

## 第四章 講義 ワークテスト

---

(　　)の中を埋めましょう。

### ～呼吸～

Q1) 人間の体は、体を動かすために必要な( 1 )を取り入れ、二酸化炭素を排出します。

この生命を維持するための仕組みのことを( 2 )という。

血液は常に循環している必要があり、( 1 )を全身の細胞に運びます。

1・(　　) 2・(　　)

Q2) 体内で最も酸素を必要とする部位は？(　　)

Q3) イライラやストレスを感じると呼吸はどの様に変化しますか？

(　　)

Q4) 逆に、落ち着きリラックスしている時の呼吸の特徴は？

(　　)

Q5) 呼吸のコントロール＝(　　)のコントロールにつながる。

## ～呼吸の仕組み～

Q6) 呼吸運動は、体幹上部の（ 3 ）が動くことで行われる。

Q7) ( 3 ) を構成されている骨格3つを答えてください。

(        ) 、 (        ) 、 (        )

Q8) 呼吸は、肺と、内臓部分を仕切っている( 4 )が上下し、  
肺の大きさが変化することで、成り立っている。

Q9) 吸う息の時は、( 4 ) は ( 上がる・下がる ) 。  
吐く息の時は ( 上がる・下がる ) 。

## ～呼吸の種類～

Q10) お腹が膨らむ腹式呼吸のことを (        ) 呼吸とも呼び、  
胸式呼吸のことを (        ) 呼吸と呼ぶ。

## ～自律神経と呼吸の関係～

Q11) 自律神経と、呼吸は強い関係にあり、バランスが崩れると影響が出てくる。アクセル役の (        ) 神経と、ブレーキ役の (        ) 神経がバランスよく反応スイッチが入ることが要である。

Q12) 自律神経作用の体の反応を、3つ以上答えてください。

---

Q13) 交換神経は、どの様な呼吸と、動作で優位に立っていきますか？

( ) 呼吸、 動作→\_\_\_\_\_

Q14) 副交感神経は、どの様な呼吸と、動作で優位に立っていきますか？

( ) 呼吸、 動作→\_\_\_\_\_

### 【 ラストワーク 】

・寝付きが悪く、安眠できる様になりたい

👉 この様なお悩みがある方にはどの様なレッスンを構成しますか？  
呼吸と動作を含めてお答えください。

今回の学びを経て、

身近な人の、体の悩みや症状に合わせてあなたはどの様なレッスンを構成するか、常に意識して考えていきましょう！

第四章講座、受講お疲れ様でした^^体調無理せず、学びを楽しんでいきましょう^^