

NSCA.CSCS.v2024-05-14.q188

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:	188
バージョン:	v2024-05-14
アクセス数:	1049
ページビュー数:	1880
https://www.jpnpdf.com/NSCA.CSCS.v2024-05-14.q188-mondaishu.html	

最新問題: 1

荷物を持ち上げるとき、常にそうする必要がありますか？

- A. 片手で持ち上げます
- B. 膝をまっすぐに保ち、背中を曲げます
- C. 肩に荷物を置きます
- D. 負荷をより小さな負荷に分割します。

Answer: D (メッセージを残す)

説明/参照:

最新問題: 2

次の目標の繰り返し、セット、休憩時間のうち、最も効果的に筋力を強化できるのはどれですか？

目標の繰り返しで休憩時間を設定する

- A. 5 3 4 分
- B. 5 4 1 分
- C. 8 4 1 分
- D. 8 2 1 分

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 3

最大筋力を測定するテストは次のうちどれですか？

- A. 1 RM ベンチプレス
- B. T 検定
- C. 1RM バックスクワット
- D. 立ち幅跳び

Answer: D (メッセージを残す)

最新問題: 4

18歳の大学生ランニングバック選手がデッドリフト中にすねをこすって出血し始めた。施設監督者の直接の責任は次のうちどれですか？

- A. ストレングス&コンディショニング ディレクターに連絡してください
- B. 損傷部位を圧迫して出血を止めます。
- C. 911 番に電話してください
- D. 損傷部位を洗浄し、三種の抗生物質を含む軟膏を塗布します。

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 5

ローイング エルゴメーターを使用した 120 分間の低強度トレーニングの主な燃料源は何ですか？

- A. タンパク質
- B. 水
- C. 脂肪
- D. 炭水化物

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 6

特定の運動に使用されるエネルギー システムに最も大きな影響を与えるのは次のうちどれですか？

- A. モード
- B. 期間
- C. 強度
- D. 周波数

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 7

タイヤフリップの上方移動フェーズは、次のどの動作によって開始されますか？

- A. 股関節伸展、膝伸展、上腕三頭筋伸展
- B. 股関節屈曲、膝伸展、上腕二頭筋屈曲
- C. 股関節伸展、膝伸展、足首底屈
- D. 股関節の伸展、膝の伸展、上腕二頭筋の屈曲

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 8

膝の屈曲と伸展は主にどの解剖学的面で起こりますか？

- A. 冠状
- B. 横方向
- C. 矢状方向

D. 正面

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 9

建設現場の安全衛生を管理するのは誰ですか？

A. HSE

B. あなたの上司

C. サイト管理者

D. 責任はあなたにあります

Answer: C ([メッセージを残す](#))

説明/参照:

最新問題: 10

慢性的な有酸素性持久カトレニングに適応すると増加しますが、慢性的なレジスタンストレニングに適応すると減少するのは次のうちどれですか？

A. 毛細管密度

B. 体脂肪率 (%)

C. 筋繊維のサイズ

D. 垂直ジャンプ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 11

40ヤードダッシュ中のワイドレシーバーの最大速度に最も大きな影響を与えるのは次のうちどれですか？

A. 脚の長さ

B. 反応時間

C. 歩幅

D. ストライド周波数

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 12

Tテストの実施中にアスリートが失格となるのは次のうちどれですか？

A. アスリートはずっと頭を前に向けたままにしています

B. アスリートは足をシャッフルします

C. アスリートは足を交差します

D. アスリートが手でコーンに触れます

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 13

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 シーズン中に行われますか？

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

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 14

このエクササイズのゆっくりとした下向きの動きの間、次のすべての筋肉が偏心して動きます。例外は？

- A. 上腕三頭筋
- B. 大胸筋
- C. 上腕二頭筋
- D. 三角筋

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 15

リフティング中の次の背中の姿勢のうち、怪我を避けるのに最も効果的であることがわかっているのはどれですか？

- A. 脊柱側弯症
- B. 四捨五入
- C. 後弯症
- D. わずかにアーチ型

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 16

子どもたちは、次のどの身体システムが発達すると、敏捷性、強さ、パワーを必要とするスキルのパフォーマンスを向上させますか？

- A. 外皮系
- B. 心臓血管系
- C. 神経系
- D. リンパ系

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: **Freepdfumps**)

最新問題: 17

女性向けの筋力トレーニング プログラムを設計する際に特に重点を置く分野は何ですか?

- A. 背面の展開
- B. コアの開発
- C. 上半身の発達
- D. 下半身の発達

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 18

53 秒以内に V02 max を超える高強度インターバルで 400m を実行する 1600m 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. 4 分 25 秒
- B. 8 分 50 秒
- C. 1 分 46 秒
- D. 53 秒

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 19

次の責任のうち、筋力と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. 施設ルールを適用します
- B. 最新のストレングスとコンディショニングの研究に関する最新情報を入手してください
- C. 施設の清掃を手伝う
- D. 発見を支援します

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 20

15 歳の女性体操選手が摂食障害を患っているのではないかと疑っていますが、助けようとするとき、次のことはすべて避けるべきです。例外はありますか?

- A. 彼女に元気そうだと伝えてください
- B. 彼女の食事摂取量を監視する
- C. チーム医師に紹介します
- D. 彼女に栄養情報を提供します

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 21

心拍ごとに大動脈弁を通過する血液の量を指すのは次のうちどれですか？

- A. ストローク量
- B. 拡張末期容積
- C. 心拍出量
- D. 最高血圧

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 22

1RM ベンチプルを実行するときに、アスリートはバーベルを握るようにどのように指示されますか？

- A. オープン ニュートラル グリップ
- B. 閉じた回外グリップ
- C. オープン回外グリップ
- D. クローズドプロネーショングリップ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 23

上腕二頭筋腱炎のリハビリテーションのリモデリング段階において、上腕二頭筋の持久力を向上させるために最も適切な運動反復範囲はどれですか？

- A. 8-12
- B. 6-8
- C. 3-5
- D. 12-20

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 24

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

- A. コアマッスルの活性化の減少、大胸筋による力生成の減少
- B. コアマッスルの活性化が増加し、大胸筋による力の生成が増加します。
- C. コアマッスルの活性化が増加し、大胸筋による力の生成が減少します。
- D. コアマッスルの活性化が減少し、大胸筋による力生成が増加します。

