

2022年度
公認スキー準指導員検定 理論問題

2022年2月19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（6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する者、監督官の指示に従わない者。
 - ④ 下敷きの使用、筆記用具・消しゴム等の貸し借りをした者。
- (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。

岡山県スキー連盟 主管

問題 1 次の文章は「公認スキー指導者規程」にある指導者の任務や義務等についてまとめたものである。空欄に適切な語句を入れなさい。

1. 任務

指導者は、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。

2. 資格

指導者は、全国共通の資格を有し、公認スキー（ ⑤ ）規程に定めるところにより、その（ ⑥ ）となることができる。

3. 活動の範囲

指導者は、本連盟の加盟団体、（ ⑦ ）及び（ ⑧ ）等において活動することを則とする。

4. 有効期間

資格の有効期間は、合格年度及び更新年度から（ ⑨ ）年間とする。

5. 義務

- ・指導者は、指導者の任務を完遂するため、資格有効期限内に、公認スキー指導者研修を最低（ ⑩ ）年に1回受講し、修了しなければならない。
- ・指導者は、加盟団体の事業には、（ ⑪ ）に参加しなければならない。

6. 資格の停止、停止の解除

- ・指導者が、指導者研修会を（ ⑫ ）年続けて未修了の場合は、指導者の資格を停止する。資格停止中の者は、（ ⑬ ）を行うことができない。
- ・指導者の資格の停止解除は、公認スキー指導者研修修了をもって資格の停止を解除できる。

7. 資格の喪失

- ・本連盟会員登録規程第4条の規定により、会員の資格を（ ⑭ ）したとき
- ・本連盟の規約に違反し、指導者としての（ ⑮ ）ような行為があったとき
- ・資格の（ ⑯ ）を納期までに納入しないとき

問題 2 下記の各表は「子供たちのパラレルターン習得のプロセス」でパラレルターンへの7つのポイント【表1】と13のプログラム（表2）です。各プログラムに必要なポイントをA～Gの英字で答えなさい。また①～③の空欄を下記の語群から選んでア～ヤで答えなさい。

【表1】	A	バランスをとりやすく、自由度の高いワイドスタンス
	B	ブレーキングの少ないスキーの動き
	C	外スキーへの動的加重
	D	ターンリーディングに有効な内足の外旋
	E	外足と内足のシンクロ
	F	柔軟で可動域の大きい体バランス
	G	タイミングとバランスのためのハンドワーク

【表2】

13のプログラム		7つのポイント
①	外スキーをヒールプッシュ、子供は踵を押す方がやりやすい。 (①) を押す→(②) が動く→方向が変わる、シンプルな組み立て	
②	トップからセンターに支点が移っていく (①) を押すことにリンクして、(③) が内側に向くことを覚える よりスムーズな動きでターンの(④) を操ることで対応力が上がっていく	
③	スキーを押すことで、脚がひねられていくことを覚える 外転によって大腿の内捻りが生まれる (⑤) 方向へ力を使うことで強く、(⑥) のあるワイドスタンスになる	
④	外スキーでバランスをとることで内足を動かせる状態を作る 内スキーをリフトすることで(⑦) をとる (⑧) バランス 外スキーへ積極加重することでバランスをとる (⑨) バランス	
⑤	身体をとめること、身体を動かすことで二態のバランスを獲得する (⑩) バランスと(⑪) バランス	
⑥	内脚を曲げることを覚える (⑫) が伸びたままだとスムーズなターンの妨げになってしまう 曲げることにより(⑫) の干渉を和らげ、ターンもより深くなる	
⑦	内膝のリーディングによる外旋動作 内膝を内スキートップ方向へ向けていくことで(⑬) 動作を覚えていく	
⑧	ストックをバランスやタイミングの補助として使う 身体と(⑭) したストックワークで滑りに流れと動きをもたらす	
⑨	外スキーの始動と内足の外旋のタイムラグが少なくなる ターンの(⑮) を変えずにパラレルターンへと近づく	
⑩	より進行方向への力の加え方を覚える ロスの少ない(⑯) がパラレルスタンスに導く	
⑪	ショートリズムにチャレンジ スキーに乗って、心地よい体と板の(⑰) を操る	ABCDEFGG
⑫	ロングターンにチャレンジ スピードアップして、(⑱) に、しっかりとスキーに乗り込んでいく	ABCDEFGG
⑬	力とスキーのリズムを合わせよう スキーに(⑲) を加える体のリズムと、スキーが雪を押して回転する (⑳) をマッチさせる	ABCDEFGG

