

自己採点／参考文献シート（クライアントに対する面談と評価）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
1		B	第10章 p.212、第11章 p.259	1C1g
2		B	第11章 p.224～226	1C1a
3		B	第11章 p.232～233、図 11.6	1C1d
4		C	第11章 p.245	1C1i
5		A	第9章 p.163	1A3
6		A	第9章 p.162～163	1B1
7		C		1B3
8		C	第19章 p.587～588	1D4
9		C	第11章 p.253～254	1C1f
10		B	第7章 p.118～120	1D3
11		B	第9章 p.160～161	1A2
12		B	第11章 表 11.28	1C3
13		B	第19章 p.577～581	1D3
14		C	第11章 表 11.2 ※表 11.2 記載の血圧の分類について『パーソナルトレーナーのための基礎知識第3版』では基準が改定されているため、正解はCに変更となります。	1C3
15		C		1C3
16		C	第19章 p.584～p.585	1D4
17		B	第9章 p.160～162	1A2
18		B	第9章 p.162～163	1B1
19		A		1D3
20		C	第9章 p.165～167 ※血圧の分類について『パーソナルトレーナーのための基礎知識第3版』では基準が改定されているため、正解はCに変更となります。	1C3
21		A	第11章 表 11.13	1C3
22		B	第5章 p.90～91	1C3
23		C	第9章 表 9.1、p.165～166	1C3
24		B	第19章 p.584～585	1D5
25		B	第7章 p.129 枠内	1D2

自己採点／参考文献シート（クライアントに対する面談と評価）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
26		C		1C3
27		A	第7章 p.129 枠内	1D3
28		B	第11章 表 11.10	1C3
29		C	第7章 p.123～126	1D3
30		A	第11章 表 11.10、第19章 p.581～587	1C1d
31		C	第10章 p.198	1C
32		C	第9章 p.161	1A1
33		B		1B5
34		A	第10章 p.245、p.253～254、p.255～256	1C1
35		A	第19章 p.576～577	1B3

自己採点／参考文献シート（プログラムプランニング）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
1		C	第15章 p.426～429	2B3
2		C	第13章 p.378～380、第21章 表21.4	2D1d
3		C	第15章 表15.1	2B1
4		A	第15章 p.429	2D1d
5		A	第13章 p.381～382	2B1
6		C	第15章 p.429	2B3
7		B	第15章 p.428～429、表15.4	2B3
8		C		2D1d
9		C	第8章 p.149～150	2A4
10		AとB	第6章 p.103～106 ※テキスト参考箇所の記載のとおり、選択肢A、Bともに正解となります。	2C2b
11		A	第15章 p.434～435、表15.6	2B4
12		A	第13章 p.386、第21章 p.630～631、表21.7	2D1d
13		B	第11章 表11.10、表11.23	1C3
14		A	第23章 表23.5、p.676	2B4
15		B	第15章 p.436、表15.8	2B7
16		C	第18章 表18.1	2D1A
17		B	第17章 p.495、表17.4	2B1
18		C	第6章 p.109、第13章 p.381～382	2C1c
19		B	第6章 p.103～106	2C2b
20		A	第19章 p.578～581	2D1f
21		C	第23章 表23.2、表23.3、p.670～671	2B4
22		A	第18章 p.549～550	2D1d
23		A	第2章 p.22	2C2b
24		B	第8章 p.149～150	2A4
25		B	第3章 p.38	2C2c