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 25

この練習にスポッターを利用する場合、アスリートの怪我の可能性を減らすためにスポッターが手を置く位置を特定するものは次のうちどれですか？

- A. アスリートの上腕部
- B. アスリートの肩の上
- C. アスリートの手首に
- D. アスリートの肘の上

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 26

一方的なトレーニング方法は、次のどの人にとって有益でしょうか？

- I. 訓練済み
 - II. 強い
 - III. 弱い
 - IV. 怪我した
 - V. 未訓練
- A. III、V のみ
 - B. III、IV、V のみ
 - C. I、II、IV のみ
 - D. I、II のみ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 27

プロ野球選手のスプリングトレーニング中に、マクロサイクル内の次のピリオダイゼーション期間のうちどれが発生しますか？

- A. アクティブレスト
- B. 競争
- C. 競争と積極的な休息
- D. 準備および最初の移行

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 28

次のうちどれが十分な量で存在する場合、乳酸塩は生成されませんか？

- A. グルコース
- B. 酸素
- C. グリコーゲン
- D. ナトリウム

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 29

このエクササイズを行う際のハンドグリップをどのように説明しますか？

- A. オープン交互グリップ
- B. クローズドニュートラルグリップ
- C. オープン ニュートラル グリップ
- D. 閉じた交互グリップ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 30

どの運動モードが最も多くのタンパク質摂取を必要としますか？

- A. 高負荷トレーニング
- B. バスケットボールの練習
- C. 激しいランニングインターバル
- D. 長距離を低速でサイクリングする

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 31

右上腕周囲径を測定するための正しい位置と手足の位置を特定するものは次のうちどれですか？

- A. 肘を完全に曲げ、腕を外転して床と平行にした状態の最大周囲点
- B. 肘頭と肩峰突起の間で、肘を完全に伸ばし、腕を外転させて床と平行にします。
- C. 肘頭と肩峰突起の間で、肘を完全に伸ばし、腕を床に垂直にします。
- D. 肘を完全に伸ばし、腕を外転させて床と平行にした状態の最大周囲点

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: 32

次のレジスタンス トレーニング プログラムの設計変数のうち、コルチゾール レベルの上昇と最も関連しているものはどれですか？

- A. 長い休憩間隔で行われる大規模な筋肉トレーニング
- B. 短い休憩間隔で実行される高強度のエクササイズ
- C. 短い休憩間隔で実行される低強度の運動
- D. 高強度で実行される小さな筋肉のエクササイズ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 33

次の要素はすべて、柔軟性に大きな影響を与えます。例外は次のとおりです。

- A. ジョイント構造
- B. アクティビティ レベル
- C. 年齢

D. 食事摂取量

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 34

次の細胞のうち、新しい骨の形成を担うのはどれですか？

- A. クロノブラスト
- B. 破骨細胞
- C. 骨芽細胞
- D. クロノクラスト

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 35

長時間の高度露出中に発生する調整は次のうちどれですか？

- A. 血液粘度の増加
- B. 心拍出量の減少
- C. 赤血球の減少
- D. 低換気

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 36

男性アスリートはマラソンの走行中に疲労してレースを棄権しなければなりません、これがレースでのパフォーマンスを制限する最も可能性の高い要因です。

- A. 低 pH
- B. 枯渇したクレアチンリン酸
- C. 枯渇した脂肪貯蔵量
- D. 枯渇した筋グリコーゲン

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 37

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ます。例外はありますか？

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

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 38

大学のバスケットボール選手は、トレーニング プログラムのほとんどをボールのハンドリングとディフェンスのスキルに集中して費やしています。彼はおそらくトレーニングサイクルのどの時期にいるのでしょうか？

- A. 最初の遷移
- B. アクティブレスト
- C. 競争
- D. 準備中

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 39

立位でふくらはぎ (かかと) を上げる際に、腓腹筋のサルコメアで起こるのは次のうちどれですか？

- A. Z ラインが短くなります
- B. H ゾーンが長くなります
- C. I バンドが短くなります
- D. A バンドが長くなります

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 40

これまでトレーニングを受けていなかった人が、8週間にわたって10キロを走るトレーニングを続けてきました。次の生理学的変化のうちどれを経験しますか？

- A. 貯蔵 ATP の増加
- B. 貯蔵グリコーゲンの減少
- C. 拡張期血圧の上昇
- D. 腱の強度の低下

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 41

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. セッションごとに 100 ~ 120 の連絡先
- B. セッションあたり 40 ~ 60 スロー
- C. セッションごとに 80 ~ 100 件の連絡先
- D. セッションごとに 40 ~ 60 の連絡先

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 42

フットボールをパントするとき、パンターのはははフットボールに接触する直前に伸ばされます。次の構造のうち、反射的に筋肉の活動を増加させることによってそのストレッチを検出し、反応するのはどれですか？

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

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 43

防振手袋を着用することは次のことを意味します。

- A. 振動から完全に保護されています
- B. 機械を長時間使用できます
- C. 振動が影響する可能性はまだあります
- D. 振動はまったく感じられません。

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照:

最新問題: 44

。女子サッカー チームに 300 ヤードのシャトルを管理することになり、選手がその間を走るためのコーンを配置してテスト エリアをセットアップする必要があります。これらのコーンはどのくらいの間隔で配置する必要がありますか？

- A. 100 ヤード
- B. 75 ヤード
- C. 50 ヤード
- D. 25 ヤード

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 45

以下のすべては、神経性過食症の警告兆候/症状です。例外はありますか？

- A. 飽和脂肪を多く含む食品の摂取を拒否する
- B. 磨耗した歯のエナメル質
- C. 大量の食物の消失
- D. 胃酸逆流症

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 46

高校生レスラーは総合力の向上を目指す。彼は 1 RM の何パーセントを使用する必要がありますか？

- A. 65
- B. 75
- C. 90

D. 80

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: 47

栄養士が、ジャクソン ポロック 7 サイトの体組成式を使用して 19 歳の男子サッカー選手をテストしています。次のスキnfォールド部位のうちどれを使用する必要がありますか？

- A. 胸部、腹部、上腕三頭筋、肩甲下筋、腸骨上筋、中腋窩、ふくらはぎ
- B. 胸部、腹部、上腕三頭筋、肩甲下筋、腸上筋、中腋窩、大腿部
- C. 胸部、腹部、上腕二頭筋、肩甲下筋、腸上筋、中腋窩、ふくらはぎ
- D. 胸部、腹部、上腕二頭筋、肩甲下筋、腸骨上筋、中腋窩、大腿部

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 48

床から荷物を持ち上げるには、次のものを持って立つ必要があります。

- A. 膝をまっすぐにして両足を揃えます
- B. 足の幅をできるだけ広くする
- C. 膝をまっすぐにして後ろに曲げます
- D. 足をわずかに開き、膝を曲げます。

