

2017年度

公認スキー準指導員検定 理論問題冊子

平成29年2月18日(土)

試験時間 90分

解答は全て解答用紙に記入してください。

注意事項

- (1) 試験中は、ビブを必ず着用し、指定された席に着いてください。
- (2) 試験中は、一切の私語を慎み、監督官の指示に従ってください。
- (3) 試験実施時間は90分です。開始後60分は退出できません。
- (4) 試験中、問題の内容に関する質問は一切受け付けません。ただし、次の場合に限り、挙手をして監督官に申し出てください。
 - ① 問題等に印刷不鮮明の箇所があり判断できない場合。
 - ② 問題冊子(7頁)・解答用紙(3枚)に不足がある場合。
- (5) 試験中、不正・不法行為が行われた場合には、直ちに受検を中止させ、会場より退場を命じます。
 - ① テキスト・参考書・ノート・メモ等を所持し、解答に利用した場合又はその疑いのある者。
 - ② 他人の答案をのぞく、互いに解答を見せ合う、紙片をまわす、合図や相談をする、監督官から解答を引き出そうとする等の不正な行為を行った者。
 - ③ 故意に試験実施の妨害をしたり、監督官の指示に従わない者。
 - ④ 下敷きは使用できません。
 - ⑤ 筆記用具、消しゴム等の貸し借りは一切禁止します。
- (6) 試験時間中に発病又は一時休養を希望する者は、監督官に申し出てください。
- (7) 試験中の携帯電話やスマートフォン、その他の電子機器の使用は一切禁止します。電源を切り、荷物に格納してください。
- (8) 解答用紙全てに、受験番号(ビブNo.)、氏名を記入してください。
- (9) 問題冊子はお持ち帰りください。

問題1 次の各条文は、「公認スキー指導者規程」の一部である。空欄に適切な語句を入れて完成しなさい。

第1条（任務）

本連盟公認規程に基づく、公認スキー指導員、公認スキー準指導員（以下「指導者」という。）は、スキー界の（ ① ）として（ ② ）と（ ③ ）をもって、その（ ④ ）に努めなければならない。

第3条（義務）

- （1） 指導者の任務を完遂するため、加盟団体が主管するスキー指導者研修会に（ ⑤ ）年に1回（隔年）参加し、（ ⑥ ）しなければならない。
- （2） 指導者は、加盟団体の事業には、（ ⑦ ）に参加しなければならない。

第4条（資格の停止）

指導者が、指導者研修会を（ ⑤ ）年続けて（ ⑧ ）の場合は、指導者の資格を停止する。

第4条の2（資格停止の解除）

指導者の資格の停止解除は、研修会（ ⑥ ）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、研修会（ ⑥ ）の（ ⑨ ）から始まる。

第5条（資格の喪失）

- （1） 本連盟会員登録規程第4条の規定により、会員の資格を（ ⑩ ）したとき
- （2） 本連盟の規約に違反し、指導者としての（ ⑪ ）を汚すような行為があったとき
- （3） 資格の（ ⑫ ）を納期までに納入しないとき

問題2 次のア～コの事柄は過去に公表された世界におけるスキー技術について記したものである。公表されたスキー技術を年代の古い順に並べ、【スキー技術の変遷】の空欄を正しくうめなさい。

- ア 将校ゲオルグ・ビルゲリー（オーストリア）が山岳スキー術を発表（二本杖でのシュテムによる回転技術）
- イ ハンネス・シュナイダー（オーストリア）がアールベルグスキー術を公表（シュテムクリスチャニア、パラレルクリスチャニア技術）
- ウ アントン・ゼーロス（オーストリア）によるテンポパラレルシュブングが完成（立ち上がり抜重とローテーションによるパラレル技術）
- エ マチアス・ツダルスキー（オーストリア）によるリリエンフェルトスキー術を公表（シュテムと杖による制動回転技術）
- オ クルッケンハウザー教授がバインシュピール技術を発表（脚部の動き、逆ひねり、踵の押出し）

