

筆記試験

解答

- ※いくつも回答がかいてあるものはどれでも ok です
- ※カタカナの伸ばし音や発音による違いは問いません
- ※回答を記入しているため筆記試験用紙とは改行位置がずれていますのでご容赦ください
- ※70点以上が合格

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(**つなぐ・くびきをつける・結合する**)を意味する Yuj が語源であり、
- 2、自己の魂である(**アートマン**)が、
- 3、大いなる存在(**ブラフマン**)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、(**ニャーナ・ジュナーナ・ナーナ・ギヤーナヨガ・知恵の道**)
- 2、(**カルマヨガ・行動の道**)
- 3、(**バクティヨガ・信愛・献身(どちらかだけでも ok)の道**)
- 4、(**ラージャヨガ・王の道・科学の道・科学的な道・瞑想の道**)
(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(**ハタヨガプラディーピカー**)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(**5つの感覚器官**)を表している
- 3、その馬に繋がる手綱は(**思考・器官**)をあらわす
- 4、御者は(**理性**)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(**アートマン**)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・スートラを編纂したとされるのは誰かを答えなさい。

(聖者パタンジャリ (聖者はなくてもあっても ok))

(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、(ニヤマ)

3、(アーサナ・アサナ)

4、プラーナヤーマ

5、(プラティヤーハラ・プラティヤハーラ)

6、(ダラーナ・ダーラナ)

7、ディヤーナ

8、(サマディ・サマーディ)

(配点 各 2 点)

[問 6]

ハタヨーガとはなにか答えなさい。

(身体・体(呼吸がプラスでかいてあっても ok,))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 呼吸)、(② 生命エネルギー)

2、アーヤーマとは(③ 拡大)(④ 伸張)(⑤ 制御)

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、(鼻毛により異物が除かれる)

2、(粘液により適度な湿度が与えられる)

3、(一定の速さや量で呼吸ができる)

※上記の旨がかかれていれば ok,他にも血管により空気があたためられるなど

(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、(ウォーミングアップで体をあたためる)

2、(軽減法を用いる)

※他にも、自己管理や体にきづく、無理をしないなど常識的な回答であれば ok

(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、(足裏三点を意識)
- 2、(足(もしくは背骨)をワンラインにする)

※他にも骨盤ニュートラル、スクープをいれる、過伸展の場合膝を曲げる、グラウンディングするなど

(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、(足裏三点(もしくは坐骨で床を押す)を意識)
- 2、(足(もしくは背骨)をワンラインにする)

※他にも骨盤ニュートラル、スクープをいれる、過伸展の場合膝を曲げる、グラウンディングするなど

(配点 各2点)

[問 12]

ウツィッタ・トリコーナーサナのポーズの効果を2つあげなさい。

- 1、(胸が開く(などの肩や胸まわりを開くようなこと))
- 2、(腹部の強化(などのウエストシェイプアップや内臓にきくようなこと))

※他にも下半身強化、背骨がのびるなど

(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。

(安全な指導・練習、ケガの予防、正しくアーサナをとる、的確な指導、知識を深めるなど

(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。

最下部に例を記載

(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)



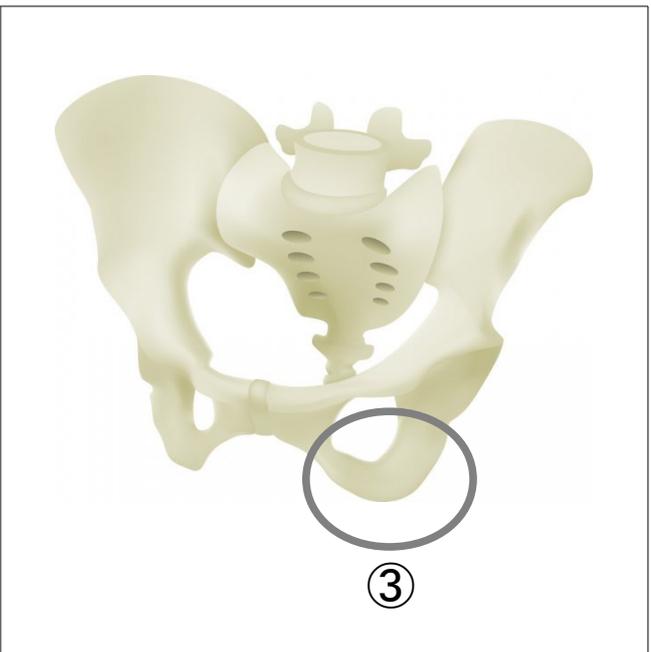
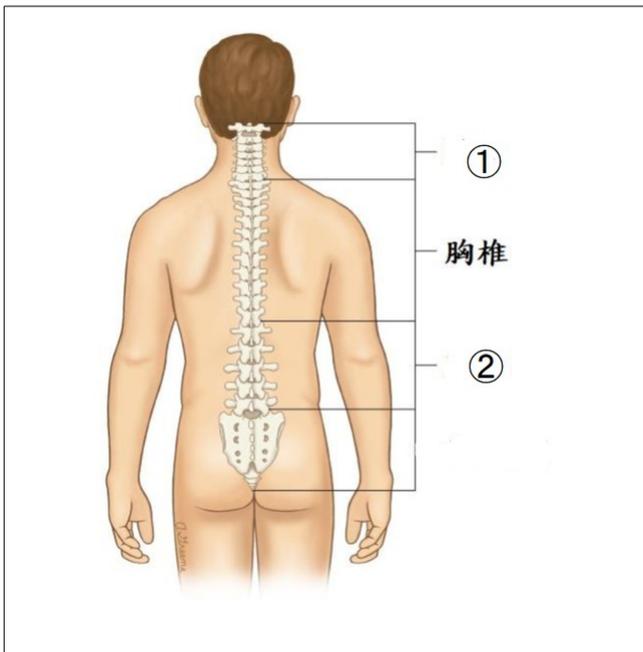
3、
 ①股関節(屈曲・伸展)
 ※写真の○で囲ったほうの曲げている前足

