

## 2014年度 岡山県スキー準指導員検定理論問題

ピフNo.	所属クラブ	氏名

得点
/200

## ※注意事項

まず3枚の回答用紙に、氏名を記入してください。  
不正な行為があった場合、失格となります。質問がある場合は、静かに挙手をして検定員を呼んでください。  
理論検定は90分です。60分を経過すると、退席することが出来ます。  
本問題用紙は、テスト終了後各自お持ち帰りください。

## 問題 1 スキー指導者規程に記述されている次の各項目について答えなさい。

(任務)  
第1条 [ ① ]

(義務)  
第3条 指導者は、次の各号に掲げる義務を負うものとする。

(1) [ ② ]

(2) [ ③ ]

(資格の停止)  
第4条 指導者が、指導者研修会を( ④ )年続けて未修了の場合は、指導者の資格を停止する。

(資格の停止の解除)  
第4条の2 指導者の資格の停止解除は、( ⑤ )終了をもって資格の停止を解除できる。  
ただし、その場合の資格の有効は、( ⑤ )終了の( ⑥ )から始まる。

(資格の喪失)  
第6条 (1) [ ⑦ ]

(2) [ ⑧ ]

(3) [ ⑨ ]

## 問題 2 スキーの用具は日々進化しています。安全なウィンタースポーツをするうえで、正しい用具の知識は必至です。ヘルメットの重要性について空欄を埋めて説明しなさい。

海外では( ① )となっていますが、日本においてヘルメットの普及率はまだまだ低いのが現状です。ヘルメットに( ② )やファッション性の面から敬遠する方もいますが、ときには自動車が市街地を走るほどのスピードで身体ひとつで滑るスキーです。( ③ )も増えている昨今、自分のため、家族のためにもヘルメットの使用は重要です。

また頭部の( ④ )を高めるメリットもあります。最近では、( ⑤ )でカラフルで、ファッションブルなものも多くあります。

車のシートベルトがそうであったように、ヘルメット着用には抵抗感が伴うかもしれませんが、時間と共に( ⑥ )のこととなるでしょう。

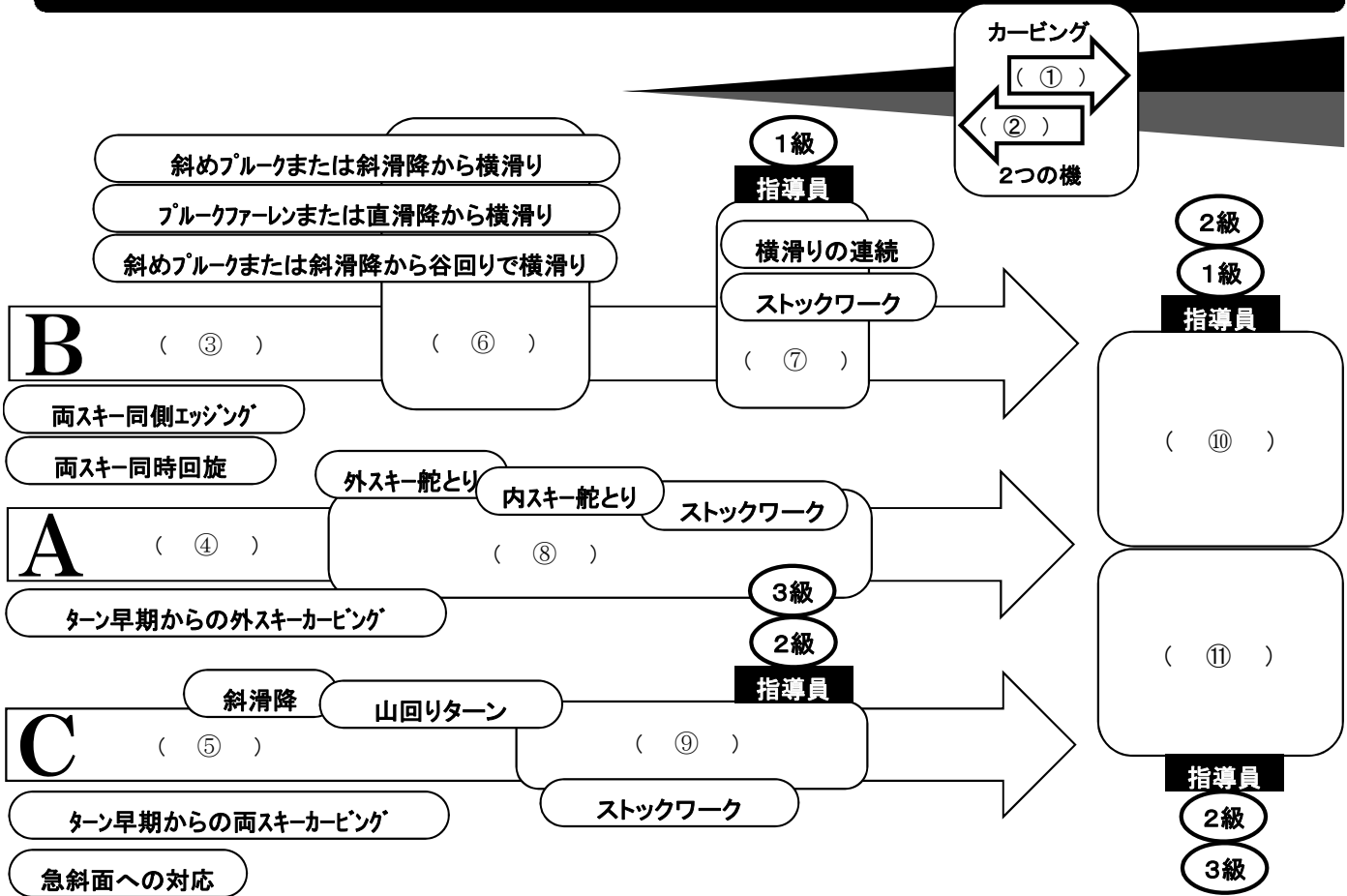
( ⑦ )をはじめ、( ⑧ )が率先して使用することで、我が国においても急速に普及することと思えます。スキー指導者として、スキーヤー・スノーボーダーを問わず、滑走時の( ⑨ )に努めることは当然のことであり、同時に( ⑩ )が着用することで、そのスタイルが格好良いファッションとして受け止められると思えます。