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照:

最新問題: 49

ストレングス&コンディショニングの専門家として、女子バスケットボール選手は男性よりも身体のどの部分を負傷する可能性が6倍高いことを知っておくべきです。

- A. アキレス腱
- B. ACL
- C. PCL
- D. 腱板

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 50

吸入された空気が肺に分配される正しい経路を特定します。

- A. 気管、肺胞、気管支、細気管支、
- B. 気管、気管支、細気管支、肺胞
- C. 気管、細気管支、気管支、肺胞
- D. 気管、肺胞、細気管支、気管支

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 51

このエクササイズの上向きの動き中に、肩関節で発生する主な動きを特定するものは次のうちどれですか？

- A. 横断面の屈曲
- B. 横断面における内転
- C. 前額面の屈曲
- D. 矢状面での外転

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 52

女子バレーボール選手が左足を床に置き、右足の足をベンチの上に置いて片足スクワットを行っています。下向きの動きの段階では、次のうちどれが起こりますか？

- A. 右大腰筋は同心円状に作用します。
- B. 左大腿二頭筋が偏心して動作する
- C. 左大腰筋が異常に動作する
- D. 左大殿筋は同心円状に作用します。

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 53

成功への高い動機 (MAS) を持つアスリートは、次のどの状況からインスピレーションを受けられるでしょうか？

- A. 成功を達成するのが非常に簡単な状況
- B. 成功することが非常に難しい状況
- C. 成功確率が 50% の状況
- D. 自尊心が脅かされるのではないかと恐怖につながる状況

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 54

以下のすべては、成長ホルモンの生理学的役割です。ただし、

- A. タンパク質合成の増加
- B. コラーゲン合成の増加
- C. 脂肪分解を増加させる
- D. グリコーゲン合成の増加

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 55

関節から遠い位置に腱を挿入したアスリートは、次のどのアクティビティにおいて有利になりますか？

- A. パワーリフティング
- B. 水泳
- C. テニス
- D. スプリント中

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 56

成長ホルモンが分泌されるのは次のうちどれですか？

- A. 下垂体後部
- B. 下垂体前葉
- C. 肝臓
- D. 精巣

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 57

力と時間の関係は、次のいずれかを指します。

- A. インパルス
- B. 勢い
- C. 加速度
- D. 速度

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 58

レジスタンストレーニング中、血清テストステロン濃度を最も高めるのは次のうちどれですか？

- A. 特定の筋肉の分離
- B. 複数のセットと複数の演習
- C. 2 分間の休憩間隔
- D. 1RM の 70% を持ち上げる

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 59

タイプ II 筋線維の濃度が高いことは、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. テニス

- C. 距離サイクリング
 - D. クロスカントリー スキー
- Answer: B (メッセージを残す)**

最新問題: 60

次の筋肉のうち、胸郭を持ち上げて肺を広げるのに役立つのはどれですか？

- A. 内部肋間筋
- B. 外腹斜筋
- C. 外肋間筋
- D. 内腹斜筋

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 61

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

- A. 50 ヤード
- B. 75 ヤード
- C. 100 ヤード
- D. 25 ヤード

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: 62

スタビリティボールのロールアウトの終了位置を観察するとき、ストレングスとコンディショニングの専門家は次のどれを修正する必要がありますか？

- A. 膝とつま先を床に置きます
- B. 腕は互いに平行
- C. ボールのトップがフェースに非常に近い
- D. 腰が床に向かって垂れ下がっている

Answer: D (メッセージを残す)

最新問題: 63

高校サッカー選手の場合、準備期間終了時のレジスタンス運動強度と運動量の関係を最もよく表しているものは次のうちどれですか？

- A. 高輝度、低音量
- B. 低強度、高音量
- C. 低強度、低音量
- D. 高輝度、大音量

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 64

男子テニス選手の筋力を評価するテストは次のうちどれですか？

- A. 1 RM スクワット
- B. 立ち幅跳び
- C. 1 RM ベンチプレス
- D. 40 ヤードのスプリント

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 65

アスリートは、1RM の 50 ~ 75% で 10 ~ 20 回の繰り返しを 3 ~ 6 セット行うエクササイズを行っています。彼女は一年で試合のない時期にありますが、準備期間のどの段階にいると思われますか？

- A. 強さ/パワーフェーズ
- B. 基礎体力フェーズ
- C. 体力/持久力フェーズ
- D. 肥大/持久力フェーズ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 66

このエクササイズの実行中に上腕二頭筋をより容易に活性化するために、ストレングスとコンディショニングの専門家はアスリートに次のどれを実行するように指示しますか？

- A. 肩を曲げます
- B. 肩を伸ばす
- C. 肘のところで前腕を回内します
- D. 肘のところで前腕を回外します。

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 67

心臓の電気インパルスの正しい伝達を表すものは次のうちどれですか？

- A. SA ノード、プルキンエ ファイバー、AV ノード、AV バンドル
- B. AV ノード、AV バンドル、SA ノード、プルキンエ線維
- C. SA ノード、AV ノード、AV バンドル、プルキンエ線維
- D. AV ノード、AV バンドル、プルキンエ線維、SA ノード

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 68

カルボーネン法を使用すると、安静時心拍数が 71 bpm の場合、機能能力の 70 ~ 80% で有酸素運動をしている 55 歳のアスリートの目標心拍数範囲は次のうちどれですか？

- A. 149 ~ 158 bpm
- B. 115 ~ 132 bpm
- C. 137-146 bpm
- D. 149 ~ 165 bpm

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 69

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. 強さとパワーを向上させる
- B. 素早さと敏捷性の向上
- C. 運動パフォーマンスを向上させる
- D. 柔軟性の向上

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 70

次の MET レベルのうち、運動によるカロリー消費が最も高いのはどれですか？

- A. 10.0
- B. 1.0
- C. 6.0
- D. 3.5

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 71

このエクササイズ of 5 点ボディコンタクト位置は、次のどれによって説明されますか？

- A. 頭、肩、臀部、左足、右足
- B. 頭、左肩、右肩、臀部、足
- C. 左手、右手、臀部、左足、右足
- 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: 72

フロントバーベルスクワットの実行中の両側の促進は、次のどれにつながりますか？

- A. 大腿四頭筋群間の力生成の非対称性
- B. 主働筋群の自発的活性化の減少
- C. 拮抗筋群の自発的活性化の増加
- D. 主働筋群の自発的活性化の増加