(配点 各1点)

[問 19]

骨の名前を答えなさい。漢字が望ましいが、どうしてもわからないときはひらがなを用いなさい。

①頸椎 ②腰椎 ③坐骨

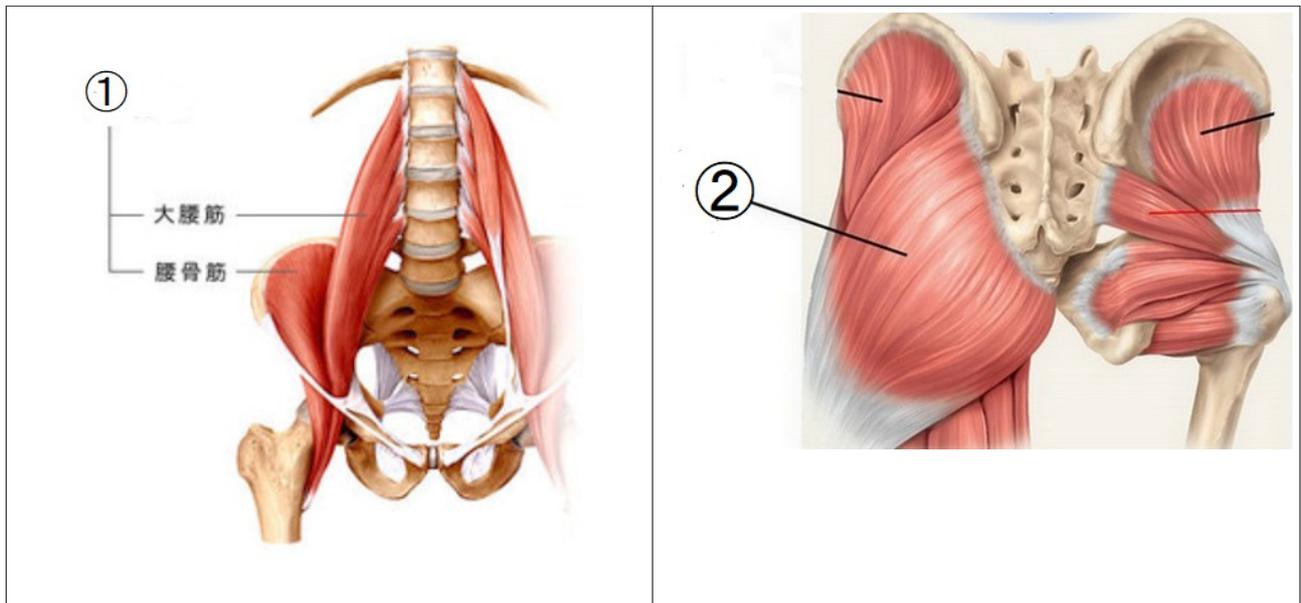


(配点 各2点)

[問 20]

筋肉の名前を答えなさい。漢字が望ましいが、どうしてもわからないときはひらがなを用いなさい。

①腸腰筋 ②大臀筋



(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「Oステップ」(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。

★採点基準:

5ステップ(ウォーミングアップ・立位・ピーク・クールダウン・シャバーサナ)がわかる記述があり、ポーズ名がかかれていて合計した時間が60分であることが必要。10点満点。
追加でタイトル名があったり説明があるなどは個人の自由で減点も加点もありません

5ステップがかかれていない→マイナス 3 点
ポーズ名がかかれていない→マイナス 4 点
合計が60分でない→マイナス 3 点

例)

ウォーミングアップ 15分
・首のストレッチ ・肩まわし ・キャットストレッチ

立位とピーク 20分 ※立位とピークが別々になっているなど、5ステップがわかれば ok
・戦士のポーズ2 ・三角のポーズ ・立位前屈

クールダウン 20分
・パシュチモッターナーサナ ・膝と頭をつけるポーズ ・仰向けのねじりのポーズ

シャバーサナ 5分