

NSCA.CSCS.v2022-11-10.q194

試験コード:	CSCS
試験名称:	Certified Strength and Conditioning Specialist
認定資格:	NSCA
無料問題数:	194
バージョン:	v2022-11-10
アクセス数:	3234
ページビュー数:	1940
https://www.jpnpdf.com/NSCA.CSCS.v2022-11-10.q194-mondaishu.html	

最新問題: 1

ストレングス&コンディショニングプログラムの主な目標は

- A. 強度とパワーを向上させる
- B. 柔軟性を向上させる
- C. 運動能力を向上させる
- D. 迅速性と敏捷性を向上させる

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 2

短距離走のどの段階が、偏心股関節屈曲、同心膝伸展、および同心足底屈曲で構成されていますか？

- A. 早期サポート
- B. 後期サポート
- C. 飛行中
- D. 早朝飛行

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 3

高いミオグロビン含有量は、どの筋線維タイプの特徴ですか？

- A. タイプIx
- B. タイプIII
- C. タイプI
- D. タイプIIa

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 4

次のうち、53秒で最大酸素摂取量を超える400mの高強度インターバルを実行する1600mのランナーに適切な休憩間隔はどれですか？

- A. 1分46秒
- B. 4分25秒
- C. 53秒
- D. 8分50秒

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 5

次のテストのうち、女子バレーボール選手の評価に最も適しているのはどれですか？

- A. 40ヤードスプリント
- B. 1RMベンチプレス
- C. 座って手を伸ばす
- D. 垂直跳び

Answer: D (メッセージを残す)

最新問題: 6

バランスボールのロールアウトの終了位置を観察する場合、ストレングス&コンディショニングの専門家は次のうちどれを修正する必要がありますか？

- A. 互いに平行な腕
- B. 床の膝とつま先
- C. 腰が床に向かって垂れ下がっている
- D. ボールの上部がフェースに非常に近い

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 7

高強度の無酸素運動の実行中に、骨格筋の働きで次のうちどれがパフォーマンスの低下につながるのですか？

- A. クレアチンリン酸
- B. 水素イオン
- C. ATP
- D. カルシウムイオン

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 8

下半身のプライオメトリックトレーニングプログラムを開始するバスケットボール選手に推奨される量は次のうちどれですか？

- A. セッションあたり80~100件の連絡先
- B. セッションあたり40~60件の連絡先
- C. セッションごとに40~60回のスロー

D. セッションあたり100~120件の連絡先

Answer: [\(解答を表示する\)](#)

最新問題: 9

体が静止しているときに機能している一次エネルギーシステムは次のうちどれですか？

- A. 高速解糖
- B. 酸化性
- C. ホスファゲン
- D. 遅い解糖

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 10

15歳の女性体操選手が摂食障害を持っていると思われるが、助けようとするときは、次のすべてを避ける必要がありますか？

- A. 彼女をチームの医師に紹介する
- B. 彼女の栄養情報を教えてください
- C. 元気そうだと言って
- D. 彼女の食物摂取量を監視する

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 11

次のうち、筋肉におけるエピネフリンの生理学的機能はどれですか？

- I. 血流を減らす
- II. 血圧を下げる
- III. 筋収縮率を上げる
- IV. 力の生成を減らす

- A. IVのみ
- B. IIIのみ
- C. I、IIのみ
- D. I、II、IVのみ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 12

アスリートの弱点を改善し、強みを維持することは、通常、どのスポーツシーズン中に発生しますか？

- A. プレシーズン
- B. シーズン中
- C. オフシーズン
- D. ポストシーズン

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 13

女性アスリートの怪我を防ぐために、次のうちどれを強調することが重要ですか？

- A. 食事摂取量を最適化する
- B. 運動の抵抗を頻繁に増やす
- C. 体脂肪を減らす
- D. 回復を促進するために、より長いオフシーズンを提供します

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 14

次のうち、修正が必要なパワークリーンの実行中の技術エラーを表すものはどれですか？

- I. 閉じた回内グリップでバーをつかむ
- II. 膝の外側のバーに手を置く
- III. 肩の高さで腰をしゃがむ
- IV. 足のつま先にバーを配置する

- A. I、IVのみ
- B. I、II、IIIのみ
- C. III、IVのみ
- D. II、IVのみ

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 15

禁止通知が出されている工具を使用しようとしている場合。あなたは何をするべきか？

- A. 使用中は誰かに見てもらいましょう
- B. 通知は重要ではないため、無視してください
- C. 安全になるまで使用しないでください
- D. 上司が近くにいる場合にのみ使用してください

Answer: C (メッセージを残す)

説明/参照 :

最新問題: 16

?には2つのスポッターが使用されます。

- A. ステップアップ
- B. フロントスクワット
- C. スナッチ
- D. 傾斜ダンベルフライ

Answer: B (メッセージを残す)

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (600**30%OFF**問題集溶と正解付きで 30%w 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 17

大学のキャンパスに新しいストレングス&コンディショニング施設の計画を開始し、実現可能性調査を開始するように行政から連絡がありました。これは、新しい施設設計のどの段階で発生しますか？

- A. 術前
- B. 事前設計
- C. 建設
- D. デザイン

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 18

すべてのニアミスを報告する必要があります。

- A. シフト終了後
- B. 次の休憩
- C. できるだけ早く
- D. 週末に

Answer: C ([メッセージを残す](#))

Explanation:

最新問題: 19

次のエネルギー源のうち、枯渇したときに男性の砲丸投げのパフォーマンスに最も大きな影響を与えるのはどれですか？

- A. 肝臓グリコーゲン
- B. ファットストア
- C. ATPとクレアチンリン酸
- D. 筋肉グリコーゲン

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 20

オリンピックのリフティングエリアで一度に1人のアスリートだけがエクササイズを行う場合でも、スペースは少なくとも収容する必要がありますか？

- A. 3~4人
- B. 4-5人

C. 1~2人

D. 2~3人

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 21

バレーボール選手は垂直跳びを増やしたいと思っていますが、このアスリートはどのようにして力の生成を改善できますか？

A. 活動に関与していない筋肉の断面積を増やす

B. 活動中に小さな筋肉または筋肉群を募集する

C. 同心筋の動作の直前に活動に関与する筋肉をアンロードします

D. 同心筋の動作の直前に活動に関与する筋肉をプリロードします

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 22

次のテストのうち、バスケットボールプレーヤーが体の方向をすばやく開始、停止、および方向転換する能力を測定するのに最適なのはどれですか？

A. 40ヤードスプリント

B. 座って手を伸ばす

C. 1RMパワークリーン

D. T検定

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 23

運動ニューロンは、次のうちどれを解放することによって、それが神経支配する筋線維を興奮させますか？

A. ドーパミン

B. アセチルコリン

C. エピネフリン

D. セロトニン

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 24

スプリントの加速段階で発生するのは次のうちどれですか？

A. ストライド長が短くなります

B. 前身頃の傾きが徐々に大きくなる

C. スイングレッグの太ももが胴体に垂直

D. ストライド頻度が減少します

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 25

2本の腕のケトルベルスイングの後方移動フェーズ中の最初の動きは何ですか？

- A. 股関節屈曲
- B. 足首底屈
- C. 膝伸展
- D. 肩の屈曲

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 26

異食症の人は、次のうちどれについてテストする必要がありますか？

- A. 低ナトリウム血症
- B. 低カリウム血症
- C. 高脂血症
- D. 貧血

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 27

ベンチプレスのゆっくりとした制御された下向きの段階で、大胸筋にどのような種類の筋収縮が起こりますか？

- A. 筋中心
- B. 同心
- C. アイソメ
- D. エキセントリック

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 28

次の環境条件のうち、ストレングス&コンディショニング施設内で適切なものはどれですか？

- I. 温度 :74 F
- II. 湿度 :68%
- III. 空気交換 :1時間あたり12
- IV. サウンドレベル :80 dB

- A. IおよびIIIのみ
- B. I、III、IVのみ
- C. I、II、およびIVのみ
- D. IとIIのみ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 29

