

# 筆記試験

- ・回答は別に用意された回答用紙に記入して提出すること
- ・フルネームの氏名も必ず忘れずに記入すること

以下の問題文をよく読んで、空欄( )内を適切な語で埋めなさい。

[問1]

- 1、「ヨーガ」という言葉は( )を意味する Yuj が語源であり、
  - 2、自己の魂である( )が、
  - 3、大いなる存在( )とひとつであることを悟った状態などといった意味がある。
- (配点 各1点)

[問2]

ヨーガは全ての煩いから自己を解放し、真の自己に出会うことが目的とされているが、その境地へ至るヨーガの道は4つに分類されている。  
その4つのヨーガの道を答えなさい。カタカナ、アルファベット、日本語のいずれでも可。

- 1、( )
- 2、( )
- 3、( )
- 4、( )

(配点 各2点)

[問3]

( )内に下の語群から選んだ適切な語をいれなさい。

- 1、ハタヨガの根本経典は( )である
- 2、人間馬車説にて使われている馬車のたとえで、5頭の馬は( )を表している
- 3、その馬に繋がる手綱は( )をあらわしている
- 4、御者は( )をあらわしている
- 5、御者がしっかりとコントロールし、客人である( )を、目的地であるブラフマンへと連れていく

アートマン	消化器官	理性	バガヴァッドギーター
5つの感覚器官	ハタヨガプラディーピカー	思考・器官	身体の動き

(配点 各2点)

[問 4]

ヨーガ・スートラを編纂(へんさん)したとされるのは誰かを答えなさい。  
( )

(配点 2 点)

[問 5]

空欄( )内を適切な語で埋めて八支則を完成させなさい

- 1、ヤマ
- 2、( )
- 3、( )
- 4、プラーナヤーマ
- 5、( )
- 6、( )
- 7、ディヤーナ
- 8、( )

(配点 各 2 点)

[問 6]

ハタヨーガとはなにか答えなさい。  
( )を使ったヨーガの行法全てを指す

(配点 2 点)

[問 7]

プラーナヤーマとはなにか答えなさい。

- 1、プラーナとは(① )、(② )
  - 2、アーヤーマとは(① ) (② ) (③ )
- という意味であり、2つの単語が合わさったものである

(配点 各 1 点)

[問 8]

口呼吸より鼻呼吸のほうが良い理由を 3 つ答えなさい

- 1、( )
- 2、( )
- 3、( )

(配点 各 2 点)

[問 9]

練習時の怪我の予防をするために、どのようにすべきか 2 つあげなさい。

- 1、( )
- 2、( )

(配点 各 2 点)

[問 10]

立位のポーズで気を付けるべきポイントを2つあげなさい。

- 1、( )  
2、( )

(配点 各2点)

[問 11]

坐位のポーズで気を付けるべきポイントを2つあげなさい。

- 1、( )  
2、( )

(配点 各2点)

[問 12]

ウツティッタ・トリコーナーサナのポーズの効果を2つあげなさい。

- 1、( )  
2、( )

(配点 各2点)

[問 13]

