※「消せるボールペン」での解答は、気温が高くなるとインクが消えてしまうためお控え下さい。

**ほすぴ169号　『スポーツの力～ピラティスと健康～』**

　研修問題提出期限：2019年5月24日（金）必着

ほすぴ研修問題は**1単位＆1ポイント**です

**1.次の図は、体幹とコアの位置について示したものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

**体幹にある４つのインナーマッスル＝コア**

**（**　　　　　　　　**）**

**（**　　　　　**）**

**体幹部分**

**（**　　　　　**）**

**（**　　　　　**）**

**2.次の文章は、骨盤の「ニュートラル・ポジション」について述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

骨盤は前後左右に動き、斜めに傾けることもできます。ピラティスでは背骨を柔らかく動かすにあたり、骨盤が連動して動きます。骨盤が（　　　　　）すると背骨の反りが大きくなり、骨盤が（　　　　　）すると背骨が丸くなります。

骨盤の正しい位置（ニュートラル・ポジション）とは、骨盤の前側の出っ張った骨である「（　　　　　）」と、下腹部の一番下にある「（　　　　　　　）」が、立っているときや座っているときは床に対して（　　　　　）状態で、仰向けのときは床に対して（　　　　　）な状態のことをいいます。背骨の（　　　　　　　　　　　　）を保つには「骨盤のニュートラル・ポジション」を取ることが重要です。（　　　　　）が（　　　　　　　　）より前に出ていたら骨盤は前傾、（　　　　　　　）の方が前に出ていたら、骨盤は後傾しています。

**3. ピラティスによる健康効果を5つ挙げなさい。**

**●**

**●**

**●**

●

●

****

****

**健康管理士ニュース第138号**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**【チャレンジ★ザ★クロスワード】解答**

**資格番号と氏名は必ず記載して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| **資格番号** | **Ｈ-** |
| **氏　　名** |  |

**＜健康管理士ニュースへの投稿欄＞**

**ほすぴ送付先に変更がある場合のみ**

**記入して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| 住　　所 | 〒 |
| 電話番号 |  |