組織治癒の炎症段階で起こらないのはどれですか？

- A. 痛み

- B. コラーゲン合成の増加
- C. 腫れ
- D. 炎症細胞の数の増加

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 30

タイプIの筋線維の最高の組成は、通常、次のどの筋肉に見られますか？

- A. 脊柱起立筋
- B. 大胸筋
- C. 大腿直筋
- D. 腓腹筋

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 31

ストレングス&コンディショニングの専門家は、上腕二頭筋のカール運動の粘着点で次のうちどれを行うようにアスリートに指示する必要がありますか？

- A. 息を止めて
- B. アーチバック
- C. 吸い込む
- D. 息を吐きます

Answer: ([解答を表示する](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html>
(**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 32

サッカー選手の膝伸展と膝屈曲強度の比率は5 :1です。怪我の可能性を減らすために、次の演習のどれを彼女のプログラムに追加する必要がありますか？

- A. パワークリーン
- B. プライオメトリック深度ジャンプ
- C. 横になっているレッグカール
- D. フロントスクワット

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 33

なぜあなたはサイト誘導に参加する必要がありますか？

- A. あなたは働く許可を受け取ります
- B. リスク評価を受けます
- C. 他の新しい労働者に会うため
- D. サイトの安全衛生規則について説明します

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照 :

最新問題: 34

次の肩の動きと動作面のうち、テニスのバックハンドに関連するものはどれですか？

- A. 誘拐/正面
- B. 内転/正面
- C. 拉致/横断
- D. 内転/横

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 35

座った垂直ショルダープレス機と座ったバーベルショルダープレスの特徴は次のうちどれですか？

- A. 機械運動を実行するために必要なスキルが少ない
- B. このマシンでは、より多くの筋肉グループを同時にトレーニングできます
- C. このマシンは運動範囲のより多くのバリエーションを可能にします
- D. このマシンは実際の活動のより優れたシミュレーションを生成します

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 36

134ポンドの女性バレーボール選手は、1日あたり2,800キロカロリーを摂取しています。彼女の食事の21%は脂肪から来ています。

彼女は1日におよそ何グラムの脂肪を消費していますか？

- A. 84
- B. 588
- C. 147
- D. 65

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 37

次の上腕の筋肉グループと筋肉の動きのタイプのうち、立っている上腕三頭筋の押し下げに関連しているのはどれですか？

一次筋グループ一次筋作用

- I. フレクサーエキセントリック

- II。同心の屈筋
 - III。エクステンサーエキセントリック
 - IV。同心のエクステンダー
 - A. IとIVのみ
 - B. IとIIのみ
 - C. IIおよびIIIのみ
 - D. IIIおよびIVのみ
- Answer: D** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 38

- 3分30秒でレースペースで1km間隔を走る10kランナーにとって、適切な休憩間隔は次のうちどれですか？
- A. 3分30秒
 - B. 7分
 - C. 10分30秒
 - D. 1分15秒
- Answer: A** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 39

- 赤血球の形成に必要なミネラルは次のうちどれですか？
- A. 銅
 - B. ヨウ素
 - C. 鉄
 - D. 亜鉛
- Answer:** ([解答を表示する](#))

最新問題: 40

- 次のうちどれが運動皮質活動の増加をもたらすでしょうか？
- A. アスリートが新しいスプリントテクニックを習得したとき
 - B. アスリートが特定の運動の強度を下げる時
 - C. アスリートが毎日同じルーチンを実行する場合
 - D. アスリートがジムを1週間休むとき
- Answer: A** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 41

- あなたは大学の800メートル走者のためのトレーニングセッションを実施しようとしています。このセッション中に使用される主なエネルギーシステムは、主に次のうちどれに依存しますか？
- A. セッション強度とアスリートの年齢
 - B. セッション期間とアスリートの年齢

C. セッション強度とセッション期間

D. セッション強度とアスリートのトレーニングステータス

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 42

男性レスラーは56歳で、体重は127ポンドです。BMIを使用して、このアスリートはどのように分類されますか？

A. 太りすぎ

B. 通常

C. 低体重

D. 肥満

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 43

ゴルファーは、柔軟性を向上させるためにPNFストレッチをプログラムに組み込みたいと考えており、最も効果的なPNFストレッチテクニックは何ですか？

A. アゴニスト収縮を伴うホールドリラックス

B. ホールドリラックス

C. 拮抗薬の収縮を伴うホールドリラックス

D. 契約リラックス

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 44

あなたが荷物を持ち上げなければならない場合、あなたの雇用主は何をしなければなりませんか？

A. 荷物を持ち上げる間、立ち会ってください

B. 何も、それはあなたの責任です

C. タスクのリスク評価を提供する

D. 荷物を持ち上げる間、上司があなたを監視していることを確認してください

Answer: C ([メッセージを残す](#))

説明/参照 :

最新問題: 45

300ヤードのシャトルを管理する場合、平行線はどのくらい離れて配置されますか？

A. 75ヤード

B. 100ヤード

C. 25ヤード

D. 50ヤード

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 46

ストレンクス&コンディショニング施設の安全性と安定性を高めるために、次の機器のどれを床にボルトで固定する必要がありますか？

- A. ウェイトツリー
- B. スクワットラック
- C. ダンベルラック
- D. 傾斜ベンチプレス

Answer: ([解答を表示する](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 47

筋肥大に関して、どの繊維タイプが最大のサイズの増加を示しますか？

- A. タイプIII
- B. タイプII
- C. タイプI
- D. タイプIV

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 48

このエクササイズの実行中のハンドグリップをどのように説明しますか？

- A. 閉じた交互グリップ
- B. クローズドニュートラルグリップ
- C. 交互グリップを開く
- D. ニュートラルグリップを開く

Answer: **B** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 49

次のうちどれが高速強度の尺度ですか？

- A. 立幅跳び
- B. 直線スプリントテスト
- C. 1RMバックスクワット
- D. T検定

Answer: **A** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 50

次のうちどれが与えられた運動に使用されるエネルギーシステムに最大の影響を及ぼしますか？

- A. 強度
- B. 期間
- C. モード
- D. 頻度

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 51

バックスクワットを行う2人のアスリートが生み出すパワーを比較する場合、ストレングス & コンディショニングの専門家は、パワーを計算するために次の式のどれを使用する必要がありますか？

