <tr> <th data-bbox="220 241 715 293">ミスアライメント</th> <th data-bbox="722 241 1441 293">指示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="220 304 715 389">例) 胸が全体的に床側を向いている</td> <td data-bbox="722 304 1441 389">上の腕を天井に向かって伸ばす前に体を捻じるよう指示する</td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 400 715 486">①前足の膝が内側に入っている</td> <td data-bbox="722 400 1441 486"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 497 715 582">②手を床につけて背中が丸まっている</td> <td data-bbox="722 497 1441 582"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 593 715 678">③前足の膝が過伸展している</td> <td data-bbox="722 593 1441 678"></td> </tr> </tbody> </table>	ミスアライメント	指示	例) 胸が全体的に床側を向いている	上の腕を天井に向かって伸ばす前に体を捻じるよう指示する	①前足の膝が内側に入っている		②手を床につけて背中が丸まっている		③前足の膝が過伸展している	
ミスアライメント	指示										
例) 胸が全体的に床側を向いている	上の腕を天井に向かって伸ばす前に体を捻じるよう指示する										
①前足の膝が内側に入っている											
②手を床につけて背中が丸まっている											
③前足の膝が過伸展している											
<p>問 17</p>	<p>アルダ・チャンドラ・アーサナを指導する場合、①～③のミスアライメントをどのように指示して調整しますか？相応しいものを空欄に書いて下さい。</p> <table border="1" data-bbox="220 880 1441 1317"> <thead> <tr> <th data-bbox="220 880 715 931">ミスアライメント</th> <th data-bbox="722 880 1441 931">指示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="220 943 715 1028">例) 立っている足つま先が内側を向いている</td> <td data-bbox="722 943 1441 1028">上げている足をいったん下し、足先と膝を正面に向けるように指示する</td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1039 715 1124">①上げている足先がゆるんでリラックスしている</td> <td data-bbox="722 1039 1441 1124"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1135 715 1220">②立っている足の膝が曲がっている</td> <td data-bbox="722 1135 1441 1220"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1232 715 1317">③上半身が床を向いている</td> <td data-bbox="722 1232 1441 1317"></td> </tr> </tbody> </table>	ミスアライメント	指示	例) 立っている足つま先が内側を向いている	上げている足をいったん下し、足先と膝を正面に向けるように指示する	①上げている足先がゆるんでリラックスしている		②立っている足の膝が曲がっている		③上半身が床を向いている	
ミスアライメント	指示										
例) 立っている足つま先が内側を向いている	上げている足をいったん下し、足先と膝を正面に向けるように指示する										
①上げている足先がゆるんでリラックスしている											
②立っている足の膝が曲がっている											
③上半身が床を向いている											
<p>問 18</p>	<p>サーランバ・シールシャ・アーサナ1（ヘッドスタンド）にチャレンジする見極めのポイントについて教えてください。プロップを要する、もしくはチャレンジするには危険なケースを、2つ選んでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 両手を上に伸ばした時に、肘が頭頂の高さよりも低い位置にある</li> <li>② バッダ・コーナ・アーサナができない</li> <li>③ ファラカ・アーサナ（プランクポーズ）で保持できない</li> <li>④ ダヌラ・アーサナができない</li> <li>⑤ ヴィーラバッドゥラ・アーサナ2で、前脚のかかとの上に膝がこない</li> </ul>										

問 19	<p>アドー・ムカ・ブルクシャ・アーサナ (ハンドスタンド) にチャレンジする場合、チャレンジするには「危険」なケースを2つあげてください。</p> <p>例) アルダ・アドー・ムカ・ブルクシャ・アーサナ (壁を使ったL字ポーズ) ができない</p> <p>①</p> <p>②</p>
問 20	<p>生徒にアジャストメントを行う場合の注意点を3つあげてください。</p> <p>例) まずは言葉でのアジャストメントを心がける</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>

<b>【解剖学に関する問題】</b>	
問 21	<p>「肩甲骨」を「外転」する主要な骨格筋と「内転」する主要な骨格筋を、全てあげてください。</p> <p>外転 ( )</p> <p>内転 ( )</p>
問 22	<p>「股関節」を「伸展」する主要な骨格筋と「屈曲」する主要な骨格筋を、全てあげてください。</p> <p>伸展 ( )</p> <p>屈曲 ( )</p>
問 23	<p>内転筋を効果的にストレッチできるアーサナを2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>

問 24	<p>大腿四頭筋を効果的にストレッチできるアーサナを2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>
問 25	<p>ウッティタ・トゥリ・コーナ・アーサナで、マットの前になる足の股関節の解剖学的位置を「屈曲」のほかに2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>
問 26	<p>ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナで、マットの前になる足の股関節の解剖学的位置を「外旋」のほかに2つあげてください。</p> <p>①</p> <p>②</p>

【アーサナに関する問題】		
問 27	次の写真のアーサナの名称をサンスクリット語でそれぞれ書いてください。	
		
	①	②
		
	③	
		
	④	⑤
		
	⑥	

		
⑦	⑧	⑨
		
⑩	⑪	