

2級テストサンプル

問 1

継続してトレーニング効果を得るため負荷や運動量(回数・時間)などを徐々に上げていく事を、何というでしょう。

- (1) 過負荷の原理
- (2) 漸進性の原則
- (3) 意識性の原則

解答 ()

問 2

スクワットのスタートポジションについて、正しいものはどれでしょう。

- (1) つま先を時計の 1 時・11 時方向に向けて立つ膝関節の屈曲
- (2) お腹に力を入れ、背中をかるく丸めておく
- (3) 動かす筋肉に集中するため、視線は太ももを注視する

解答 ()



問 3

スクワットのフィニッシュポジションについて、誤っているものはどれでしょう。

- (1) 股関節が 90 度
- (2) 太ももが床と平行
- (3) 背中と下腿部が平行



解答 ()