- A. 加速度/力
- B. XrepXウェイトを持ち上げて設定します
- C. 仕事/時間
- D. フォアX距離

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 52

心電図を読んでいる間、心室を脱分極させる電位は？

- A. P波
- B. QRS群
- C. U波
- D. T波

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 53

大学フットボールのノーズガードは、身長188 cm、体重135kgです。このアスリートはどのように分類されますか

BMI？

- A. 通常
- B. 太りすぎ
- C. 極度の肥満
- D. 肥満

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 54

フィジオボールでダンベルベンチプレスを実行すると、次のうちどれにつながりますか？

- A. 中核筋の活性化を減らし、大胸筋による力の発生を増やします
- B. コア筋肉の活性化の減少、大胸筋による力の発生を減少
- C. コア筋肉の活性化の増加、大胸筋による力の生成の増加
- D. コア筋肉の活性化の増加、大胸筋による力の発生を減少

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 55

筋肉は、次の長さの状態のどれにあるときに力を生成する最大の能力を持っていますか？

- A. 契約
- B. 休憩
- C. 伸ばされた
- D. 短縮

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 56

次のうち、必須アミノ酸はどれですか？

- A. グルタミン
- B. グリシン
- C. リジン
- D. チロシン

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 57

大学のソフトボール選手は、ある日は背中と上腕二頭筋をトレーニングし、翌日は胸と上腕三頭筋をトレーニングします。

彼女はどのような種類のトレーニングプログラムを利用していますか？

- A. 電源ルーチン
- B. 分割ルーチン
- C. サーキットトレーニング
- D. クロストレーニング

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 58

ソフトボール選手はバックスクワット1RMの67%を持ち上げていました。この負荷により、通常、彼女は何回の繰り返しを実行できますか？

- A. 8
- B. 10
- C. 12
- D. 6

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 59

成長ホルモンは、インスリン様成長因子を分泌する器官を刺激しますか？

- A. 肝臓
- B. 下垂体
- C. 膵臓
- D. 副腎

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 60

次の要因のどれが同化ステロイドホルモンからの強さの利益の原因であると思われますか？

- A. 異化ホルモンの減少
- B. 保水性の低下
- C. コルチゾールレベルの低下
- D. タンパク質合成の増加

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 61

92ポンドの女性体操選手は1日2100キロカロリーを摂取しています。彼女の食事の12%はタンパク質から来ています。彼女は1日に何グラムのタンパク質を消費していますか？

- A. 73
- B. 252
- C. 63
- D. 50

Answer: C ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 62

ライニング・トライセップス伸展運動のテクニクエラーは次のうちどれですか？

- A. 閉じた回外グリップでバーをつかみます
- B. 上腕を床に対して垂直に保つ
- C. 手首を固く保つ

D. 上腕を互いに平行に保つ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 63

パートナーと大胸筋の収縮緩和PNFストレッチを行う場合、抵抗に対する収縮とそれを維持する期間について説明しているのは次のうちどれですか？

収縮解剖学的運動持続時間

A. 偏心肩水平内転6秒

B. 同心肩水平内転6秒

C. 同心肩水平内転30秒

D. 同心肩水平外転30秒

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 64

荷物が重すぎて運ぶことができない場合はどうすればよいですか？

A. トロリーを使用する

B. 地面に沿って転がす

C. 他の誰かが移動できるようにそのままにしておきます

D. 地面に沿ってドラッグします

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照 :

最新問題: 65

上腕三頭筋は、立位の下向きの動きの段階で、次の筋肉の動作のどれを押す必要がありませんか？

A. アイソメ

B. エキセントリック

C. 等速性

D. 同心

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 66

次の運動変数のうち、筋力トレーニング後に血清テストステロン濃度を上昇させるのはどれですか？

A. 小筋グループのエクササイズ（前腕のカール）

B. 耐光性（1RMの50%）

C. シングルセット演習

D. 短い休憩時間（30秒から1分）

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 67

次のうち、二糖類として分類されるのはどれですか？

- A. 乳糖
- B. グリコーゲン
- C. ファイバー
- D. でんぷん

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 68

競技前の食事は、次のアスリートのどれにとって最も重要ですか？

- A. 午前8時に5Kで競う34歳
- B. 午後6時にバスケットボールの試合をする22歳
- C. 正午12時にレスリングの試合をする20歳。
- D. 午前8時にマラソンに出場する29歳

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 69

スポーツの要件と特性の評価およびアスリートの評価は、次のように知られています。

- A. 条件付け分析
- B. 運動の選択
- C. 分析が必要
- D. 強度評価

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 70

女性のテニスプレーヤーはレジスタンストレーニングプログラムを開始しており、怪我のリスクを減らすために次のすべてを組み込むことができますか？

- A. エクササイズいくつかのバリエーションを実行する
- B. 新しいエクササイズに軽量を使用
- C. 軽量でウォーミングアップセットを1回実行
- D. 部分的な可動域で基本的なエクササイズを行う

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 71

コアを分離するために使用される演習は次のうちどれですか？

- A. スナッチ
- B. プッシュプレス
- C. サイドプランク
- D. スクワット

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 72

肥大のトレーニングをしているアスリートは、40 gのタンパク質に加えて、筋肉に損傷を与えるトレーニングセッションの後に次のうちどれを摂取する必要がありますか？

- A. 飽和脂肪5g
- B. 高グリセミック炭水化物70g
- C. 不飽和脂肪20g
- D. 低グリセミック炭水化物60g

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 73

誰もが事故を防ぐのを助けることができます：

- A. 消火器の使い方を学ぶ
- B. すべての危険な労働条件を報告する
- C. 彼らが最善だと思う方法で仕事をする
- D. 応急処置キットがどこに保管されているかを知る

Answer: B ([メッセージを残す](#))

説明/参照：

最新問題: 74

成長ホルモンは次のうちどれによって分泌されますか？

- A. 下垂体前葉
- B. 下垂体後葉
- C. 肝臓
- D. 精巣

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 75

高校のバスケットボール選手は、筋力と筋力を高めたいと考えています。

現在、彼の平均キロカロリー摂取量は2,700 /日であり、一貫して80kgの体重を維持することができました。除脂肪体重を5kg増やすために、彼は毎日次のガイドラインのどれを順守する必要がありますか？

- A. 300カロリーの追加と120gのタンパク質を消費します
- B. 追加のキロカロリー500カロリーとタンパク質144gを消費します
- C. 300カロリーの追加と96gのタンパク質を消費します
- D. 追加のキロカロリー500カロリーとタンパク質80gを消費します

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 76

アスリートが前板を実行するとき、内腹斜筋はどのような種類の筋肉の動きを実行しますか？

- A. 同心
- B. 等速性
- C. エキセントリック
- D. アイソメ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html>
(**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%**w 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 77

絶対的な脚の強さを高めるために、次のトレーニング方法のどれが450ポンドの1RMでプロのフットボールのディフェンシブバックでなければなりません。バックスクワットで利用しますか？

- I. バックスクワット
 - II. ランジ
 - III. シングルレッグスクワット
 - IV. ステップアップ
- A. I、IIIのみ
 - B. 私だけ
 - C. II、III、IVのみ
 - D. IIIのみ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 78