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 73

最も高い頻度で発生するスコアは、中心的な傾向のどの尺度を表しますか？

- A. モード
- B. 中央値
- C. 平均
- D. 平均

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 74

スポッターは何のために必要ですか？

- A. フラットベンチプレス (スミスマシン)
- B. パワークリーン
- C. おはようございます
- D. フラットバーベルベンチ

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 75

デッドリフトの実行中、次の筋肉のうちどれが等尺性の働きをしますか？

- A. 腰腸肋筋
- B. 外側広筋
- C. 上腕三頭筋
- D. 半腱様筋

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 76

フィールドゴールの試行中、キッカーは群衆の騒音を遮断し、相手プレーヤーが目の前のタスクに特に集中できるようにします。これは何と呼ばれますか？

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

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

特定の時点で筋肉によって生成される力の量は、次のどれに直接関係します。

- A. ミオシン架橋ヘッドとアクチンフィラメント間の結合の強さ
- B. アクチンクロスブリッジヘッドとミオシンフィラメント間の結合の強さ
- C. ミオシンフィラメントに結合しているアクチンクロスブリッジヘッドの数
- D. アクチンフィラメントに結合しているミオシンクロスブリッジヘッドの数

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 78

有酸素性持久カトレニングへの適応には、以下のすべてが含まれますが、例外はありますか？

- A. 呼吸能力の増加
- B. 血中乳酸濃度の増加
- C. ミトコンドリア密度の増加
- D. 毛細管密度の増加

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 79

パンターはハムストリングの長さを伸ばすために静的ストレッチを利用していますが、軽い不快感を感じた時点で、この種のストレッチをどのくらいの時間続けるべきでしょうか？

- A. 20 秒
- B. 1 分
- C. 30 秒
- D. 15 秒

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 80

次の構造演習のうち、非常に迅速かつ爆発的に実行されるものはどれですか？

- A. デッドリフト
- B. ベンチプレス
- C. 掃除をしておく
- D. バックバーベルスクワット

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 81

次の演習のうち、スポッターが指定されていないのはどれですか？

- A. バーベルベンチプレス

- B. スナッチ
- C. オーバーヘッド ダンベル上腕三頭筋エクステンション
- D. ステップアップ

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 82

スポッターはフォワードランジを適切にスポッティングできていますか？

- A. リフターのリード脚と同じ脚で前に踏み出します。
- B. 反対側の脚をリフターのリード脚として前に踏み出します。
- C. リフターを前に踏み出していない
- D. 両足で前に踏み出す

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 83

プライオメトリック ボックスの最小着地面寸法は次のとおりです。

- A. 10 x 12 インチ
- B. 24 x 32 インチ
- C. 18 x 24 インチ
- D. 16 x 18 インチ

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 84

次のプライオメトリック ドリルのうち、強度レベルが最も低いのはどれですか？

- A. スプリットスクワットジャンプ
- B. ボックスにジャンプ
- C. シングルレッグホップ
- D. 深度ジャンプ

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 85

テストまたはテスト項目が測定すべきものを測定する程度を指すものは次のうちどれですか？

- A. 信頼性
- B. 有効性
- C. 測定
- D. 変動性

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 86

パワークリーンの実行中に修正が必要な技術エラーを表すものは次のうちどれですか？

- I. 閉じた回内グリップでバーを握る
- II. 膝の外側のバーに手を置く
- III. 腰を肩の高さにしてしゃがむ
- IV. バーを足のつま先の上に置きます

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

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 87

方向転換能力に加えて、敏捷性には次のどれが必要ですか？

- A. 減速する能力
- B. 速度を変更する機能
- C. 移動モードを変更する機能
- D. 知覚認知能力の使用

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 88

上腕二頭筋の筋力が最も大きくなるのは、次の動作のうちどれですか？

- A. 上腕二頭筋カール中に同心筋の動作を素早く実行する
- B. 上腕二頭筋カール中にゆっくりと同心円状の筋肉の動作を実行します。
- C. 上腕二頭筋カールのエクササイズ中に等尺性で床に対して垂直にバーベルを保持します。
- D. 1 RM を超える負荷で上腕二頭筋カール中にバーベルをゆっくりと下げる

Answer: (解答を表示する)

最新問題: 89

次の筋肉のうち、立位でふくらはぎ(かかと)を上げる際に腓腹筋と相乗的に作用するのはどれですか？

- A. 大腿直筋
- B. 前脛骨筋
- C. ヒラメ筋
- D. 腸腰筋

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 90

アスリートが座った状態でダンベルショルダープレスを行っています。コンセントリックな筋肉の動作中に、三角筋サルコメアの次の構造のうちどれが短縮しますか？

- A. A バンド

- B. M ライン
- C. H ゾーン
- D. Z ライン

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 91

このエクササイズを行うアスリートに推奨する技術として正しいものは次のうちどれですか？

- A. バーを下げて胸の鎖骨に触れるようにします。
- B. 胸を上げてバーに合わせます
- C. 手首は緩めておきます
- D. ラックに入るまでバーを握り続けます。

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: 92

次のうち、Star Excursion Balance Test の試行が破棄される原因となるものはどれですか？

- I. アスリートは開始方向を向いたままになります
- II. アスリートはスタートとリターンの姿勢を 1 秒間維持する
- III. アスリートはリーチの間に 30 秒休憩する
- IV. 選手はラインに触れない

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

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 93

あなたはデッドリフトを実行するサッカー選手のグループを観察していますが、よくある間違いは次のうちどれですか？

- A. 肘を伸ばしたままにします
- B. 上向きの動作中に膝を腰より前に伸ばす
- C. 下方への動き中に股関節と膝をゆっくりと曲げます。

D. バーをすねにできるだけ近づけます。

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 94

男子バスケットボール選手に一連の検査を実施する場合、最も信頼できる結果が得られるのは次の順序のうちどれですか？

- A. パーシャル カール アップ、300 ヤード シャトル、1RM スクワット、40 ヤード スプリント
- B. T テスト、1RM スクワット、40 ヤード スプリント、部分カールアップ
- C. パーシャル カール アップ、40 ヤード スプリント、1 RM ベンチ プレス、T テスト
- D. 1RM ベンチ プレス、300 ヤード シャトル、40 ヤード スプリント、パーシャル カール アップ

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 95

遅筋線維は次のどれの特徴を持っていますか？

- A. 強力な生産力
- B. 収縮速度が速い
- C. 高い耐疲労性
- D. 運動ニューロンのサイズが大きい

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 96

275ポンドのタイトエンドは1日4500キロカロリーの摂取量があり、炭水化物がこの総量の60%を占めたいと考えています。彼は一日に何グラムの炭水化物を摂取しなければなりませんか？