SAJでは、'10シーズンの全日本スキー技術選手権大会のフリー総合斜面、大回り整地斜面でのヘルメット着用が義務付けられました。

問題 3 この図は基礎パラレルターンへの指導の展開を表したものです。「三本の矢」の指導方法について表を埋めなさい。

(2/5)

### 基礎パラレルターンへの指導の展開



問題 4 急斜面でのシュテムターンの技術について、次の文の空欄に該当する語句を下記の語群から選んで記号で答えなさい。

急斜面でのシュテムターンでも、山スキーの( ① )と同時に、身体を( ② )に内傾しすぎないように注意します。

シュテム動作は、( ③ )をカービングに最適な場所に直接置くことにより、ターンの( ④ )から外スキーのカービングで( ⑤ )を作り上げるための優れた練習方法です。一方で、開き出した外スキーに( ⑥ )を揃えることが課題として残ります。ここでは、( ⑦ )ではターン後半で身体の内傾を利用した内スキーの返しを、( ⑧ )では内スキーを早期に揃えて、パラレル舵とりへ移行する練習をします。

特に後者では、( ⑨ )と合わせて練習を進めると効果的です。はじめは持ち上げてシュテムし、次にスキーを雪面に接したままシュテムします。

シュテム動作は、( ⑩ )での低速滑降、悪雪、視界不良などの悪天候、荷物の運搬のための滑降として、広く実用に使われています。

- ア、緩斜面 イ、急斜面 ウ、外スキー エ、内スキー オ、山側 カ、谷側  
 キ、開き出し ク、遠心力 ケ、早期 コ、中期 サ、A滑走プルーク  
 シ、B横滑りの展開 ス、Cシュテム動作 セ、舵とり ソ、雪面抵抗

問題 5 スキー指導には、モチベーションの喚起と強化が重要です。次の文の空欄に適切な語句を入れて文を完成しなさい。

主体的スキー学習の推進を目指すには、学習者が( ① )、( ② )な学習ができるよう「( ③ )」を起こさせ、生涯にわたってスキー学習を継続させる( ④ )を工夫することが何よりも必要です。