筋紡錘の刺激を避けることによってストレッチ反射を引き起こす可能性が最も低いのは次のうちどれですか？

- A. 静的ストレッチ
- B. 弾道ストレッチ
- C. ラピッドストレッチ
- D. 動的ストレッチ

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 79

次のうち、クローズドキネティックチェーンエクササイズはどれですか？

- I. 腕立て伏せ
 - II. プルアップ
 - III. バーベルベントオーバーローイング
 - IV. ディップ
- A. I、IIのみ
 - B. I、II、IIIのみ
 - C. I、II、IVのみ
 - D. III、IVのみ

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 80

カフェインに関連する副作用は次のうちどれですか？

- A. 幻覚
- B. 徐脈
- C. 尿量の増加
- D. 無気力

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 81

次のうち、女性のサッカー選手がゲーム中にMOSTを利用するのはどれですか？

- A. タンパク質
- B. 脂肪
- C. 炭水化物
- D. 脂質

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 82

丸太の清掃とプレスのキャッチ段階で、アスリートはどこで丸太をラックに入れるように指示されますか？

- A. 肘を完全に伸ばした状態での頭上
- B. わずかな肘の屈曲で頭上
- C. 上腕三頭筋の向こう側
- D. 鎖骨と三角筋前部を横切って

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 83

16歳の男性バスケットボール選手がレジスタンストレーニングプログラムを開始しました。当初、彼のアゴニスト筋肉の最大の強さとパワーの増加は、一般的に次のすべての増加から生じます

を除外する？

- A. 運動ニューロン発火の同期
- B. 運動ニューロン発火率
- C. 筋線維の動員
- D. 筋線維のサイズ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 84

筋肥大のプロセスには、次のうちどれが含まれますか？

- I. アクチン合成の増加
 - II. ミオシンの合成の増加
 - III. キャピラリーの数の増加
 - IV. 筋原線維の数の増加
- A. II、IIIのみ
 - B. I、IIのみ
 - C. I、III、IVのみ
 - D. I、II、IVのみ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 85

サッカーをパントするには、どの動作面で発生する股関節の屈曲が必要ですか？

- A. 二軸
- B. 前頭
- C. 矢状
- D. 横

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 86

アスリートが10回のエクササイズを繰り返しているのを観察しました。これは、このアスリートが増加しようとしている可能性が最も高い繰り返しの回数に基づいていますか？

- A. 筋肥大
- B. 筋力
- C. 筋力
- D. 筋持久力

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 87

スポーツと運動の比強度のトレーニングは、次のスポーツシーズンのどれで最も優先されますか？

- A. オフシーズン

- B. プレシーズン
- C. シーズン中
- D. ポストシーズン

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 88

次の活動のうち、主にホスファゲンエネルギーシステムに依存しているのはどれですか？

- A. 5RMバックバーベルスクワット
- B. 400mスプリント
- C. 400m自由形水泳
- D. 5Kレース

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 89

ダンベルカール運動の同心筋運動中に上腕三頭筋で発生するのは次のうちどれですか？

- A. 個々のサルコメアはアルファ運動ニューロンによって刺激されます
- B. Z線が互いに引き離されるにつれてHゾーンが増加します
- C. ミオシンクロスブリッジヘッドはアクチンフィラメントに付着します
- D. 塩化物イオンはサルコメア内で放出されます

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 90

フラットベンチプレス中にスポッターはすべきですか？

- A. 上向きの動きで膝を曲げる
- B. 回外グリップを使用する
- C. 交互のグリップを使用する
- D. 下向きの動きの間に膝を伸ばす

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 91

18歳の大学サッカー選手は、夏のコンディショニングの最初の週に次のテスト結果を達成しました。

1 RMバックスクワット :130ポンド。

1 RMベンチプレス :120ポンド。

1マイル走 :6 :08 (分 : 秒)

シットアンドリーチ :22.5インチ

彼女のトレーニングプログラムを設計するとき、焦点は次のうちどれを改善することにあるべきですか？

- A. 有酸素持久力
- B. 下半身の強さ

C. 上半身の強さ

D. 柔軟性

Answer: ([解答を表示する](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで 30%w 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 92

乳製品を食事から除外している大学のサッカー選手は、次の栄養素のどれについての彼女の栄養要件を満たすのに苦労するでしょうか？

I. タンパク質

II. ビタミンD

III. マグネシウム

IV. カリウム

A. IとIIのみ

B. II、およびIVのみ

C. I、II、IVのみ

D. IIのみ

Answer: **B** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 93

体重110ポンドの29歳の女性。(50kg)はハーフマラソンに出場する予定です。彼女のレースの3日前に、彼女は高炭水化物食を摂取します。この炭水化物負荷レジメンは、1日あたりおよそ何グラムの炭水化物で構成されている必要がありますか？

A. 550グラム

B. 700グラム

C. 300グラム

D. 750グラム

Answer: **A** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 94

次のうち、有酸素持久カトレーニングへの最も一般的に測定された適応の1つはどれですか？

A. 最大酸素摂取量

B. 最大収縮期血圧

C. 最大拡張期血圧

D. 最大心拍数

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 95

以下のすべては、プッシュとプルの配置の例です。

A. 上腕三頭筋伸展、上腕二頭筋カール

B. ベンチプレス、ラットプルダウン

C. ショルダープレス、ベントオーバーローイング

D. トライセップスエクステンション、ベンチプレス

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 96

以下のすべては、成長ホルモンの生理学的役割です。

A. コラーゲン合成を増やす

B. グリコーゲン合成を増加させる

C. タンパク質合成を増やす

D. 脂肪分解を増やす

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 97

自由形の水泳では、上腕の動きに関して三角筋との相乗作用を発揮する筋肉は次のうちどれですか？

A. 腕橈骨筋

B. 薄筋

C. ザルトリウス

D. 棘下筋

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 98

パーシャルカールアップテストを実施する場合、ストレングス&コンディショニングの専門家はメトロノームを1分あたり何ビートに設定する必要がありますか？

A. 30

B. 40

C. 20

D. 10

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 99

以下のすべては、無酸素パワー/最大筋力（高速強度テストの例です。

- A. 階段を駆け上がる時間
- B. 1RMベンチプレス
- C. 1RMパワークリーン
- D. 垂直跳びの高さ

Answer: [B \(メッセージを残す\)](#)

最新問題: 100

アスリートが着席ダンベルショルダープレスを行っています。同心筋作用の間に、三角筋サ
ルコメアの次の構造のどれが短くなりますか？

- A. M-Line
- B. Z-Line
- C. Hゾーン
- D. Aバンド

Answer: [\(解答を表示する\)](#)

最新問題: 101

安全ヘルメットはいつ現場で着用する必要がありますか？

- A. 常に
- B. 雨が降っているときのみ
- C. 誰かがあなたの上で働いているときだけ
- D. 雪が降っているときだけ

Answer: [A \(メッセージを残す\)](#)

説明/参照 :

最新問題: 102

アスリートが食事脂肪を減らす理由を表すのは次のうちどれですか？

- I. トレーニングタイプをサポートするために炭水化物摂取量を増やす
- II. パフォーマンスを向上させるには
- III. 減量を達成するためにカロリー摂取量を減らすために
- IV. 血中コレステロールの上昇を減らすには