- A. 975 g
- B. 300g
- C. 2700 g
- D. 675 g

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 97

荷物を持ち上げる前に考慮すべきことは何ですか？

- A. 進むべき道
- B. 荷物の重量
- C. タスクは機械的に実行できますか
- D. 上記のすべて

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照:

最新問題: 98

ハムストリングの筋肉群を伸ばすために、大学のサッカー選手がパートナーに股関節を屈曲方向に受動的に動かすよう依頼します。10 秒間ストレッチした後、パートナーは脚をさらに股関節屈曲方向に動かし続けますが、サッカー選手はその動きに抵抗します。6 秒後彼女がリラックスすると、パートナーはさらに脚を股関節屈曲に動かします。このタイプのストレッチは何と呼ばれますか？

- A. 静的
- B. PNF
- C. 動的
- D. 弾道

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 99

可能であれば、重い負荷は常に次のようにする必要があります。

- A. 肩に担ぐ
- B. 軽い負荷に分割
- C. 地面に沿ってドラッグ
- D. ジョブを続行します

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

説明/参照:

最新問題: 100

膝蓋骨はどのようにして大腿四頭筋群の機械的優位性を高めるのでしょうか？

- A. 大腿四頭筋腱が力を発揮する領域を増加させます。
- B. 大腿四頭筋腱が力を発揮するための別の表面を提供します。
- C. 大腿四頭筋腱が力を及ぼすモーメントアームを維持します。
- D. 大腿四頭筋の腱の長さを増加させます

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 101

若者と比較して、高齢者は次のどれを示しますか？

- A. 筋肉量が少なく、I 型筋線維の割合が高い
- B. 筋肉量が少なく、タイプ II 筋線維の割合が高い
- C. 筋肉量が多く、タイプ II 筋線維の割合が高い
- D. 筋肉量が多く、タイプ I 筋線維の割合が高い

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 102

女性のテストステロンを生成する場所は次のどれですか？

- A. 精巣と卵巣
- B. 卵巣と副腎
- C. 下垂体前葉および副腎
- D. 下垂体前葉と卵巣

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 103

大学の走り幅跳びの選手は、競技前に低強度のバウンディングを利用します。この種のウォーミングアップは検討されますか？

- A. 特定の
- B. PNF
- C. 一般
- D. 静的

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 104

スナッチを実行する2人のサッカー選手によって生み出されるパワーを比較したいとします。次の式のうちどれを使用する必要がありますか？

- A. (力 × 距離) / 時間
- B. (持ち上げた重量 × 加速度) / 繰り返し
- C. 反復回数 × 持ち上げた重量
- D. 力 / 時間

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 105

ヨーヨー間欠回復テストのコースを設定するとき、選手が回復のためにジョギングできるように、スタートラインからコーンをどのくらい後ろに配置しますか？

- A. 20メートル
- B. 5メートル
- C. 15メートル
- D. 10メートル

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 106

高速での強さを測る尺度は次のうちどれですか？

- A. 立ち幅跳び
- 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: ([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> (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: 107

作業場を清潔で整頓された状態に保つ必要があるのはなぜですか？

- A. 上司を喜ばせるため
- B. 週末の大規模なクリーンアップを避けるため
- C. 滑り、つまずき、転倒を防ぐため
- D. ツールや機器を追跡するため

Answer: C ([メッセージを残す](#))

説明/参照:

最新問題: 108

アスリートは、以下のすべてのシナリオで覚醒制御テクニックを使用する必要があります。例外は次のとおりです。

- A. 簡単なスキル実行時の覚醒を高めるため
- B. 新しいスキルを実行する際の覚醒を軽減するため
- C. よく習得したスキルを実行する際の覚醒を高めるため
- D. 複雑なスキルを実行する際の覚醒を高めるため

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 109

次のアスリートのうち、体重 1 キログラム当たり最も多くのタンパク質を必要とするアスリートは誰ですか？

- A. 23 歳の大学フットボールのオフenseラインマン
- B. 22 歳の女性クロスカントリー ランナー
- C. 体重を増やすためにカロリーを減らした食事をしている 21 歳のレスラー
- D. 一般的なフィットネス プログラムに参加している 20 歳の男性

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 110

マラソンに向けてトレーニングするアスリートは、どの種類の筋繊維を高濃度に摂取することで利益を得られますか？

- A. タイプ IIb

- B. タイプ IIa
- C. タイプ I
- D. タイプ III

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 111

理想的なパフォーマンス状態には、以下のすべてが含まれます。ただし、?

- A. 幅広い注目を集めています
- B. 恐怖の不在
- C. 楽な感覚
- D. 時間と空間の歪み

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 112

男性のクロスカントリーランナーが上半身の筋持久力の向上に取り組んでいます。次の特定のエクササイズの設定数のうちどれが目標を最大化するのに役立ちますか?

- A. 5
- B. 1
- C. 3
- D. 6

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 113

24歳の男性プロテニスプレーヤーが一連の検査を受け、次のような結果が出ました。

1 RM ベンチプレス: 220 ポンド。

1 RM スクワット: 265 ポンド。

T 検定: 9.2 秒

1.5マイルラン: 15:53

座ってリーチ: 20.5インチ

彼のストレングスおよびコンディショニングプログラムは、次のどれを改善することに重点を置く必要がありますか?

- A. 筋力
- B. 有酸素持久力
- C. 敏捷性
- D. 柔軟性

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 114

テニスのバックハンドに関連する肩の動きと作用面は次のうちどれですか?