【語群】

ア. 方向 イ. スムーズ ウ. ターン エ. 質 オ. 力 カ. エッジング キ. 静的
ク. 動的 ケ. リズム コ. タイミング サ. バランス シ. ブレーキング ス. 深さ
シ. 速さ ス. 回転 セ. 対応力 ソ. 外転 タ. 安定感 チ. ワイドスタンス
ツ. 内スキー テ. 外スキー ト. 受動的 ナ. 能動的 ニ. 積極的 ス. 外旋
ネ. 内旋 ノ. 連動 ハ. 内脚 ヒ. 外脚 フ. トップ ヘ. テール ホ. スキー
マ. 内膝 ミ. 外膝 ム. 滑り メ. 流れ モ. 荷重 ヤ. 加重 ヨ. 連動

問題3 次の文章は、指導の流れと動作指導について説明したものである。文章を読んで、(1)と(2)の問いに答えなさい。

- (1) 受講者の(①)をチェックする。
- (2) 現状の動作・操作の部分で足りない部分、少ない部分を(②)する。
- (3) 指導者が動作・操作として(③)し、受講者に良い(④)・感覚を伝える。
- (4) その感覚を用いて(⑤)してもらう。

動作指導には主に2つの方法が存在する。

- (5)-1 動作・操作を教える。
- (5)-2 (⑥)を行ない、目的動作を引き出す。
- (6) (⑦)により、動作の習熟度を上げる。
- (7) 結果能力アップ。

(1) 文章中の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。

【語群】

ア. 模範	イ. 結果	ウ. 動作	エ. イメージ	オ. 反復練習	カ. 現象
キ. 再走	ク. トレーニングドリル	ケ. 原因	コ. 指摘		

(2) 望ましくない指導方法として、動作・操作を教えずに、現象を教えることが挙げられます。次の(A)～(E)の指導内容について、望ましくない指導方法の例を2つ選び、記号で答えなさい。

- (A) スキーをしっかりとたわませてください。
- (B) 上半身を傾け、体重を乗せましょう。
- (C) 踵を側方に押し出すようにスキーのテールを開きましょう。
- (D) ターン後半にスキーを走らせるようにしましょう。
- (E) 内脚を屈曲、外脚を伸展して、角づけを強くしましょう。

問題4 FIS公認のスキー競技会は、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7つ答えなさい。

問題5 次の文章は一般スキーヤーに必要な体力およびトレーニング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。

一般スキーヤーにおいては、まずは(①)が大切です。スキーはある程度標高の高い場所で行なうスポーツです。標高が高い場所では(②)が薄いため、平地に比べて息苦しく感じます。その際、(①)が劣っていると、より息苦しく感じたり身体が疲れやすくなったりします。外傷予防の観点からも(①)が重要です。少し滑って、すぐ疲れて

しまう身体では非常に危険です。(①)のトレーニングとして代表的なものは(③)や自転車漕ぎなどの(④)ですが、一般スキーヤーの場合にはトレーニングのための時間を確保することが難しい場合が多いと思います。ある程度のレベルが維持できるように(①)のトレーニングを生活の中で(⑤)させる努力が必要です。また、外傷発生のメカニズムから考えるとケガをしないための身体の使い方をトレーニングする必要があります。具体的には、(⑥)や片脚屈伸、サイドジャンプといった定番のトレーニングにおいて、身体の使い方を意識してトレーニングすることが大切です。

一方、障害予防、特に腰痛を予防するためには、(⑦)部分のトレーニングを行なう必要があります。(⑧)に加えて(⑨)などの身体のケアをしっかりと行ない、(⑩)のあるよい状態を保つ必要があります。

【語群】

ア. 体幹	イ. ストレッチ	ウ. 柔軟性	エ. 瞬発力	オ. 湿度	カ. 酸素
キ. スクワット	ク. 全身持久力	ケ. コアトレーニング	コ. 有酸素運動		
サ. ランニング	シ. パフォーマンス	ス. 末端	セ. 筋持久力	ソ. 習慣化	

問題6 次の文章は冬山の気象等についてまとめたものである。空欄に適切な語句を入れなさい。

- (1) 山では、標高が高くなるにしたがって気温が下がります。気温が下がる割合は、高度 100m で約 (①) 度です。また、体感温度は風速が 1m 強くなるごとに約 (②) 度低くなります。つまり、山岳地域において天候が急変し、風が強くなると、体感温度の喪失は想像以上となり、(③) など危険な状態となります。
- (2) 冬の季節風では、標高が高くなるにしたがって(④)よりの風となります。しかし、山の風は地形の影響が大きく、一般に沢筋では沢に沿って風が吹き、尾根筋では尾根に対して(⑤)方向に風が吹きます。
- (3) 雪が強い風によって舞い上がり視界不良になる現象を(⑥)といいます。これが激しい場合、雪で視界が著しく悪くなり、周囲が真っ白になる(⑦)といわれる状態になります。
- (4) 空気中の水蒸気が凝結して水滴となり、視界が 1km 未満になる気象状況を(⑧)といいます。
- (5) 雪崩には、積雪の表層のみが崩れ落ちる(⑨)と、積雪全体が崩れ落ちる(⑩)があります。