問題5 スキー競技は国際スキー連盟（FIS）が制定する「国際競技規則」によって運営されます。この規則で定められている「アルペン競技」の種目を6つ答えなさい。

問題6 スキーヤーが滑走時に守るべき義務について、「スノースポーツ安全基準」には次のように示されています。空欄にあてはまる語句を正しくうめなさい。

- (1) 滑り出し・流入・横断のときは、(①)からのスキーヤーを優先させる。
- (2) 滑走中は前方のスキーヤーの動向を注視し、前方のスキーヤーとの間に安全な(②)を保つ。
- (3) ゲレンデ内で立ち止まったり、登り・降りをするときは、コースの(③)を利用する。
- (4) 業務のために出動している(④)や運行している雪上車両があるときは、その運行を優先させ、進路を空けて(⑤)または(⑥)する。
- (5) スキーヤーは流した滑走具で他の人に危害を与えないよう用具に(⑦)をつける。
- (6) 深雪を滑走する際には、万が一雪に埋まった場合に(⑧)の確保ができるように予めストックの手皮から手を外しておく。また、(⑨)に落ち込まないよう大木の間近を滑走しない。

問題7 日本スキー教程「初歩動作の指導」について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 転倒時の注意について、次の空欄を正しくうめなさい。

- | |
|---------------------|
| ◇ (①)をつかない |
| ◇ (②)をつかない |
| ◇ できるだけ(③)側にお尻をつく |

- (2) 次の文章は「初歩動作の指導2」において、指導者が心得ておくべき内容について書かれたものである。文章を読んで、(ア)～(ウ)の問いに答えなさい。

この段階では、スキーの本来の(①)や爽快感を味わえる要素はあまりありません。むしろ、思い通りにならず、悪戦苦闘の状態が多くなると言えます。ここでの(②)な課題の押し付けは、かえってスキーヤーの「(③)」を失わせる原因になりかねません。励まし、(a)適切な評価を与えることによって「(④)」を持たせることが大切です。

練習の方法を工夫し、楽しい雰囲気の中で必要な動きが体験できるように環境を整えることが重要です。スキーヤーとの出会いの第一歩から、(⑤)と(⑥)をときほぐしてあげる配慮がなされるとよいでしょう。

また、初歩の段階ではとくに、(⑦)や(⑧)に注意し、好ましい(⑨)を維持して練習が進められるようにします。この段階の指導は、多くの「(⑩)」よりも「やって(⑪)」が効果的です。課題に対する適切な演技を見せ、それを真似してもらうことから核心に近づく**(b)フィードバック**が始まっていきます。

(ア) 文章中の空欄にあてはまる語句を次の【語群】より選び、記号で答えなさい。

【語群】

A. 不安	B. やる気	C. 体調	D. 見せる	E. 楽しさ	F. 発汗
G. 技術的	H. 言葉	I. 疲労	J. 自信	K. 緊張	

(イ) 下線部(a)について、ここでの評価は次に挙げる評価の分類のうち、どれにあてはまるか。最も適当なものを一つ選び、記号で答えなさい。

A. 診断的評価 B. 形成的評価 C. 総括的評価

(ウ) 下線部(b)について、指導者が学習者にフィードバック情報を与えるときの留意事項について、次の空欄を正しくうめなさい。

- ◆ 学習者の過去の運動経験など、動きの(①)となるわかりやすいフィードバック情報を与える。
- ◆ 良かった動き、悪かった動きが(②)にとらえられるようなフィードバック情報を与える。
- ◆ 良い結果に対して務めて「(③)なフィードバック」を与える。良くない結果や失敗に対しては、失敗の指摘や叱責だけの「(④)なフィードバック」ではなく、失敗の(⑤)や失敗を繰り返さないためにどうしたらよいかを示す「(⑥)フィードバック」を与え、励ますようにする。
- ◆ 今、矯正しなければならない点の指摘を(⑦)に行う必要がある。
- ◆ フィードバック情報は、学習者の滑りの(⑧)が残っている運動(⑨)に与えることが効果的である。