- A. 内転/前頭葉

- B. 外転/正面
- C. 外転/横転
- D. 内転/横

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 115

次のうち、オープン運動連鎖演習とみなされるのはどれですか？

- A. レッグエクステンション
- B. スクワット
- C. ランジ
- D. 腕立て伏せ

Answer: ([解答を表示する](#)**)**

最新問題: 116

無酸素運動選手のトレーニングに有酸素トレーニングを追加すると (コンビネーション トレーニング)、以下のすべてにつながる可能性があります、例外はありますか？

- A. 嫌気性エネルギー生産の減少
- B. 速度の向上
- C. 電力の削減
- D. 筋肉周囲径の増加の減少

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 117

必須アミノ酸は次のうちどれですか？

- A. グリシン
- B. チオシン
- C. グルタミン
- D. リジン

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 118

アスリートがフロントプランクを実行するとき、内腹斜筋はどのような種類の筋肉動作を実行しますか？

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

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 119

次の要素はすべて、最適な覚醒とその後のパフォーマンスに影響します。例外はありますか？

- A. タスクの複雑さ
- B. 性別
- C. 特性不安
- D. スキルレベル

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 120

赤血球の形成に重要であり、神経管先天異常のリスクを軽減するビタミンは次のうちどれですか？

- A. ビタミンK
- B. ビタミンA
- C. 葉酸
- D. ビオチン

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 121

筋肥大のプロセスには次のどれが含まれますか？

- I. アクチン合成の増加
- II. ミオシン合成の増加
- III. 毛細血管の数の増加
- IV. 筋原線維数の増加

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

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: 122

アスリートの皮下脂肪を採取する場合、中腋窩の測定値は次のどれによって表されますか？

- A. 剣状突起レベルの中央腋窩線の垂直ひだ

- B. 乳頭の高さの中央腋窩線の縦の折り目
- C. 剣状突起レベルの中央腋窩線上の斜めのひだ
- D. 乳頭の高さの中央腋窩線上の斜めの折り目

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 123

酸化エネルギー系による 1 つの血糖分子の分解により、およそ何個の ATP が生成されますか？

- A. 35
- B. 42
- C. 38
- D. 41

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 124

使用するテストを選択するときは、以下のすべてを考慮する必要があります。例外は次のとおりです。

- A. アスリートの身長
- B. 温度
- C. 使用されるエネルギー システム
- D. アスリートの性別

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 125

安全ヘルメットは着用しにくい場合がありますが、天気が非常に暑い場合はどうすればよいですか？

- A. 右側に傾けて着用します。
- B. 左側に傾けて着用します。
- C. 後ろに傾けて着用してください
- D. メーカーの指示に従って着用してください。

Answer: D ([メッセージを残す](#))

説明/参照:

最新問題: 126

以下のすべてはヒト成長ホルモンの機能です。例外はありますか？

- A. グルコースの取り込みの増加
- B. 骨と筋肉の成長の増加
- C. アミノ酸の摂取量の減少
- D. 脂肪酸の利用量の増加

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 127

ある大学生レスラーは、次のシーズンまでに除脂肪量と筋力を維持しながら体重を 4.5 kg 減らしたいと考えています。現在の 3,200 キロカロリーの食事により、体重を維持できています。

8 2kg。彼の目標を達成するために、次の毎日のガイドラインのうちどれが最も適切でしょうか？

- A. 1,000 キロカロリーの不足を維持し、1 日あたり 131 g のタンパク質を摂取します。
- B. 1 日あたり 500 キロカロリーの不足を維持し、タンパク質を 189 g 摂取します。
- C. 1,000 キロカロリーの不足を維持し、1 日あたり 238 g のタンパク質を摂取します
- D. 1 日あたり 500 キロカロリーの不足を維持し、タンパク質を 123 g 摂取します。

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 128

春季トレーニング中に、野球選手は身体検査を受け、一連の筋力テストを受けます。以下の結果に基づいて、彼のトレーニング プログラムは次のどの分野の改善に重点を置く必要がありますか？

重量: 240ポンド。

体脂肪率: 28%

1 RM ベンチプレス: 315 ポンド。

1 RM スクワット: 390 ポンド。

- A. 有酸素持久力
- B. 体組成
- C. 上半身の筋力
- D. 下半身の筋力

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 129

電力の計算に使用される式は次のうちどれですか？

- A. (力/時間) x 距離
- B. 力 x 距離
- C. (力 x 距離) / 時間
- D. 力 / 時間

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 130

次のエクササイズのうち、このエクササイズで鍛えられた筋肉の拮抗筋を鍛えるエクササイズはどれですか？

- A. シーテッド ショルダー プレス
- B. ワンアーム ダンベル ロー

- C. ケーブルクロスオーバー
- D. 上腕三頭筋プッシュダウン

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 131

ホスファゲン エネルギー システムは主に次のどの活動のために ATP を供給しますか？

- A. マラソン
- B. 100 メートル走
- C. 400 メートル走
- D. 1600 メートル

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 132

19 歳の大学バスケットボール選手は 12 週間前にレジスタンス トレーニング プログラムを開始し、筋力の向上が見られ続けています。彼の継続的な利益の最も可能性の高い理由は次のうちどれですか？

- A. 筋線維面積の増加
- B. 筋線維タイプの変換
- C. 改善された運動テクニック
- D. 神経の適応

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 133

右心房の収縮後に血液が流れるのは次の弁のうちどれですか？

- A. 大動脈
- B. 三杯目
- C. 僧帽弁
- D. 肺

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 134

腹直筋の筋線維配置はどのように分類されるでしょうか？

- A. 二羽式
- B. 縦方向
- C. 紡錘形
- D. 一羽目

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 135

ハムストリングスの筋肉群を受動的に伸ばしながら収縮させると、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. ハムストリングの収縮によるハムストリングの弛緩
- B. ハムストリングを収縮させることによる股関節屈筋の弛緩
- C. 股関節屈筋を弛緩させることによるハムストリングスの筋肉群の弛緩
- D. 股関節屈筋の収縮による股関節屈筋の弛緩

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 136

体重73kgの高校サッカー選手が練習中に1.5kg減量したことが記録された。のアスリート
はどのくらいの量の水分を摂取すべきですか？

- A. 3.0L
- B. 2.25L
- C. 1.5L
- D. 3.75L

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: 137

ログクリーンとプレスの最初のプル時のテクニクエラーは次のうちどれですか？

- A. 肘の伸展
- B. 股関節と膝の伸展
- C. 腰が肩よりも前に上がります
- D. 丸太の上に肩を寄せる

Answer: **C** ([メッセージを残す](#))

最新問題: 138

加えられた力のモーメントアームが長くなるにつれて、結果として生じる機械的利点への
影響を説明しているものは次のうちどれですか？

- A. 増加します
- B. 減少します
- C. 情報が不足しています

D. 変更はありません

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 139

ホッケーのオフシーズン中、ウエイトルームでのボリュームが多すぎた結果、ゴールキーパーがオーバートレーニングに苦しんでいるのではないかと疑うこととなります。次のホルモン反応のうち、あなたの疑いを裏付けるのに役立つものはどれですか？

- A. 安静時黄体形成ホルモンの増加
- B. 総テストステロン濃度の増加
- C. 遊離テストステロン濃度の増加
- D. コルチゾールの増加

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 140

サッカー選手の膝伸展力と膝屈曲力の比率は 5:1 です。怪我の可能性を減らすために、彼女のプログラムに追加すべきエクササイズは次のうちどれですか？

- A. プライオメトリック深度ジャンプ
- B. パワークリーン
- C. ライニング 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: 141