問題7 次の公認スキー指導者検定実技種目の動作要領について、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。(同じ選択肢を複数回使用してもよい)

基礎課程「ブルークボーゲン」

次の(①)につながる舵とり始動期での(②)スキーのとらえを表現したブルークボーゲンを目指します。

舵通りの始動期では、最大傾斜線に向かう前に(②)スキーで雪面のとらえを強めて、

舵とりに必要な (③) を生み出します。最大傾斜線に回り込みながら、(②) スキーで雪面のとらえを強め、さらに山回りへと向かいます。

切り換えでは両脚を (④) し斜め下方向に滑りながら次のターン始動の準備をします。

基礎課程「滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開」

プルークボーゲンとの大きな違いは、左右の姿勢変化が (⑤) となることです。(⑥) の舵とりを行うためには (⑦) 脚を曲げ過ぎず、とらえを強めて重心が (⑧) 側に入ることが必要になります。1ターン目は、上記のような操作や動作の結果、(⑨) スキーがフラットになるところから始めます。おおよそ2ターン毎の切り換え時にスタンスを少しずつ (⑩) していきます。ターン中はスタンスの変化に伴って内スキーの (⑪) エッジで雪面をとらえることがパラレルターンの表現につながります。

舵とり中は外スキーと内スキーをそれぞれ同じ方向に滑らせ、スタンス幅の変化が現れないようにしましょう。舵とり中に内スキーを外スキーに引き寄せないように、(⑫) との明確な違いを表現しましょう。

基礎課程「シュテムターン」

この種目は実践種目ですが、あまりにも (⑬) を出しすぎるとシュテム動作自体が困難になります。シュテム動作の最大の目的は外スキーを (⑭) に最適な場所におき、ターン早期からカービングで (⑮) を始めることにあります。

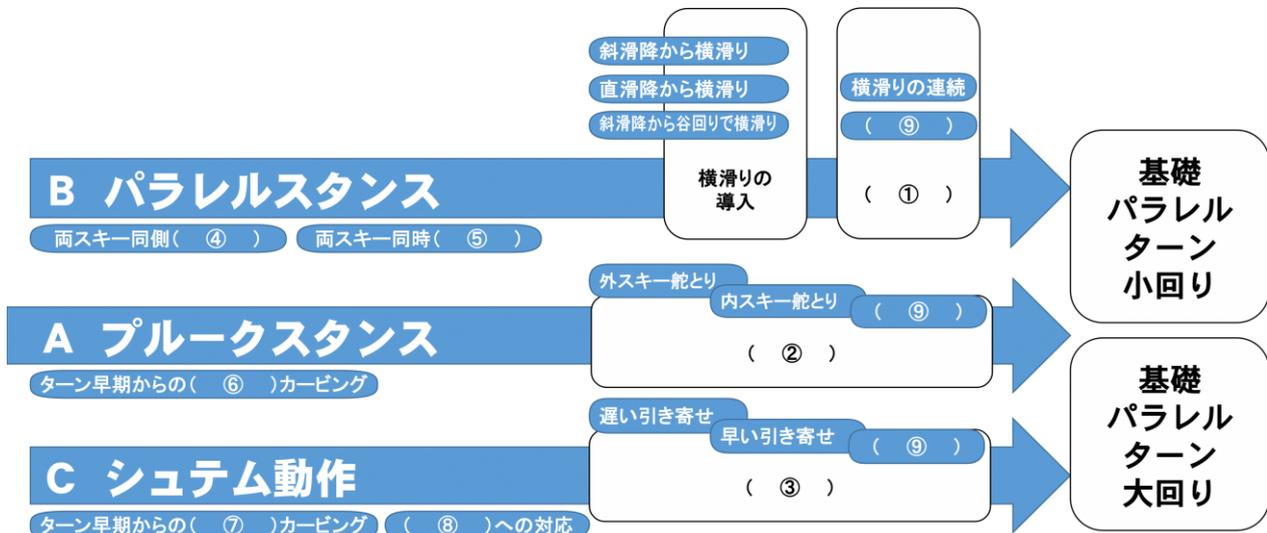
開き出した山スキーの (⑯) を強めターン姿勢を作りながら早めに内スキーを引き寄せ、ターン早期から両スキーで (⑰) します。

