# **ヨギー・インスティテュート認定300（YIC300）　筆記試験**

2020年2月更新

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 会員番号 | 氏名 | 試験提出日 |
| ※問題用紙は５ページあります。※解答がわからない問題に関してはテキストなどで確認し、記入してください。 | TOTAL |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問1 | パリブルッタ・トゥリ・コーナ・アーサナのキーアクションとして相応しいものを２つ書き出してください。 |  |
| ①② | ↓下記の欄には記入しないこと |
| 問2 | ウシュトラ・アーサナをターゲットポーズにする場合、どんな準備ポーズを行いますか。準備ポーズを３つ選び、それを選んだ理由をそれぞれ記入してください。 |  |
| ポーズ名①選んだ理由： |  |
| ポーズ名②選んだ理由： |
| ポーズ名③選んだ理由： |
| 問3 | ヴィーラバッドゥラ・アーサナ２におこりやすいミスアライメントを１つ挙げてください。それをクラス全体にヴァーバル・アジャストメントする場合、どのように伝えますか。 |  |
|  | ミスアライメント：ヴァーバルアジャストとしての言葉がけ： |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問4 | フローの７つのテクニックそれぞれについて、どんなテクニックなのか説明してください。＜解答例＞1. アディション　追加する。ひとつずつ、もしくは２つずつほど、アーサナを増やしていく。　　　　　AB/ABC/ABCD/ABCDE
 |  |
| ②リンク③リピート④プログレス⑤リターン⑥シフト⑦リバース |  |
| 問5 | 股関節の６つの動きを関節の動きを説明する解剖学用語を使って記入してください。また、その動きに関する筋肉を書き出してください。 |  |
| 股関節の動き | 関与する主な筋肉 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問6 | ハムストリングスを効果的にストレッチできるアーサナを３つ書き出してください。 |  |
| ②③ |  |
| 問7  | ハンドアジャストメントの目的や注意点を記入してください。 |  |
| 目的：注意点： |  |
| 問8  | クラスをデザインする際に、身体的あるいは精神的なテーマを設定する利点を「トレーニングの７つの基礎理論」を参照し説明してください。 |  |
|  |  |
| 問9  | 「サントーシャ」とは何ですか。自身の経験を交えて説明してください。 |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問10  | 「カルマ・ヨーガ」「バクティ・ヨーガ」「ニャーナ・ヨーガ」の中から１つを選び、そのヨーガについて自分の生徒さんに説明するつもりで書いてください。 |  |
|  |  |  |
| 問11  | カパーラバーティの呼吸法について、効果、注意点、禁忌を書いてください。 |  |
|  | 効果：注意点：禁忌： |  |
| 問12  | オーム瞑想とはどのような瞑想法ですか？方法を説明してください。 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問13  | 日々クラスを指導する中で喜びを感じること、興味があること、学んでいることについて書いてください。ヨガの指導者として、3年後にどのように成長していたいですか。具体的に記入してください。またそれを実現するために、今取り組んでいることで役立つこと、これから学びたいことや取り組むべき課題は何だと思いますか。具体的に書いてください。 |  |
| 喜びを感じること： |  |
| 1. 興味があることや学んでいること：
 |
| 1. 3年後の自分像（ティーチング場所、対象、クラスの内容など具体的に記載）：
 |
| 1. それを実現するために：
 |