エピネフリンの生理作用を表すものは次のうちどれですか？

- A. 体液を増加させます
- B. 血糖値の低下
- C. 心拍出量の増加
- D. 鎮痛を刺激します。

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 142

次の人物のうち、予算の作成と筋力強化施設の機器の選択に最も責任を負っているのは誰ですか？

- A. アシスタント ストレングス アンド コンディショニング コーチ
- B. 施設監督者
- C. ストレングス & コンディショニング ディレクター
- D. 個人スポーツコーチ

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 143

あなたは女子バレーボール選手にツーアーム ケトルベル スイングを指導しています。どのレベルまでケトルベルを強く振るべきでしょうか？

- A. 臍
- B. 頭蓋の上で腕を完全に伸ばす
- C. ニップル
- D. 目

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 144

デッドリフトの上向きの動きの段階を最もよく説明しているのは次のうちどれですか？

- A. 股関節が屈曲し、大殿筋が拮抗筋となり、膝が伸展し、大腿直筋が作動筋になります。
- B. 股関節と膝が伸び、大臀筋と大腿直筋が作動筋になります。
- C. 股関節が伸展し、大臀筋が主動筋となり、膝が屈曲し、大腿直筋が拮抗筋となります。
- D. 股関節と膝の屈曲、大臀筋と大腿直筋が拮抗筋です。

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 145

ストレングスとコンディショニングの専門家が、高校のランニングバックを対象にTテストを実施しています。最初の動きは前方へのスプリントとコーンへのタッチです。テストシーケンスの次の動きを表すのは次のうちどれですか？

- A. 開始点まで逆走します。
- B. 方向転換して左にダッシュします
- C. 前を向いて左に足を引きずり続けます
- D. 前を向いて右に足を引きずり続けます

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 146

トロリーの使用は手作業とみなされますか？

- A. はい
- B. いいえ
- C. はい、長距離のみ
- D. はい、負荷が非常に重い場合のみ

Answer: A ([メッセージを残す](#))

Explanation:

最新問題: 147

91年のヒートでは、ストレングスとコンディショニングの専門家がラクロス チームに3マイルのランニングを指導します。これらの症状に伴う健康リスクを最小限に抑えるためには、次のガイドラインのうちどれに従う必要がありますか？

- A. アスリートが暑さに慣れるまで1日かかります

B. 相対湿度を測定します

C. テストの8時間前にアスリートが十分に水分補給されていることを確認してください。

D. アスリートに、体にぴったりとフィットする黒い服を着るように指示します。

Answer: [\(解答を表示する\)](#)

最新問題: 148

高温多湿の環境でアスリートにテストを実施する場合、次のパフォーマンスの尺度のうち、最も損なわれるのはどれですか？

A. 敏捷性

B. 最大強度

C. 最大電力

D. 有酸素持久力

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 149

次の練習のうち、女子大学バスケットボール選手のボールのドリブルとパスに関連するのはどれですか？

A. クローズグリップベンチプレス

B. プルオーバー

C. ベントオーバー ラテラル レイズ

D. ダンベル フライ

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 150

トレーニングを受けていない14歳の男性がレジスタンストレーニングプログラムを始めた。2週間半のトレーニングの後、彼の1RMのベンチプレスは25ポンド増加し、1RMのバックバーベルスクワットは45ポンド増加しました。

彼の改善の原因となっている可能性が最も高いのは次のうちどれですか？

A. 筋線維のサイズの増加

B. 除脂肪量の増加

C. 筋線維の数の増加

D. 神経筋効率の向上

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 151

有酸素トレーニングは、次の項目を除くすべての値を増加させます？

A. 細胞質密度

B. 毛細血管密度

C. ミトコンドリア密度

D. 保存された ATP

Answer: A ([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

最高速度で走る短距離選手のビデオを見ていると、初期のサポート段階で足首の上の脛骨が過剰に前方に回転していることに気づきます。これは次のどれに欠陥があることを表していますか？

- A. 偏心した膝屈曲
- B. 同心底屈
- C. 同心円状の膝屈曲
- D. 偏心底屈

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 153

ウェイトベルトを使用すると、次のどのエクササイズの実行中の安全性が向上する可能性がありますか？

- A. 6 RM の 100% で実行されたダンベル カール
- B. バック バーベル スクワットを 6 RM の 100% で実行
- C. バック バーベル スクワットを 10 RM の 75% で実行
- D. 10 RM の 75% で実行されたダンベル カール

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 154

クレアチンの補給がパフォーマンスに最も有益なのは、次の水泳競技のうちどれですか？

- A. 50 メートル自由形
- B. 10km フリースタイル
- C. 200 メートル背泳ぎ
- D. 400m 個人メドレー

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 155

重い荷物を持ち上げると、次のような怪我をする可能性が高くなります。

- A. あなたの首

- B. あなたの背中
- C. 足首
- D. 手首

Answer: B (メッセージを残す)

説明/参照:

最新問題: 156

ログクリーンアンドプレスのカッチフェーズ中に、アスリートはどこにログをラックするように指示されますか？

- A. 肘を完全に伸ばしたときのオーバーヘッド
- B. 鎖骨と三角筋前部全体
- C. 上腕二頭筋中部全体
- D. 肘を軽く曲げた状態でのオーバーヘッド

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 157

持久カトレーニングに対する呼吸器の適応には、次のどれが含まれますか？

- A. 最大下肺換気量の増加
- B. 肺内の酸素交換の減少
- C. 最大下呼吸数の減少
- D. 肺全体の血流の減少

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 158

以下のすべては、T テストの失格理由となります。例外は？

- A. アスリートは片足をもう一方の足の前で交差させます
- B. 最初の動作中に、アスリートは前方に 10 ヤードだけスプリントします。
- C. アスリートは右に曲がります
- D. アスリートがコーンに触れなかった

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 159

一連のテストを実施する場合、バックバーベルスクワットの 1 RM テストを実行する前に、次のテストのうちどれを完了する必要がありますか？

- A. T 検定
- B. カールアップ
- C. 300 ヤードのシャトル
- D. 40 ヤードダッシュ

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 160

下垂体前葉から分泌されるホルモンは次のうちどれですか？

- A. カルシトニン
- B. 黄体形成ホルモン
- C. テストステロン
- D. エピネフリン

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 161

正常な腰椎はどのような湾曲をしていますか？

- A. ロードティック
- B. 後弯症
- C. 腹側
- D. 脊柱側弯症

Answer: A (メッセージを残す)

