

体の使い方を分節的に理解し全体に繋げる

回答者氏名 ()

1. 脊柱から肩甲骨内側までの一般的な距離は？
 - a. 1cm
 - b. 5cm
 - c. 10cm
 - d. 20cm

2. 脊柱を回旋する時の肩甲骨の動きは？
 - a. 挙上と下制
 - b. 上方回旋と下方回旋
 - c. 外転と内転
 - d. 内転と内転

3. 健康な背骨はS字のカーブが存在する
 - a. 正
 - b. 誤

4. スイミングで股関節を伸展する時、脚が外に開いてしまう人は・・・
 - a. 大臀筋にフォーカスする
 - b. 腓腹筋にフォーカスする
 - c. 筋膜張筋にフォーカスする
 - d. ハムストリングにフォーカスする

5. 「分節的に動く」ために必要な事は？
 - a. 動かす筋肉にのみ集中をする
 - b. 一箇所のみ集中する
 - c. 体を安定させて部位を動かす
 - d. センターラインへ寄せる