(3) 初心者技術として「プルークボーゲン」を採用する理由について、次の空欄を正しくうめなさい。

- | |
|---------------------------------|
| ◇ エッジング、(①)、(②)の基本要素を含んでいる。 |
| ◇ プルーク姿勢は左右それぞれの(②)を含んでいる。 |
| ◇ 力学的な安定が、(③)な安心につながる。 |

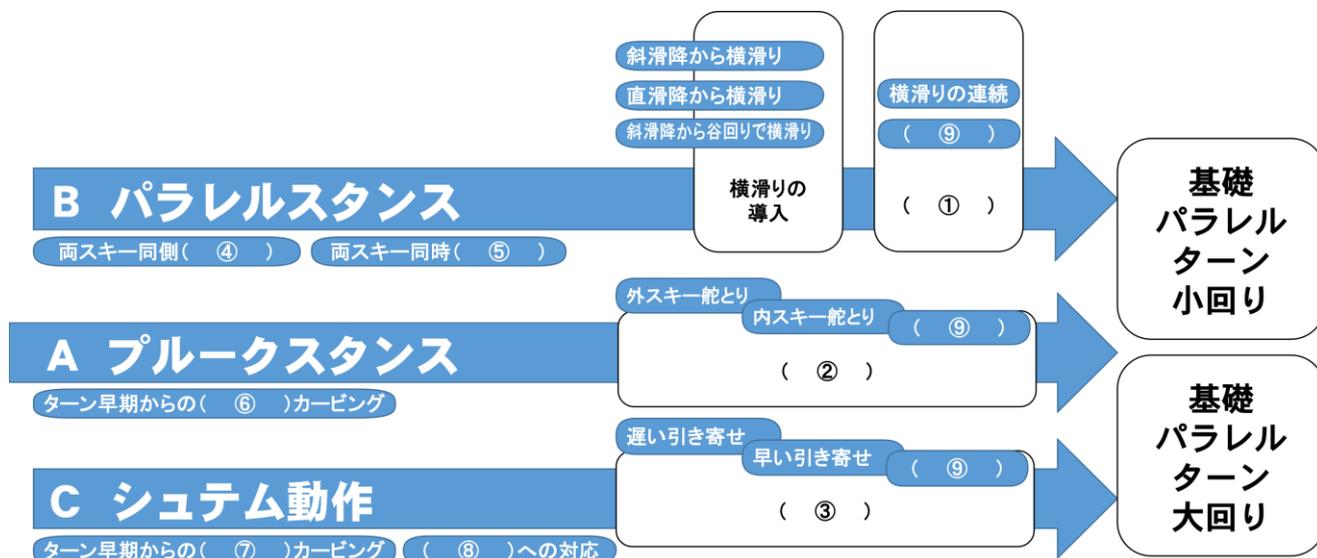
- (4) 学習者を初歩動作の最終目標である「滑走のプルークボーゲン」へ導くためには、「制動のプルークボーゲン」よりも外スキーのとらえを強める必要があります。外スキーのとらえを強める方法について、次の空欄を正しくうめなさい。

- ◇ 膝の関節をやわらかく使い (①) を強める。
- ◇ スキーのターン方向へスキーを (②) する。
- ◇ 外スキーへの (③) を強める。

- (5) プルークボーゲンでは狭い基底面にとらわれやすく、より大きな傾きに対応できないため、積極的なカービングを生み出すためのエッジングや内傾に対応できない段階といえます。このような内傾の制御を何というか答えなさい。

問題8 日本スキー教程「基礎パラレルターンの指導の展開」について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 次の図は「基礎パラレルターンの指導の展開」を示したものである。空欄を正しくうめなさい。



- (2) 指導者は学習者を基礎パラレルターンへと導くために、3つの指導法（三本の矢）のそれぞれの利点と欠点を理解し、互いを補い合って複合的に指導を展開することで指導効果を高める必要があります。次の表はその利点と欠点をまとめたものである。空欄にあてはまる語句を【語群】より選び、記号で答えなさい。