- A. II、IVのみ
- B. I、II、IIIのみ
- C. I、IVのみ
- D. I、III、IVのみ

Answer: [\(解答を表示する\)](#)

最新問題: 103

次のうち、エピネフリンの生理学的作用を表すものはどれですか？

- A. 血糖値の低下
- B. 鎮痛を刺激します

- C. 心拍出量を増加させます
- D. 体液を増やします

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 104

次のうち、ストレンクス&コンディショニング施設への無料で障害物のないアクセスを提供するのはどれですか？

- A. 施設内に常に30インチの通路を維持する
- B. 幅36インチの出入り口
- C. 幅50インチの廊下
- D. 少なくとも20インチ離れた筋力トレーニングマシンの間隔

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 105

受動的に伸ばされている間にハムストリングスの筋肉群を収縮させると、ゴルジ腱が刺激されます

オルガンと次のどれを許可しますか？

- A. 股関節屈筋の収縮による股関節屈筋の弛緩
- B. 股関節屈筋を弛緩させることによるハムストリングス筋群の弛緩
- C. ハムストリングスを収縮させることによる股関節屈筋の弛緩
- D. ハムストリングスの収縮によるハムストリングスの弛緩

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 106

13歳の少年は、レジスタンストレーニングプログラムを始めたばかりですが、この段階では、どのタイプの適応が優勢になるのでしょうか。

- A. 心血管
- B. ニューラル
- C. ホルモン
- D. 筋肉

Answer: ([解答を表示する](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 107

次のエクササイズのうち、高校のテニスプレーヤーに最も適したスポーツはどれですか？

- A. アップライトロウ
- B. オーバーヘッドトライセップスエクステンション
- C. ラットプルダウン
- D. 曲がった横方向のレイズ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 108

次の責任のうち、ストレングス&コンディショニングにとって最も重要なものはどれですか

監督？

- A. 最新のストレングスアンドコンディショニング研究の最新情報を入手してください
- B. スポットティングを支援する
- C. 施設規則を施行する
- D. 施設の清掃を支援する

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 109

高校のレスラーに対して、実行できる懸垂、腕立て伏せ、腹筋の最大数を含むテストバッテリーを実行しています。倦怠感が結果を混乱させるのを防ぐために、これらのアスリートは運動の合間におよそどのくらいの期間与えられるべきですか？

- A. 少なくとも10分
- B. 少なくとも5分
- C. 少なくとも15分
- D. 少なくとも2分

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 110

高校レスラーがプレシーズンに入っています。次のトレーニング目標のうち、優先度が最も低いものはどれですか？

- A. 関節の柔軟性を高める
- B. 筋力の増加
- C. 有酸素持久力の向上
- D. 技術スキルの向上

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 111

関節から離れたところに腱が挿入されているアスリートは、次のどの活動中に有利になりますか？

- A. 水泳
- B. 全力疾走
- C. パワーリフティング
- D. テニス

Answer: [\(解答を表示する\)](#)

最新問題: 112

激しい抵抗運動は心拍出量にどのような影響を及ぼしますか？

- A. 減少します
- B. 変更なし
- C. 急激に減少する
- D. 急激に増加

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 113

体重トレーニングのメリットは次のうちどれですか？

- I. 絶対的な強さを発揮する
 - II. 多くの場合、オープンチェーンベースの演習が含まれます
 - III. 個人の人体測定に固有です
 - IV. ボディコントロールを改善します
- A. II、III、IVのみ
 - B. IとIIのみ
 - C. IIIおよびIVのみ
 - D. I、III、IVのみ

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 114

次のアクティビティのうち、主に横断面で発生するのはどれですか？

- A. バレーボールのスパイク
- B. バク転
- C. サッカーを蹴る
- D. テニスのバックハンド

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 115

心臓のどこで正常なリズムカルな電気インパルスが開始されますか？

- A. 房室 (AV) バンドル
- B. 洞房 (SA) 結節
- C. 房室 (AV) 結節
- D. プルキンエ繊維

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 116

次のうち、筋力とパワーのアスリートの組織修復に最も重要なものはどれですか？

- A. 炭水化物
- B. 脂肪
- C. 脂質
- D. タンパク質

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 117

次の一連のエクササイズのうち、トレーニングプログラムの筋力フェーズでの大学フットボールのタイトエンドに最も適しているのはどれですか？

- A. ベント・オーバー・ロー、上腕三頭筋プッシュダウン、ベンチプレス、スナッチ
- B. ニーカール、バックバーベルスクワット、デッドリフト、パワークリーン
- C. デッドリフト、腹部クランチ、スナッチ、ベンチプレス
- D. ハングクリーン、プッシュジャーク、ベンチプレス、ショルダー肩をすくめる

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 118

あなたの雇用主の健康と安全に関する方針はあなたに何を伝えていますか？

- A. 工具や機器を安全に使用方法
- B. 仕事をする正しい方法
- C. あなたの会社の健康と安全の責任者
- D. あなたの労働時間

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照 :

最新問題: 119

バックバーベルスクワットを行うときにチェーンを使用する目的は次のうちどれですか？

- A. しゃがむ動作の下部で抵抗を増やし、アスリートが下部の位置から上昇するときに抵抗を減らします
- B. しゃがむ動作の下部で抵抗を増やし、アスリートが下部の位置から上昇するにつれて抵抗を増やします
- C. しゃがむ動作の下部の抵抗を減らし、アスリートが下部の位置から上昇するときに抵抗を増やします
- D. しゃがむ動作の下部の抵抗を減らし、アスリートが下部の位置から上昇するときの抵抗を減らします

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 120

荷物が重すぎて持ち上げられないかどうかをどのように判断できますか？

- A. 地面から少し持ち上げてから落とします
- B. 説明の負荷の重量を確認してください
- C. 高さで長さを計算します
- D. 高さが膝より下の場合は持ち上げて大丈夫です

Answer: B ([メッセージを残す](#))

説明/参照 :

最新問題: 121

6'4" 340ポンドのプロサッカー選手は、体重を減らして敏捷性と敏捷性を向上させたいと考えています。彼の現在の7800kcal/日の食事は、26%の脂肪、20%のタンパク質、54%の炭水化物で構成されています。次のうちどれが彼の最初の栄養上の優先事項であるべきですか？