スキーへの導入には、「スキーをやってみよう」という興味や関心を持たせることが何よりも大切ですし(( ⑤ ))、初級者には「スキーは楽しそう」という( ⑥ )を抱かせ、スキー学習を続けようとする意欲を起こさせ(( ⑦ ))、スキーに対する要求も高くなる上級者には「スキー技術は奥が深い」と( ⑧ )できるようモチベーションを高める(( ⑨ ))ことで、( ⑩ )を持続させる必要があります。

問題 6 フリースタイル競技種目を5つあげなさい。

(3/5)

{ ① } { ② } { ③ }

{ ④ } { ⑤ }

問題 7 ジュリーの構成メンバーをあげなさい。

{ ① } { ② } { ③ }

{ ④ } { ⑤ } { ⑥ }

問題 8 説明している評価の内容について、空欄に該当する回答を下記の語群から選んで記号で答えなさい。

- ① あらかじめ設定された基準に従って学習者の現在の能力や態度を評価するもので、目標到達度、基準充足度の絶対的位置を知るために行われる評価。

{ ① }

- ② 特定の集団のなかでそれぞれの学習者の位置関係を明らかにする評価法。

{ ② }

- ③ 他の人や集団との関係で評価するのではなく、個人の出来栄を絶対的・個人的に評価するもの。

{ ③ }

ア、個人内評価 イ、形成的評価 ウ、総括的評価 エ、絶対評価  
オ、自己評価 カ、診断的評価 キ、相対評価 ク、他者評価

問題 9 スポーツ指導者は、プレーヤーが自立(自律)し、自ら進んで取り組むよう支援しなければなりません。その際、どのようなことに心がけたらよいか説明しなさい。

① PROCESS { }

② ACKNOWLEDGMENT { }

③ TOGETHER { }

④ RESPECT { }

⑤ OBSERVATION { }

⑥ LISTENING { }

問題 10 次の用語について説明しなさい。

(1) 荷重 { }

(2) 外向傾姿勢 { }

スポーツ指導者は、スポーツの行い方やマナーなどの道徳的知識を指導しなければならない役割とスポーツライフの構築をサポートする役割を持っています。カッコを埋めて説明しなさい。

(4/5)

スポーツ指導者は、「( ① )」を自ら表現できるモデルとなり、言動で見本を示す必要があります。それは、スポーツ指導者がプレイヤーとお互いに尊敬の関係を築き指導することによって、プレイヤーに伝えることができるものなのです。単に( ② )・( ③ )の指導に優れているだけではプレイヤーに信頼される指導者になれません。指導者の( ④ )がプレイヤー尊敬されてこそ信頼を得られるのです。相互尊敬の関係を築くためには、スポーツ医・科学に( ⑥ )を身に付け、( ⑦ )の立場に立った指導をするとともに、スポーツマンシップとフェアプレイに代表されるスポーツの( ⑧ )、( ⑨ )の手本となるような態度・行動が重要となります。また、何よりも大切なことは、プレイヤーと( ⑩ )を図ることです。スポーツ指導者は、多様な( ⑪ )に的確に対応するため、つねに( ⑫ )を図り、自ら( ⑬ )・( ⑭ )し、周囲から尊敬・信頼される( ⑮ )であることが求められています。

問題 12 ストレッチ実施上のポイントについて、空欄を埋めて説明しなさい。

- (1) 反動や( ① )をつけず、じわじわと( ② )腱や筋肉を伸ばすようにします。
- (2) 自分の( ③ )に合わせ無理をしないで、( ④ )刺激を与える程度にとどめ、( ⑤ )に注意します。
- (3) しばらく伸ばし続けます。一般的には( ⑥ )～( ⑦ )秒程度、ひとつのポーズを保つようにしましょう。
- (4) 通常の( ⑧ )で実施します。
- (5) 進展しているからだの( ⑨ )を意識して正確に実施しましょう。

問題 13 次の人物の名前を答えなさい。

- (1) スキー術の革命児と言われ、『スキーの驚異』という映画や本を作成した人物

{ ① }

- (2) ソチ冬季オリンピックのジャンプ男子ラージヒルで個人銀メダルに輝きレジェンドと称賛されている選手

{ ② }

問題 14 最も多いスキー外傷は膝関節外傷ですが、膝損傷を招く危険な姿勢とはどのような姿勢か答えなさい。

必要以上に( ① )を曲げた過度の( ② )姿勢

問題 15 今回準指導員検定を受検しようと思った動機と抱負・決意について貴方自身の考えを述べなさい。

動機

抱負・決意