最新問題: 162

シタンド・リーチ・テスト適用時の正しい手順は次のうちどれですか？

- A. 靴を履いてください
- B. テスターは必要に応じてアスリートを膝で押さえつけることができます。
- C. 弾道ストレッチを使用して腰とハムストリングを温めます。
- D. できるだけ早く前方に手を伸ばします

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 163

運動ニューロンは、次のどれを放出することによって神経支配されている筋線維を興奮させますか？

- A. エピネフリン
- B. ドーパミン
- C. アセチルコリン
- D. セロトニン

Answer: C (メッセージを残す)

最新問題: 164

バスケットボールのボールのリバウンドは、次の練習のうちどれが最もよく模倣されていますか？

- A. プッシュジャーク
- B. バックスクワット
- C. ベントオーバー・ロウ
- D. デッドリフト

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 165

下半身のプライオメトリックドリルの強度に影響を与える要因は次のうちどれですか？

- I. 性別
- II. ドリルの高さ
- III 体重
- IV. ドリルの速度

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

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 166

反応強度指数の計算に使用されるものは次のうちどれですか？

- A. (ボックスの高さのジャンプ高さ) / 接触時間
- B. ジャンプの高さ / 接触時間
- C. ジャンプの高さ X 接触時間
- D. (ボックスの高さのジャンプ高さ) x 接触時間

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: 167

レースペースで 1 km のインターバルを 3 分 30 秒で実行する 10 キロランナーにとって、適切な休憩間隔は次のうちどれですか？

- A. 1 分 15 秒
- B. 7 分
- C. 10 分 30 秒
- D. 3 分 30 秒

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 168

肝臓から分泌されるホルモンは次のうちどれですか？

- A. インスリン
- B. インスリン様成長因子
- C. エピネフリン
- D. ノルアドレナリン

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 169

栄養士がジャクソン ポラック 3 サイト体組成式を使用して男子バスケットボール選手をテストしています。次のスキnfォールド部位のうちどれを使用する必要がありますか？

- A. 腹部、肩甲下、ふくらはぎ
- B. 胸部、腹部、大腿部
- C. 上腕三頭筋、上腕筋、大腿筋
- D. 上腕三頭筋、腹部、大腿部

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 170

勢いを定義するものは次のうちどれですか？

- A. 力と時間の関係
- B. あるオブジェクトに別のオブジェクトを押したり引いたりすること。
- C. オブジェクトの移動速度と方向
- D. 物体の質量と運動速度の関係

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 171

バックスクワットを実行する2人のアスリートによって生成されるパワーを比較する場合、ストレングスおよび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うちどれを使用する必要がありますか？

- A. 加速度 / 力
- B. フォア × 距離
- C. X レップ × 持ち上げ重量を設定します
- D. 作業時間/時間

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 172

荷物を持ち上げるときに考慮すべきことは次のとおりです。

- A. 重さはどれくらいですか
- B. オブジェクトのサイズと形状
- C. 持ち上げハンドルはありますか
- D. 上記のすべて

Answer: ([解答を表示する](#))

説明/参照:

最新問題: 173

エリスロポエチンについて説明しているのは次のうちどれですか?

農産物によって分泌される

- A. 腎臓の赤血球
- B. 腎臓エピネフリン
- C. 下垂体エピネフリン
- D. 下垂体赤血球

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 174

次の膝の動きと作用面のうち、横たわったハムストリングをカールさせるエクササイズに関連するものはどれですか?

- A. 屈曲、前額面
- B. 伸展、矢状面
- C. 伸展、前額面
- D. 屈曲、矢状面

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 175

次の基質のうち、エネルギーを代謝す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. II および IV
- B. I および II
- C. I と IV
- D. II および III

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 176

低速筋力を反映し、比較的低い移動速度を利用するテストは次のどれですか?

- A. 局所筋持久力
- B. 最大筋力
- C. 有酸素能力
- D. 最大筋力

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 177

職場全体に禁止通知が出されている場合、それは何を意味しますか？

- A. 仕事を始める前に上司に相談する必要があります
- B. すべての工具や機械は立ち入り禁止ですが、他の作業は可能です
- C. すべての作業を停止する必要があります
- D. スーパーバイザのみが作業できます

Answer: C ([メッセージを残す](#))

説明/参照:

最新問題: 178

次の上半身のプライオメトリックドリルのうち、一般に最も強度が高いと考えられているのはどれですか？

- A. デプスプッシュアップ
- B. パワードロップ
- C. 両手サイドツーサイドスロー
- D. シングルアームスロー

Answer: B ([メッセージを残す](#))

最新問題: 179

神経性過食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. 食べ物を細かく切る
- C. 医学的理由のない劇的な体重減少
- D. カロリーへの関心

Answer: A ([メッセージを残す](#))

最新問題: 180

17歳の高校バスケットボール選手は炭水化物を何グラム摂取すべきか

- A. 156 グラム
- B. 39 グラム
- C. 50 グラム
- D. 78 グラム

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 181

アスリートは、次のどの活動中に炭水化物を摂取すると生理学的利益が得られますか？

- I. 5k ラン
- II. サッカーの試合
- III. ハーフマラソン

IV. 大学レスリングの試合

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

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: 182

有酸素運動に対する反応として、減少するものは次のうちどれですか？

- A. 筋肉への血流
- B. 最高血圧
- C. ストローク量
- D. 臓器への血流

Answer: D ([メッセージを残す](#))

最新問題: 183

左心室の収縮後、血液はどの弁を通過して流れますか？

- A. 肺
- B. 僧帽弁
- C. 三尖弁
- D. 大動脈

Answer: ([解答を表示する](#))

最新問題: 184

心臓の電気伝導系のどのコンポーネントが最も放電率が高いでしょうか？

- A. AV バンドル
- B. プルキンエ線維
- C. SA ノード
- D. AV ノード

Answer: C ([メッセージを残す](#))

最新問題: 185

バーベルスクワットと比較した場合、スミスマシンでのスクワットのパフォーマンスは、バックスタビライザーの活動を何パーセント減少させますか？

- A. 90%
- B. 30%
- C. 60%
- D. 10%

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 186

次の活動のうち、主に横断面で発生するものはどれですか？

- A. バレーボールのスパイク
- B. テニスのバックハンド
- C. バックフリップ
- D. フットボールを蹴る

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 187

可変抵抗を満たす一定の関節角速度とは、次のどれを指しますか？

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

Answer: B (メッセージを残す)

最新問題: 188

血液と体の組織の間質液の間で栄養素、電解質、ホルモンを交換するのは次のうちどれですか？

- A. 肺胞
- B. 細動脈
- C. 毛細血管
- D. 小静脈

Answer: C (メッセージを残す)

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**)