- A. 脂肪を減らす
- B. タンパク質を増やす
- C. kcalを減らす
- D. 炭水化物を増やす

Answer: C ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 122

次のレジスタンストレーニングのエクササイズのうち、バスケットボールをドリブルする動きのパターンを最もよく模倣しているのはどれですか？

- A. グリップベンチプレスを閉じる
- B. ラットプルダウン
- C. フラットダンベルフライ
- D. ベントオーバーローイング

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 123

フィールドゴールの試みの間、キッカーは群衆の騒音を遮断し、敵のプレーヤーは特に目の前のタスクに集中します。これは？と呼ばれます。

- A. サイキックエネルギー
- B. 覚醒
- C. ゾーン
- D. 選択的注意

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 124

激しい有酸素運動のセッション中に、肺の換気に必要な全身エネルギーの割合はどれくらいですか？

- A. 20%
- B. 5%
- C. 30%
- D. 10%

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 125

コラーゲン線維の生成、コラーゲン線維の組織化の減少、および炎症細胞の数の減少は、組織治癒のどの段階で発生するイベントを説明していますか？

- A. 改造
- B. 再生
- C. 炎症
- D. 修理

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 126

このエクササイズの5点の身体接触位置は、次のうちどれによって説明されますか？

- A. 頭、肩、臀部、左足、右足
- B. 左手、右手、臀部、左足、右足
- C. 頭、左肩、右肩、臀部、足
- D. 左手、右手、臀部、左足、右足

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 127

タイプIIの筋線維が高濃度であることが、次のスポーツのどれに参加するアスリートにとって最も有益でしょうか？

- A. マラソン
- B. クロスカントリースキー
- C. テニス
- D. 距離サイクリング

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 128

安全でない労働慣行を誰が報告すべきですか？

- A. 健康と安全のエグゼクティブインスペクター
- B. スーパーバイザー
- C. サイトマネージャー
- D. 気づいた人

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照 :

最新問題: 129

ユースアスリートの酷使による怪我のリスクを減らすために利用できるのは次のうちどれですか？

- I. 参加する前にスポーツ医学の医師に評価してもらってください
 - II. 単一のスポーツに参加するように彼らを励ます
 - III. スポーツシーズン中のみ身体活動に参加するように彼らに勧める
 - IV. 彼らの栄養状態を監視して、彼らの食事が適切であることを確認します
- A. I、III、IVのみ
 - B. I、IVのみ
 - C. I、IIIのみ
 - D. I、II、IVのみ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 130

ダンベルベンチプレス中の呼吸の指示には、次のものを含める必要がありますか？

- A. ムーブメントの上部で息を吐きます
- B. 体重が減ると息を吐きます
- C. 付着点から吸入する
- D. 付着点から息を吐きます

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 131

以下のすべては、新しい骨の形成を刺激するための機械的負荷の重要な要素です
を除外する？

- A. 荷重の方向
- B. 繰り返し回数
- C. 負荷の強さ
- D. セット間の休止期間

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 132

このエクササイズを行うアスリートに与えるべき正しいテクニックの推奨事項は次のうちどれですか？

- A. バーを下げて鎖骨の胸に触れます
- B. 手首を緩めておきます
- C. バーに合うように胸を上げます
- D. ラックに固定されるまでバーを握り続けます

Answer: D (メッセージを残す)

最新問題: 133

次のアクティビティのうち、主に横断面で発生するのはどれですか？

- A. バットを振る
- B. バasketボールを撃つ
- C. サッカーのパント
- D. バレーボールを設定する

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 134

次のうち、ストレングス&コンディショニングツールとしてのケトルベルトレーニングに関連するものはどれですか？

- I. ケトルベルのスイングは、垂直跳びの高さを増やすという点で、従来の重量挙げよりも優れています
- II. ケトルベルトレーニングは、トレーニングなしと比較して筋力を向上させます
- III. ケトルベルスイングは、トレッドミルトレーニングと同じレベルの心血管系の利点を提供します
- IV. ケトルベルゴブレットスクワットは、筋力の発達という点でバックバーベルスクワットより劣っています

- A. II、III、IVのみ
- B. II、IVのみ
- C. I、IIのみ
- D. I、II、IVのみ

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 135

安全靴が破損した場合はどうすればよいですか？

- A. 修正してみてください
- B. トレーナーと交換してください
- C. シフトが終了するまで作業を続けます
- D. 交換品を入手するまで、すべての作業を停止します

Answer: D (メッセージを残す)

Explanation:

最新問題: 136

次の変数のどれが最大の増加した血清テストステロンレベルを促進しますか？

- A. 小さな筋肉のエクササイズ（上腕二頭筋のカール、ふくらはぎのレイズ）
- B. 各演習の1セット
- C. 耐光性（1RMの50-60%）
- D. 短い休憩間隔（30秒から1分）

Answer: D ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%**w 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 137

次のうち、汗で失われる主な電解質はどれですか？

- A. カリウムとマグネシウム
- B. 硝酸ナトリウムとマグネシウム
- C. 硝酸ナトリウムとカルシウム
- D. 塩化ナトリウムとカリウム

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 138

どのタイプの筋肉の配置が正しい筋肉の例と一致していませんか？

- A. 大腿直筋 :Bipennate
- B. 中殿筋 :放射
- C. 三角筋 :マルチペナント
- D. 上腕三頭筋 :縦方向

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 139

次のうちどれがレジスタンストレーニング中に最もコルチゾールレベルを増加させますか？

- A. 中程度の音量
- B. 孤立した筋肉
- C. 少量

D. 短い休息期間

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 140

56歳の女性は、骨粗鬆症を発症する可能性があるかと懸念しています。次の運動のうち、最も有益なものはどれですか。

A. 腕立て伏せ

B. 膝伸展

C. 着席ミリタリープレス

D. バックバーベルスクワット

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 141

次のうちどれが最大筋力のテストですか？

I. 垂直跳び

II. マルガリアカラメンテスト

III. 1RMバックスクワット

IV. 1RMパワークリーン

A. III、IVのみ

B. I、II、IVのみ

C. I、IVのみ

D. I、II、IIIのみ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 142

男性のショットに適した深度ジャンプボックスの高さは次のうちどれですか

A. 36インチ

B. 1インチ

C. 24インチ

D. 12インチ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 143

ランニングバックをしている18歳の大学は、デッドリフトを実行しているときに彼のすねをこすり、出血し始めます。

次のうち、施設の監督者の即時の責任はどれですか？

A. 911に電話する

B. ストレングスアンドコンディショニングディレクターに連絡する

C. 負傷した部分に抗生物質のトリプル軟膏を洗って塗布します

D. 傷ついた部分を圧迫して出血を止めます

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 144

次のエクササイズのうち、平泳ぎを泳いでいるときに遭遇する抵抗を厳密に模倣するのはどれですか？

- A. 上腕三頭筋プッシュダウン
- B. シートショルダープレス
- C. ラットプルダウン
- D. 上腕二頭筋カール

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 145

次のうち、ATP生成の速度が最も速いのはどれですか？

- A. 脂肪の酸化
- B. 遅い解糖
- C. タンパク質の酸化
- D. 炭水化物の酸化

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 146

以下のすべては、筋肉組織の成長とリモデリングに関与する主要な同化ホルモンを表しています。

- A. テストステロン
- B. プロゲステロン
- C. 成長ホルモン
- D. インスリン様成長因子

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 147

ワイドレシーバーの動きに応じて方向を変えるとき、ディフェンシブバックはワイドレシーバーの次の体の部分のどれに焦点を合わせるように指示されますか？

- A. 脚
- B. 武器
- C. 頭
- D. ヒップ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 148

