

## フィットネス基礎理論

例題 1. 骨のはたらきとして適切でないものを 1 つ選べ。

1. 脳や内臓を支え、身体の支柱となる（支持作用）
2. 脳や内臓など重要な器官を納め保護する（保護作用）
3. 付着している筋の収縮により、関節を支点として運動を行う（運動作用）
4. ビタミンをたくわえ、筋の収縮に役立つ（収縮作用）

例題 2. 循環器（心臓と血管）と運動に関する記述として適切なものを 1 つ選びなさい。

1. 動脈の血管壁は薄く弾力性がなく、からだの外側に寄っている。
2. 静脈の血管壁は厚く、からだの中心に寄っている。
3. 心臓は、規則的に血液を送り出すポンプとして機能している。
4. 血液の配分は、安静時は内臓、運動時は脳に最も多く供給される。

## グループエクササイズ指導理論

例題 1. グループエクササイズ指導について、適切でないものを一つ選びなさい。

1. Jafa においてグループエクササイズは、フィットネスを目指して集団で行う運動をさす。
2. Jafa ではグループエクササイズは、現在の健康レベルを維持向上させることが目的の人を対象とする。
3. 指導者はグループ全員の要求に応え、満足感を与えなければならない。
4. 大勢の人が一緒に運動することによりやる気や一体感が生まれるという特徴がある。

例題 2. 指導の循環において、「動きの指示」の後、何をどの順序で行うか。

1. 観察→修正→確認→動機づけ
2. 観察→確認→修正→動機づけ
3. 確認→修正→動機づけ→観察
4. 確認→観察→修正→動機づけ

## エアロビックダンスエクササイズ指導理論

例題 1. エアロビックダンスエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 動きの選択、組み合わせ、全体構成は、インストラクターの自由裁量に任されている。
2. 音楽のビート次第で動作の反復回数や身体の可動範囲が変わるので、運動強度を変え得る要因にもなる。
3. 運動強度の設定が容易である。
4. 一定時間（最低 15 分以上）運動がとぎれることなくリズムカルに続けられる。

例題 2. プログラミングに関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 身体重心の移動距離を短くすると運動強度は上がる。
2. 下肢の運動を維持しながら上肢の運動を加えても運動強度は変わらない。
3. 筋の活動量は運動強度を変化させる要因である。
4. 音楽のピッチが速いほど運動強度は上がる。

## レジスタンスエクササイズ指導理論

例題 1. レジスタンスエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. ダンベルやバーベル、あるいは自重を利用して行うエクササイズには、コンセンリックとエキセントリックの両方の筋活動が含まれる。
2. 筋の活動を調整する能力の向上は、レジスタンスエクササイズの実施効果の一つである。
3. 筋のエネルギー供給能力の向上は、レジスタンスエクササイズの実施効果の一つである。
4. レジスタンスエクササイズの効果を左右するトレーニング変数のうち最も重要な条件は、セット数である。

例題 2. 指導法に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. どの運動種目においても主働筋はエキセントリック、アイソメトリック、コンセンリックの順で力を発揮するよう指導する。
2. 動作は、素早く行えるときは素早く行うよう指導する。
3. 実際に動作を行っているとき力を発揮すべき筋群が確実に使われているか、確認するよう指導する。
4. 筋力の弱い参加者の場合、反動を利用して動作を行っていても大目に見る。

## ストレッチングエクササイズ指導理論

例題 1. ストレッチングの効果に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. ストレッチング実施直後、柔軟性に一過性の効果が現れる。
2. 静的ストレッチングにおいて、実施時間が長いほど、筋力の増大が顕著である。
3. 身体活動量の低下した高齢者にとって、ストレッチングは筋力トレーニングとして有効であることが期待できる。
4. ストレッチングによって柔軟性を高めることが障害の発生を予防できるかどうか一致した見解が得られていない。

例題 2. ストレッチング法に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. スタティックスストレッチングは、ごく短時間伸長姿勢を保持すれば十分である。
2. ダイナミックストレッチングは、固定されたポジションで関節角度を保持するという特徴がある。
3. スタティックスストレッチングでは、筋を伸長させるとき静かに息を吐き、伸長姿勢に達したら自然な呼吸を続ける。
4. バリスティックストレッチングは、低速度での関節角度変化を伴うストレッチングである。

## ウォーキングエクササイズ指導理論

例題 1. 加齢と歩行能力に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 歩幅は年齢の 2 乗に反比例するような曲線を描いて減少する。
2. 歩行スピードは加齢に伴い直線的に減少する。
3. 70 歳は歩くスピードが大きく変わる「臨界年齢」である。
4. 高齢者の歩行能力の変化には、60 歳以降に顕著になる筋線維数の減少が関与している。

例題 2. 指導に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. エクササイズとしてのウォーキング指導では、歩幅を広げ歩調を上げて速足で歩くことを指導する。
2. 手本となる動きを見せながら同時に参加者のフォームを観察する。
3. 指導どおりできていれば、その効果を参加者に伝えることはウォーキングの継続につながる。
4. 方向や動きを変えるときは早めに指示を出す。

## アクアウォーキングエクササイズ指導理論

例題 1. アクアエクササイズに関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 首まで水に浸かって立位姿勢をとると、下肢の血液が胸部に還流しやすくなる。
2. 首まで水に浸かって立位姿勢をとると、一回拍出量が約 30%増加する。
3. へそまで水に浸かって立位姿勢をとると、心拍出量が約 30%増加する。
4. アクアエクササイズを行う場合の水温は、体温より低い 30℃前後で実施されることが多い。

例題 2. アクアエクササイズの運動強度に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. アクアウォーキングやアクアランニングの速度とエネルギー消費量との間には、正の直線関係が見られる。
2. アクアウォーキング時のメッツ (METs) 値は、11.0 メッツと示されている。
3. 縦列に並んでアクアウォーキングを行うとき、先頭から二番目の人は大きな抵抗を受ける。
4. 水中運動の場合は、水の抵抗が速度のほぼ 2 乗に比例して大きくなる。

## アクアダンスエクササイズ指導理論

例題 1. 水の特性に関する記述のうち、適切でないものを一つ選びなさい。

1. 水圧は、水面からの深さが 10cm 増すごとに、約 0.01 気圧ずつ増していく。
2. 水中に物体があるとき、物体にかかる圧を合計すると上向きの力が発生する。
3. 水の抵抗は、流体の密度および物体の断面積に比例する。
4. 水浸時の皮膚の熱伝導率は、空気中の約 15 倍である。

例題 2. 指導に関する記述のうち、適切なものを一つ選びなさい。

1. 動きの見本や正しい姿勢を示すにはハンドキューが最も適している。
2. キューイングで伝えたいことが複数あるときは、手先・足先の動きに注意を最優先すべきである。
3. デッキ指導でデモンストレーションを行うとき、上半身のアライメントに注意しなければならない。
4. プールの形状や指導形態に合わせて、参加者からよく見える位置で指導を行うことが重要である。