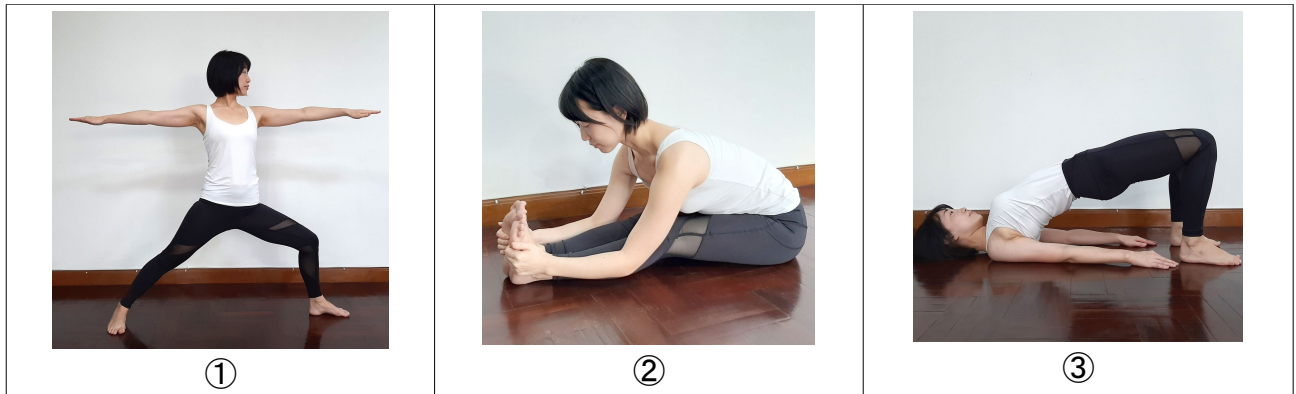
解剖学を学ぶことはヨガにとってなぜ必要かを説明しなさい。

- ( )

(配点 2点)

[問 14]

各アーサナのサンスクリット語での名前を、カタカナかアルファベットで答えなさい。  
発音の違いなどによる誤差は問題ありません。



(配点 各2点)

[問 15]

ハタヨガの60分クラスのプログラムをかいてください。

ここでは、講座で学んだ「○ステップス」(数字が入ります)に沿って、  
各パートで行う内容やポーズ、各パートの時間配分を必ず記述すること。

(配点 10点)

[問 16]

筋肉を使わないことで刺激がなくなると、筋肉は(弱くなる・強くなる)

(配点 2 点)

[問 17]

使わなくなった筋肉は(柔らかくなる・かたくなる)

(配点 2 点)

[問 18]

動きを説明しなさい



1、

- ①肩関節(屈曲・伸展)
- ②足関節(底屈・背屈)
- ③股関節(屈曲・伸展)

2、

- ①股関節(外転・内転)
- ②肩関節(外転・内転)

3、

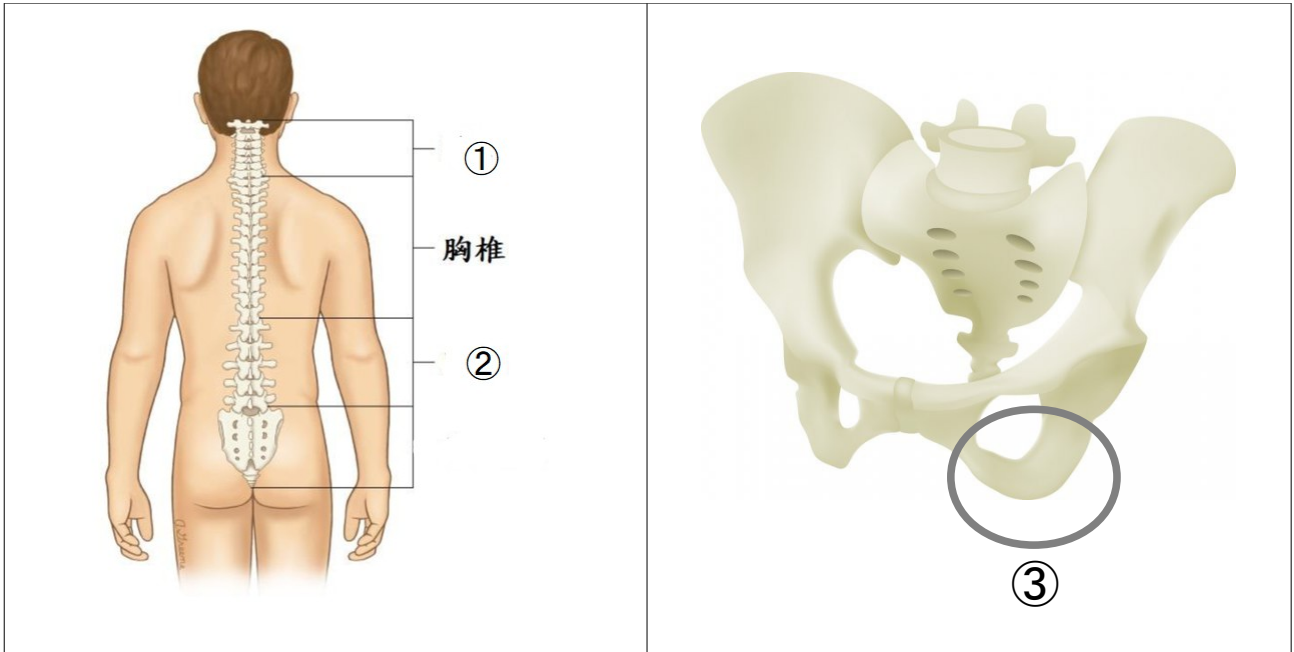
- ①股関節(屈曲・伸展)