スプリンターは、競技シーズンの次の3週間、水泳と筋力トレーニングを行って心身ともに休むことに費やしています。彼のトレーニングのどの期間に入る可能性がありますか。

- A. 最初の移行期間
- B. 競技期間
- C. 2番目の移行期間
- D. 準備期間

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 149

走行速度は？

- A. 速度と歩幅
- B. 歩幅と歩幅
- C. 加速度と速度
- D. 加速度と歩幅

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 150

アスリートのスキnfォールドを撮影する場合、中腋窩の測定値は次のうちどれで表されますか？

- A. 剣状突起のレベルでの腋窩中央線の垂直方向の折り目
- B. 乳頭の高さでの腋窩中央線の垂直方向の折り目
- C. 乳頭の高さでの腋窩中央線の斜めの折り目
- D. 剣状突起のレベルでの腋窩中央線の斜めの折り目

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 151

Karvonen法を使用すると、安静時心拍数が58 bpmの場合、機能的能力の65～75%の強度で有酸素運動をしている37歳の男性の10秒の目標心拍数範囲は次のうちどれですか。

- A. 177-195
- B. 119-137
- C. 23-25
- D. 20-22

Answer: C ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 152

初心者のバスケットボール選手の最適な覚醒レベルは、プロのそれとどのように異なりますか？

- A. スキルレベルとは関係ありません
- B. 同じです
- C. 少ないです
- D. もっと

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 153

重い荷物を持ち上げると、通常、怪我をしますか？

- A. あなたの指
- B. あなたの背中
- C. あなたの首
- D. あなたの足

Answer: B ([メッセージを残す](#))

説明/参照 :

最新問題: 154

このエクササイズを実行するとき、ストレングス&コンディショニングの専門家は、perctoralis majorを強調せず、三角筋にさらに多くの作業を実行させたいと考えています。次の変更のうち、それを最もよく達成できるのはどれですか。

- A. ニュートラルグリップでダンベルをつかみ、肘を胴体に垂直に置き、アスリートに横断面の肩を付加させます。
- B. 回外グリップでダンベルを握り、肘を胴体に垂直に置き、アスリートに矢状面で肩を付加させます
- C. 回外グリップでダンベルをつかみ、肘を胴体と平行に配置し、アスリートに横断面で肩を曲げさせます
- D. ニュートラルグリップでダンベルを握り、肘を胴体と平行に配置し、アスリートに矢状面で肩を曲げさせます

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 155

次のうち、デッドリフトの実行中のバーの正しい開始位置を表すものはどれですか？

- A. 足のつま先に
- B. 足のつま先の前1インチ
- C. すねの前3インチ
- D. 足の甲の上

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 156

Karvonen法を使用して、で運動する65歳の男性の目標心拍数はどれくらいですか
5彼の機能的能力の0-60%？彼の身長は6フィート、体重は175ポンドで、安静時の心拍数は
毎分80ビートです。

- A. 148-155
- B. 100-110
- C. 88-95
- D. 118-125

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 157

神経性食欲不振症の警告サインは次のうちどれですか？

- A. 大量の食物の消失
- B. カロリーへのこだわり
- C. 運動に費やす時間の増加
- D. 食べた後に消える

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 158

次のうち、スターエクスカージョンバランステストの試行が破棄される原因となるのはどれですか？

- I. アスリートは最初の方向を向いたままです
- II. アスリートはスタートとリターンの位置を1秒間維持します
- III. アスリートはリーチの間に30秒休憩します
- IV. アスリートはラインに触れない

- A. II、IVのみ
- B. III、IVのみ
- C. II、III、IVのみ
- D. I、II、IVのみ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 159

バックバーベルスクワットに正しく抵抗バンドを適用すると、次のうちどれが達成されま
すか？

- A. スクワットの下部に張力がない
- B. スクワットの上部に張力がない
- C. スクワット下部の張力
- D. スクワットのミッドレンジでの最大の緊張

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 160

以下のテストは、信頼性を確保するためにどの順序で実行する必要がありますか？

I. 1RMデッドリフト

II. 六角形テスト

III. 柔軟性

IV. 400メートル走

A. II、I、IV、III

B. III、II、I、IV

C. I、II、IV、III

D. II、IV、I、III

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 161

持久カトレニングへの心臓血管の適応には、以下を除くすべてが含まれますか？

A. 血液量と赤血球数の増加

B. 最大以下の聴取率の増加

C. 骨格筋への血流の強化

D. 心拍出量の増加

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 162

ストレングス&コンディショニングの専門家が高校のストレングス&コンディショニング施設を再設計しています。交通の流れとアクセスを確保するために、レジスタンストレニングマシン間の推奨スペースは次のうちどれですか？

A. 54インチ

B. 22インチ

C. 36インチ

D. 60インチ

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 163

女子バスケットボールチーム向けに一連のプライオメトリックドリルを設定していますが、このタイプのトレーニングに最適な表面は次のうちどれですか。

A. 人工芝

B. コンクリート

C. 吊り下げられたフローリング

D. タイル

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 164

次のうちどれが高品質のタンパク質の食事源ですか？

- A. ミルク
- B. ほうれん草
- C. ピントビーンズ
- D. 穀物

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 165

高いストライド頻度と最適なストライド長を達成するために、アスリートは次のすべてを行う必要がありますか？

- A. 脚の回復メカニズムを改善するために、偏心膝屈曲強度を開発します
- B. 地面に接触したときの下腿と足の後方速度を最大化します
- C. 短い地上支援時間を強調する
- D. 垂直方向の衝撃力と水平方向のブレーキ力を最大化する

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 166

スナッチ中に股関節伸展を達成するためにどの筋肉が動員されますか？

- A. 大腿直筋
- B. 外側広筋
- C. ヒラメ筋
- D. 大殿筋

Answer: D ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 167

11歳の少年が筋力トレーニングプログラムを開始し、6週間後に彼の体力が大幅に改善しました。次の要因のどれが彼の利益に主に責任がありますか？

- A. 神経学的要因
- B. 心血管因子
- C. 心理的要因
- D. 肥厚性因子

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 168

次の経路/システムのうち、エネルギー生産能力が最も高いのはどれですか？

- A. ホスファゲン
- B. 炭水化物の酸化
- C. 脂肪とタンパク質の酸化
- D. 解糖が遅い

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 169

66人の大学フットボールのオフensiブラインマンの体重は157kgで、1日の平均摂取量は5,800キロカロリーです。オフシーズン中、彼は筋肉を維持したいが、体重を10kg減らしたい。

一般的なガイドラインは、彼が毎日次のどれを消費することでしょうか？

- A. 190gのタンパク質と1,500キロカロリーの不足
- B. 314gのタンパク質と1,500キロカロリーの不足
- C. 235gのタンパク質と500キロカロリーの不足
- D. 360gのタンパク質と500キロカロリーの不足

