

## 2015年度 岡山県スキー準指導員検定理論問題

ビブNo.	所属クラブ	氏名

得点
/200

## ※注意事項

先ず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 }

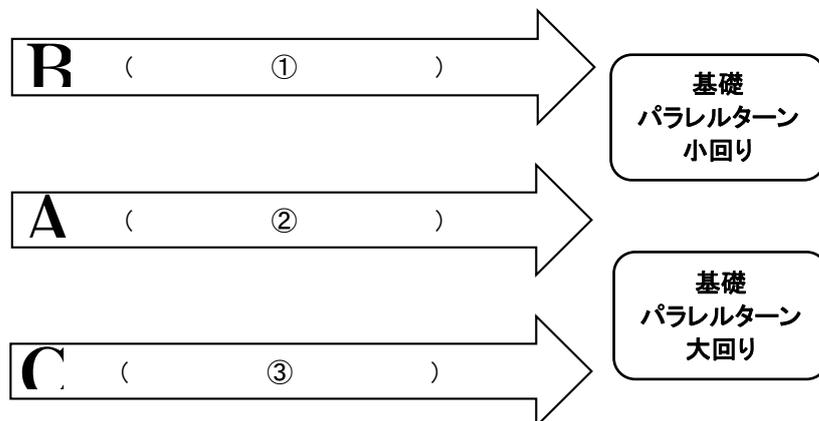
(資格の停止)  
 第4条 指導者が、指導者研修会を( ④ )年続けて未修了の場合は、指導者の資格を停止する。

(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 基礎パラレルターンへの指導の展開は、プルークボーゲンで滑れるようになったスキーヤーを、「3本の矢」の指導法により速やかに基礎パラレルターンへと導きます。この「3本の矢」を答えなさい。

## 基礎パラレルターンへの指導の展開





問題 7 パラレルターンの指導の展開では「基礎パラレルターン」を習得したスキーヤーを「パラレルターン」へと導きます。いかなる状況にも対応できる「パラレルターン」へと学習者を導く指導の展開の1つにカービングがあります。そのカービングについて述べた文章の空欄に該当する語句を下記の語群から選んで空欄を埋めなさい。(3/5)

カービング(carving)とは、スキーで雪面を( ① )捉えて、スピードと( ② )を制御することです。スキーコントロールの基本です。

もともとの意味はスキーの( ③ )で「雪面を( ④ )」ことです。「速度を( ⑤ )する」機能だけでなく、「速度を( ⑥ )する」機能もあります。アルペンスキー競技で用いられるカービングやレールカービングなどは( ⑦ )カービングの一部です。

カービングスキーを使用し、カービングで速度の推進と速度の制御を( ⑧ )に行うことが目的です。スキー板の( ⑨ )性能に大きく左右されるので、目的の用途に合致した( ⑩ )を選択します。

ア、推進 イ、テール ウ、自由自在 エ、スキー オ、制御 カ、強く  
 キ、斜度 ク、滑りこむ ケ、弱く コ、速度推進 サ、彫りこむ シ、カービング  
 ス、進行方向 セ、スキッティング ソ、エッジ タ、速度

問題 8 アルペン競技種目を8つあげなさい。

( ① ) ( ② ) ( ③ ) ( ④ )  
 ( ⑤ ) ( ⑥ ) ( ⑦ ) ( ⑧ )

問題 9 エイジングを対象としたスキー指導では、加齢にしたがって、脚筋力と感覚機能の低下が大きくなるため、その特徴を理解した上での指導が大切です。エイジングの特徴と指導の要点を5つ述べなさい。

① ( )  
 ② ( )  
 ③ ( )  
 ④ ( )  
 ⑤ ( )

問題 10 次の表は、学習効果に役立つ評価の分類です。空欄を埋めなさい。

	( ① )	形成的評価	( ② )
時期	指導前	( ③ )	指導後
ねらい	( ④ )	( ⑤ ) 学習の動機づけ・意欲化	1.指導計画・指導法の改善 2.( ⑥ )
	( ⑦ )	学習者の進歩の度合い	( ⑧ )
評価内容	・技能程度・意識・体力 ・運動能力・性格 ・指向・欲求・願望	・学習者が好ましい方向に変 しているか	・( ⑨ )
評価尺度	絶対・相対評価	( ⑩ )	相対・絶対評価

問題 11 RICES処置について文章の空欄を埋めなさい。

一般に急性外傷には、安静、冷却、圧迫、拳上をおこなうRICE処置が行われます。実際に現場で処置を行う場合は順序としてS( ① )から先に行い、次いで( ② )、( ③ )、( ④ )、( ⑤ )としたほうが、傷病者の痛みは少ないです。

問題 12 FISのセーフティールールは世界共通のスキー場における安全のマナーです。空欄を埋めなさい。

(4/5)

