

1級テストサンプル

問1

評価において、測定を実施する目的として誤っているのはどれでしょう。

- (1) 評価の優劣を明確化するため
- (2) 健康維持のためにどんなことが必要か明確にするため
- (3) 運動時におけるリスクを把握するため

解答 (1)

問2

太もものトレーニングをしたいが、膝に痛みがある方に対し提案する軽減動作の中で、誤っているトレーニング方法はどれでしょう。

- (1) レッグエクステンション
- (2) ニーアップ
- (3) ドローイン

解答 (2)

問3

下記の図はスクワットのトレーニング中に、膝が前に出てしまっている様子を表した図です。

- ① フォームが崩れしまう原因として考えられる理由を記載してください。
- ② フォームを修正する際のお声掛けの例を記載してください。