【語群】

ア. 外 イ. 内 ウ. 広く エ. 狭く オ. 伸展 カ. 屈曲 キ. 推進力
ク. 回転力 ケ. 舵とり コ. 滑走プルーク サ. スピード シ. カービング
ス. エッジング セ. パラレルターン ソ. シュテムターン
タ. 小さなものから大きなものへ チ. 大きなものから小さなものへ

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) 導者は3つの指導法（3本の矢）を束ねることにより、学習者を基礎パラレルターンへと導きます。つまり、それぞれの指導法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ていく必要があります。次の表はその利点と欠点をまとめたものです。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。

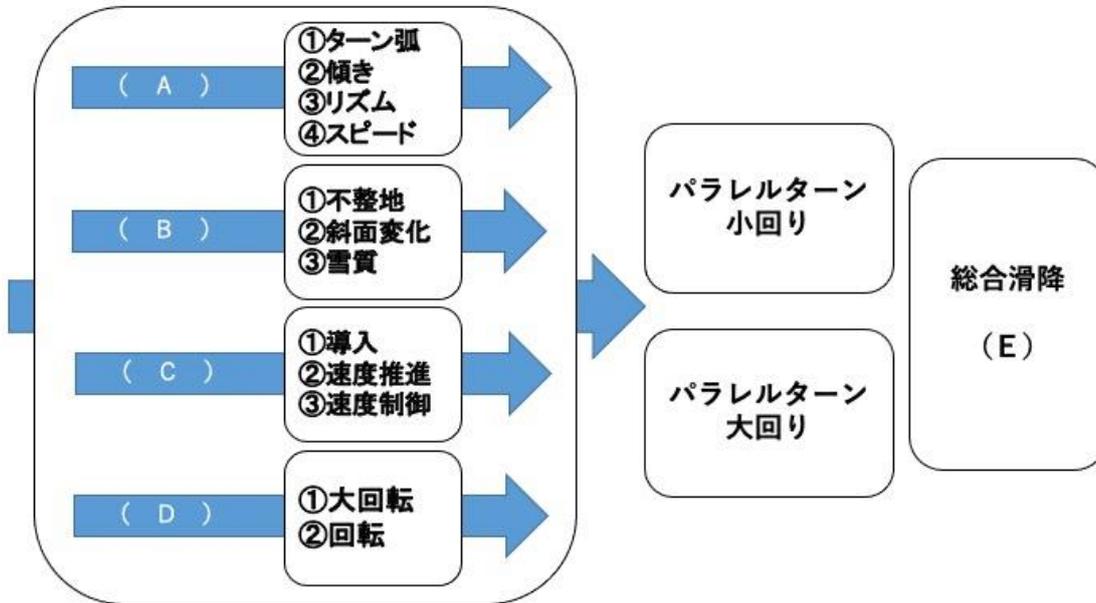
	特徴	指導法の利点	習得しにくい運動要素	習得しにくい種目
B	パラレルスタンス	パラレル操作 (①)	(④)	(⑥)
A	プルークスタンス	(②)	(⑤)	(⑦) (⑧)
C	シュテム動作	(③)	(⑤)	(⑦)

【語群】

ア. パラレルでの切りかえ 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「パラレルターンの指導の展開」について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の図は「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) 「傾きの制御」について、次の(ア) (イ)をそれぞれ何というか答えなさい。

(ア) 緩斜面での大回りのように、速度や回転半径がターンを通して一定であり、受ける力の大きさ、方向ともに一定であり、身体の傾きが一定に維持される様子。

(イ) 中急斜面での大回りでは、ターンが進むにつれて速度、回転半径が変化する。このとき、受ける力の大きさ、方向が変化するので、バランスを取るために身体の傾きが変化する様子。

問題 10 次の問いに答えなさい。

- (1) 2022年教育本部 スキー指導者研修課題Iでパラレルターンの習熟度を高めるために3つの基本動作の理解を深めることにしました。その3つの動作を挙げなさい。
- (2) 全日本スキー連盟(SAJ)が創設されたのは西暦何年か答えなさい。
- (3) スキーの発祥時は積雪期の主に何に使われていたか2つ答えなさい。
- (4) 北欧スカンジナビアの丘陵地に住む人々の間に信仰されたスキーの神を2人答えなさい。
- (5) スキー用語「荷重」、「角付け」、「回旋」をそれぞれ説明しなさい。

問題 11 あなたが準指導員検定を受検しようと思った理由と、今後指導者としてどのように活動していきたいと考えているかについて、具体的に述べなさい。