	特 徴	指導法の利点	習得しにくい運動要素	習得しにくい種目
B	平行スタンス	平行操作 (①)	(④)	(⑥)
A	プルークスタンス	(②)	(⑤)	(⑦) (⑧)
C	シュテム動作	(③)	(⑤)	(⑦)

【語群】

ア. 平行での切りかえ イ. 高速大回り ウ. 急斜面 エ. カービング
オ. 急斜面への対応 カ. 小回り キ. 小回りの導入 ク. 早期の連続ターン

問題9 日本スキー教程「平行ターンの指導の展開」について、次の各問いに答えなさい。

- (1) 「基礎平行ターン」と「平行ターン」の違いを簡潔に述べなさい。
- (2) 次の文章は「カービング」と「ターンの基本姿勢」について説明したものである。空欄にあてはまる語句を【語群】より選び、記号で答えなさい。また、文章中の下線部(a)と下線部(b)の用語を説明しなさい。

カービング(carving)とは、スキーで雪面を強く捉えて、(①)と(②)を制御することです。もともとの意味はスキーのエッジで「雪面を彫りこむ」ことです。

「速度を(③)する」機能だけでなく、「速度を(④)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速度(③)カービングの一部です。

速度(③)では、ずれの少ない(⑤)回転弧を描き、速度(④)では、(⑥)の回転弧を通じてスキーを横ずれさせることなくスピードをコントロールします。

ターン姿勢はターン中に受ける抵抗に対して(⑦)を取る姿勢です。その形から(⑧)と呼びます。

同じ傾きや姿勢を続ける(⑨)ターン姿勢と傾きや姿勢を変化させる(⑩)ターン姿勢とがあります。(⑨)から(⑩)へと練習を進めます。

ターン姿勢は、カービングスキー普及以前はスキーの(⑪)に対して(a)外向と(b)外傾が強調され、(⑫)と言われました。正確なカービングで連続ターンができるようになると、スキーヤーは雪面とスキーの間に生じる強い抵抗力を受けるようになります。この力を(⑬)と言います。この大きな力をスキーヤーは外スキー、外脚を通じて的確に処理し、ターン運動に有効に使う必要があります。(⑧)はターン中の(⑦)を調整するために有効な姿勢です。(⑧)はカービングにも(⑪)にも対応可能なターンの基本姿勢です。

【語群】

ア. 推進	イ. バランス	ウ. 円い	エ. 深回り	オ. 雪面抵抗力
カ. 外向傾姿勢	キ. 静的	ク. 制御	ケ. スピード	コ. くの字姿勢
サ. 動的	シ. 進行方向	ス. スキッディング		

問題 10 次の各問いに答えなさい。

- (1) あなたが所属する加盟団体名を答えなさい。
- (2) 2017年3月にアマチュア指導者の国際組織が白馬八方尾根スキー場で世界大会を開催します。この組織の名称を答えなさい。
- (3) 体力には大きく分けて瞬発力、筋持久力、全身持久力の3つの要素があります。一般スキーヤーにとって傷害を予防する観点からどの体力が大切であると考えられているか答えなさい。
- (4) 右の全国統一スキー場標識は何を示しているか答えなさい。
- (5) 大自然のもとでスキーやスノーボードを楽しむことを何というか答えなさい。
- (6) 山では、標高が高くなるにしたがって気温が下がります。その割合は、高度100mあたり約何℃か答えなさい。
- (7) 国際規格 ISO11088 の手順に従ってビンディングの取付や調整が行えるように指導を受けて認定された技術者が、その取付や調整を行うというシステムを何というか答えなさい。

問題 11 あなたは次のような状況・条件でスキー実習の講師を担当することになりました。このとき、あなたが設定する「学習目標（めあて）」と「指導上留意すべき点」を述べなさい。

- | |
|--|
| 【対象】 中学校2年生の女子生徒15名（経験者は含まれていない） |
| 【日時】 1月下旬の2泊3日（実質の指導時間は初日午後，2日目終日，最終日午前） |
| 【会場】 だいせんホワイトリゾート |
| 【天候】 天気は3日間とも雪，気温は最高気温が1℃で冷え込む予報である。 |