※写真の○で囲ったほうの曲げている前足

(配点 各 1 点)

[問 19]

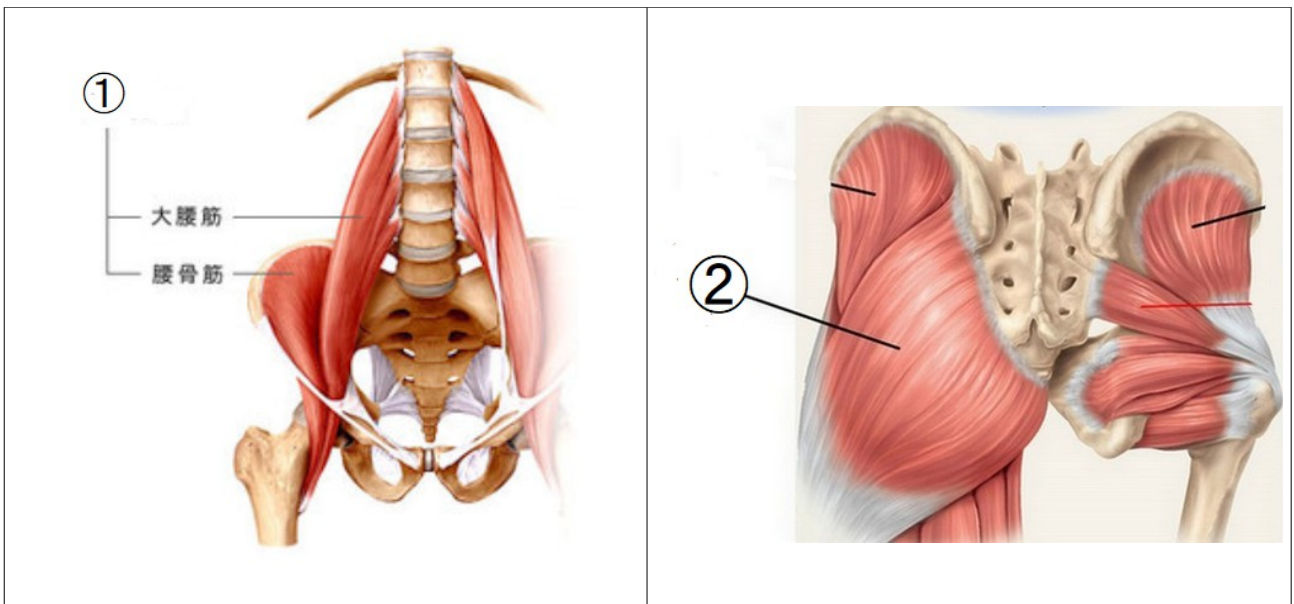
①②③の骨の名前を答えなさい。漢字がどうしてもわからないときはひらがなを用いなさい。



(配点 各 2 点)

[問 20]

①と②の筋肉の名前を答えなさい。漢字がどうしてもわからないときはひらがなを用いなさい。



(配点 各 2 点)