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 170

ローイングエルゴメーターでの120分の低強度トレーニングの主な燃料源は何ですか？

- A. 脂肪
- B. タンパク質
- C. 炭水化物
- D. 水

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 171

遅筋線維には、次の特徴のどれがありますか？

- A. 高い収縮速度
- B. 強力な生産
- C. 大きな運動ニューロンサイズ
- D. 高い耐疲労性

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 172

次の腺のどれが成長ホルモンを分泌しますか？

- A. 下垂体
- B. 甲状腺

C. 脾臓

D. 肝臓

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 173

機械的負荷の次の要素のうち、新しい骨の形成を刺激するために最も重要でないものはどれですか？

A. 読み込み速度

B. マグニチュード

C. 力の方向

D. 休憩時間

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 174

ストレングス&コンディショニングの専門家は、プロのバスケットボール選手に次のテストを実施します。

40ヤードスプリント

1RMベンチプレス

1RMスクワット

垂直跳び

六角形テスト

スキnfールド測定

座って手を伸ばす

12分実行

どのテストを別の日に実施する必要がありますか？

A. 1RMスクワット

B. 40ヤードスプリント

C. スキンフォールド測定

D. 12分間の実行

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 175

プロ野球選手は、チェーンを追加してベンチプレスで6RMの負荷をトレーニングしたいと考えています。現在、アスリートの6RMは200ポンドです。アスリートが24.4ポンドのチェーンを使用する場合、バーベルにどのくらいの重量をかける必要がありますか？

A. 175ポンド

B. 178ポンド

C. 188ポンド

D. 195ポンド

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 176

ディフェンシブラインマンは彼の強さを高めるために訓練しています。次の休息期間の長さのうち、彼の目標を最大化するのはどれですか？

- A. 5～10分
- B. 60～90秒
- C. 2-5分
- D. 30～60秒

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 177

プライオメトリック運動の反射的要素は、主に？

- A. パチニ小体
- B. 紡錘外筋線維
- C. 筋紡錘
- D. ゴルジ腱器官

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 178

次の理由により、すべてのニアミスを報告する必要があります。

- A. 誰かが非難される必要があります
- B. 補償金を支払う必要があります
- C. 将来同じ事故を防ぐのに役立ちます
- D. 誰かを解雇する必要があります

Answer: C ([メッセージを残す](#))

説明/参照 :

最新問題: 179

サッカーの練習セッションに続いて、ストレングス & コンディショニングコーチは使用するのに最も効果がないと判断しますか？

- A. 練習の温度と湿度
- B. 練習時間
- C. アスリートの喉の渇き
- D. 練習の強度

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 180

次の基質のうち、エネルギーのために代謝されるために酸素を必要としないものはどれですか？

- I. クレアチンリン酸

II。トリグリセリド

III。タンパク質

IV。血糖値

A. IとII

B. IIおよびIV

C. IとIV

D. IIおよびIII

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 181

重い筋力トレーニングの結果として発生するのは次のうちどれですか？

A. 保存されたATPの減少

B. 貯蔵グリコーゲンの減少

C. 無酸素パワーの低下

D. ミトコンドリア密度の低下

Answer: D ([メッセージを残す](#))

有効な **CSCS** 問題集は GoShiken.com が提供された合格しやすい CSCS 試験問題集！ GoShiken.com が最新の **CSCS** 試験問題集を提供しています。GoShiken.com CSCS 試験問題は最新で、解答が正確でございます。最新の GoShiken.com CSCS 問題集をゲットする人はこちら: <https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**60030%OFF**問題集溶と正解付きで **30%w** 特別割引コード: **Freepdfdumps**)

最新問題: 182

以下のすべては、基本的なPNFストレッチのタイプです。

A. アゴニスト収縮を伴うホールドリラックス

B. 契約リラックス

C. ホールドリラックス

D. 拮抗薬の収縮を伴うホールドリラックス

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 183

T検定の実施中にアスリートを失格にするのは次のうちどれですか？

A. アスリートが足を組む

B. アスリートはずっと頭を前に出します

C. アスリートは足をシャッフルします

D. アスリートが手でコーンに触れる

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 184

スナッチを実行する2人のサッカー選手によって生成されるパワーを比較したいと思います。次の式のどれを使用する必要がありますか？

- A. 繰り返しx重量を持ち上げた
- B. 力/時間
- C. (力x距離)/時間
- D. (持ち上げられた重量x加速度)/繰り返し

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 185

女性のためのレジスタンストレーニングプログラムを設計する際に特に重点を置く分野は？

- A. 上半身の発達
- B. 下半身の発達
- C. コアの開発
- D. 背中の発達

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 186

この演習で使用したハンドグリップの種類を説明しているのは次のうちどれですか？

- A. 回内
- B. オーバーハンド
- C. 回外
- D. ニュートラル

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 187

以下のすべては、人間の成長ホルモンの機能です。

- A. 骨と筋肉の成長の増加
- B. アミノ酸の取り込みの減少
- C. 酪酸の利用の増加
- D. ブドウ糖の摂取量の増加

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 188

ヘッドフットボールのコーチは、クォーターバックが必須のチームミーティングを逃した後、ゲームの第1四半期の開始クォーターバックをベンチに入れます。これは次のうちのどれですか？

- A. 前向きな罰

- B. 負の強化
- C. 負の罰
- D. 積極的な強化

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 189

使用するテストを選択するときは、次のすべてを考慮に入れる必要がありますか？

- A. 使用するエネルギーシステム
- B. アスリートのセックス
- C. アスリートの身長
- D. 温度

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 190

10歳の男の子がレジスタンストレーニングプログラムを開始しています。次のすべてがメリットになる可能性があります
を除外する？

- A. 骨密度の増加
- B. 筋肥大の増加
- C. 怪我に対する耐性の向上
- D. 1RM強度が増加

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 191

次の燃料源のどれが枯渇すると、10回の繰り返して疲労に寄与する可能性があります
1RMの60%でパワークリーンエクササイズ？

- A. トリグリセリド
- B. ファットストア
- C. 肝臓グリコセン
- D. クレアチンリン酸

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 192

筋力と抵抗力が支点の同じ側に作用し、筋力が抵抗力よりも短いモーメントアームを介して作用する場合、どのような種類のレバーが発生しますか？

- A. サードクラス
- B. セカンドクラス
- C. 第4クラス
- D. ファーストクラス

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 193

アスリートは、1RMの50~75%を使用して、3~6セットの10~20回の繰り返しのエクササイズを行っています。彼女は大会がない時期にいますが、準備期間のどの段階に入る可能性がありますか？

- A. 肥大/持久力フェーズ
- B. 基本強度フェーズ
- C. 筋力/持久力フェーズ
- D. 強さ/パワーフェーズ

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 194

。女子大生のサッカー選手の体重は108ポンド、身長は5フィート5です。彼女は最近ビーガンになり、太りすぎだと感じており、さらに数ポンド減量するつもりであると述べています。彼女のフィールドパフォーマンスの低下に気づいていません。ストレングス&コンディショニングの専門家として、このアスリートと一緒に行うのに最も適切な行動は次のうちどれですか？

- A. 彼女のカロリー摂取量を監視する
- B. 元気そうだと言って
- C. 彼女を栄養士に紹介する
- D. 彼女の栄養情報を教えてください

Answer: ([解答を表示する](#))

Valid CSCS Dumps shared by GoShiken.com for Helping Passing CSCS Exam!

GoShiken.com now offer the **newest CSCS exam dumps**, the GoShiken.com CSCS exam **questions have been updated** and **answers have been corrected** get the **newest** GoShiken.com CSCS dumps with Test Engine here:

<https://www.goshiken.com/NSCA/CSCS-mondaishu.html> (**600** Q&As Dumps, **30%OFF**)

Special Discount: **Freepdfdumps**)