- 1、他人を尊重しましょう  
スキーヤー・スノーボーダーは他の人に( ① )をかける行為を慎まなければなりません。
- 2、スキー・スノーボードのスピードコントロール  
自分のスキー・スノーボードをコントロールしましょう。自分の技術を超える行動は、慎まなければなりません。  
また、スキーヤー・スノーボーダーとしての( ② )を守らなければなりません。地形の状態、雪質、天候の変化、混雑状態も見極めましょう。
- 3、ルートの選択  
前方にスキーヤー・スノーボーダーがいる場合に( ③ )が及ばないルートを選ばなければなりません。
- 4、追い越し  
スキーヤー・スノーボーダーが他の人を追い越す場合には、相手がどのように動いても対応できるように、十分な( ④ )を空けて追い越しましょう。
- 5、進入・スタート・上方に移動するとき  
スキーヤー・スノーボーダーは、マークされているコースに入る場合は、一時停止してから( ⑤ )しましょう。  
スロープを、上方に向かって移動するとき、周囲(スロープの上方下方)をよく確認して、自分自身と他人を( ⑥ )にさらさないようにしなければなりません。
- 6、コース上での停止  
他に選択の余地が無い場合以外、スキーヤー・スノーボーダーは狭い場所や見通しの悪い場所で立ち止まることは、極力避けなければなりません。( ⑦ )したら可能な限り早く移動しましょう。
- 7、登り・降り  
コースを登ったり、降りたりする場合は、コースの( ⑧ )を使いましょう。
- 8、サインやマークに従う標識・表示  
スキーヤー・スノーボーダーはすべてのサイン、及びマークに従わなくてはなりません。
- 9、アシスタント  
( ⑨ )を発見した場合、には、スキーヤー・スノーボーダーは( ⑩ )義務があります。
- 10、確認・証明  
事故のあと、関係したすべてのスキーヤー・スノーボーダー、そして目撃者は当事者であるなしに関わらず住所を交換しましょう。

問題 13 より良い指導者になるためにはGOOD COACHになりましょうと言われていています。次の文章の空欄を埋めなさい。

今、ビジネス界では、「( ① )」という言葉が頻繁に使われ、管理職にあたる方々は、「( ② )」を高めることに大きな関心を寄せています。書店のビジネス書のコーナーに立ち寄れば「コーチング」というタイトルのついた本が何種類も出版されていて、どれを選んでいいのか迷うくらいの人気です。そもそも「コーチ」という言葉の語源は「( ③ )」で、「客を目的地まで運ぶ(送り届ける)」という意味があり、スポーツ界では「コーチング」といえば、「プレイヤーが”( ④ )”に近づくために( ⑤ )すること」ということができます。  
ではなぜビジネス界(特に管理職の方)で注目されているのでしょうか。それは、「コーチング」の基本概念が「( ⑥ )な行動を引き出すための( ⑦ )」だからです。  
スポーツ指導者が目指すべき「GOOD COACH」がすべきことは、( ⑧ )自身が、( ⑨ )、( ⑩ )行動に取り組むための環境づくりと言えるでしょう。

問題 14 プレイヤーが自立し、自ら進んで取り組むようにするためには指導者として”PATROL”を心がけることが大切です。このPATROLの意味を述べなさい。

- ① PROCESS [ ]
- ② ACKNOWLEDGMENT [ ]
- ③ TOGETHER [ ]
- ④ RESPECT [ ]
- ⑤ OBSERVATION [ ]
- ⑥ LISTENING [ ]

問題 15 雪崩事故を予防するための注意点を述べた文章です。空欄を埋めなさい。

(5/5)

- ① ( ① )を知る。(2~3日前からの( ② )、日平均気温、現在の積雪量、( ③ )の記録など。)
- ② ( ④ )を重視する。
- ③ 行動は( ⑤ )で。
- ④ 激しい( ⑥ )と、その直後( ⑦ )の行動を避ける。
- ⑤ 風下側の( ⑧ )や、( ⑨ )の下は注意する。
- ⑥ ( ⑩ )の地形はデブリが集積しやすいのでとくに注意する。
- ⑦ 風上または( ⑪ )側の堅雪、( ⑫ )に注意する。(ブロック状雪崩の危険がある)。
- ⑧ 歩行中、雪の( ⑬ )に注意する。(足元が沈む、異常な( ⑭ )がする、割れ目ができる、( ⑮ )がある、叩くと特定の雪崩から流れるなど)。
- ⑨ 積雪の( ⑯ )テストをする。(弱層テスト)。危険のない斜面の積雪に( ⑰ )を掘って弱層の有無を確かめる。( ⑱ )テストはいろいろな場所や( ⑲ )ごとに行うことが必要であるが、何度も行うことは、バックカントリーの場合、時間がかかりすぎて現実的ではない。少しでも危険を感じたら( ⑳ )ことが大切である。

問題 16 救急法に基づき応急の対応をするとき、救助者が守るべきことを5つ述べなさい。

- ① { }
- ② { }
- ③ { }
- ④ { }
- ⑤ { }

問題 17 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	