自己採点／参考文献シート（プログラミング）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
26		A	第21章 p.632～633	2B1
27		C	第5章 p.82～84	2C2a
28		B	第18章 p.543	2D1a
29		C	第15章 p.421～423	2B6
30		B	第5章 表5.1、第6章 表6.5	2C2c
31		B	第16章 図16.1	2B4
32		A	第21章 p.616～617	2D2
33		B	第21章 p.637～638、表21.10	2D1d
34		C	第18章 p.548～551	2D1b
35		BとC	第18章 p.542～547 ※テキスト参考箇所の記載のとおり、選択肢B、Cともに正解となります。	2D1a
36		C		2D1d
37		C	第5章 p.94～95、第6章 p.111～113	2B6
38		B	第24章 p.695～696	4A2
39		C	第15章 表15.6、第23章 表23.2	2B4
40		C	第8章 p.149～150	2A4
41		B	第19章 p.576～577	2D1f
42		B	第15章 表15.6、表15.9、p.434～439	2B4
43		C	第5章 表5.1、p.80～81	2C2c
44		A	第18章 p.551～552	2D1b
45		A	第17章 p.495、表17.4	3E
46		A	第17章 p.502～504	2B1
47		B	第18章 p.552	2D1b
48		AとC	第8章 p.145 ※テキスト参考箇所の記載のとおり、選択肢A、Cともに正解となります。	2A1

自己採点／参考文献シート（エクササイズテクニク）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
1		B	第13章 p.364	3B
2		C	第13章 p.370	3B
3		A	第15章 p.426～429	3A
4		A		3A
5		C	第4章 p.56	3B
6		A		3B
7		B		3A
8		B	第13章 p.377、第21章 p.620～623、表21.5	2D1d
9		B	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第15章 p.427	3B
10		C	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第15章 p.427	3B
11		C	第13章 p.385	3B
12		A	第13章 p.375	3B
13		C	第13章 p.379～380	3B
14		A	第13章 p.383～384	3D
15		A	第13章 p.383～384	3B
16		A	第13章 p.386	3A
17		B	第13章 p.386	3A
18		B	第13章 p.365	3A
19		C	第13章 p.378	3A
20		A	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第15章 p.442～443	3B
21		B	第13章 p.357～359、p.374	3B
22		C	第12章 p.342	3H
23		A	第13章 p.373	3B
24		B	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第15章 p.409～410	3B
25		B		3B

自己採点／参考文献シート（エクササイズテクニック）

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版（日本語版）	試験内容一覧
26		B		3B
27		C	第4章 p.66～67	3B
28		B	第14章 p.400～401	3F
29		A	第12章 p.316	3H
30		A	第17章 p.482～483、p.518	3E
31		A	第14章 p.408～409	3G
32		A	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第20章 p.614	3G
33		A	第14章 p.407～408	3G
34		B	第17章 p.489～490	3E
35		A	第14章 p.408	3G
36		A	第12章 p.304	3C
37		B	第17章 p.512	3E
38		A		3H
39		C	第14章 p.402～404、図14.4	3F
40		C	第13章 p.389	3B
41		A	第13章 p.364	3B
42		B	第12章 p.322	3C
43		A	第12章 p.340	3H
44		A	第13章 p.373	3B
45		B	第14章 p.407～408	3G
46		C	第14章 p.400～401	3F
47		B	第13章 p.365	3A
48		C	第14章 p.410	3G
49		B	第12章 p.338	3H
50		B	第12章 p.332	3D

自己採点／参考文献シート(安全性、緊急時の手順、および法的諸問題)

問題番号	あなたの解答	正解	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第3版 (日本語版)	試験内容一覧
1		B	第24章 p.696	4A2
2		B	第25章 p.715～716	4C1
3		B	第21章 p.612～613	4B1
4		B	第25章 p.724	4C1
5		B	第25章 p.724～726	4B3
6		C		4B3
7		A	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第24章 p.705～708	4B1
8		B	第25章 p.715～716	4C1
9		A	『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第24章 p.708	4C1
10		B	第25章 p.730～732	4C1
11		A	第25章 p.728	4B1
12		B	第24章 p.693～694	4A2
13		A	第25章 p.726	4B3
14		A	第24章 p.687～688	4A2
15		B	第5章 p.94～95、第6章 p.111～113、『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』第6章 p.143	4A3
16		C	第5章 p.94～95	4A3
17		A	第25章 p.717	4C
18		B	第24章 p.696～700	4A1
19		B	第24章 p.694	4A2