

2023 年度

公認スキー準指導員検定 理論問題

2023 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 (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。

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(⑤)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、(⑥)及び(⑦)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(⑧)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(⑨)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、(⑩)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(⑪)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、(⑫)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(⑬)したとき
- ・本連盟の規約に違反し、指導者としての(⑭)ような行為があったとき
- ・資格の(⑮)を納期までに納入しないとき

問題2 次の文章は「求められるスポーツ指導者像」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。

スポーツ指導者は、「スポーツの(①)」を自ら表現できるモデルとなり、(②)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(③)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(④)・戦術の指導に優れているだけではプレイヤーに(⑤)される指導者にはなれません。指導者の(⑥)がプレイヤーに(③)されてこそ(⑤)を得られるのです。相互(③)の関係を築くためには、(⑦)に裏付けられた知識と(⑧)スキルを身につけ、プレイヤーの立場に立った指導をするとともに、(⑨)とフェアプレイに代表されるスポーツのマナー、(⑩)の手本となるような態度・行動が重要になります。

また、何よりも大切なことはプレイヤーと(⑧)を図ることです。相手の(⑪)や要望に合わせ、同じことを伝えるにも、相手に応じて(⑫)を工夫するなど、個々人の(⑬)に対応し

た一対一の(⑧)を図ることが求められます。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(⑭)を図り、自ら(⑮)・発展し、周囲から(③)・(⑤)される人間であることが求められています。

【語群】

ア. 特徴 イ. 言動 ウ. 自己研鑽 エ. 楽しさ オ. 尊敬 カ. 技術 キ. コーディネート ク. コミュニケーション ケ. 人格 コ. 信頼 サ. エチケット シ. 成長 ス. サポート セ. ニーズ ソ. 話し方 タ. スポーツマンシップ チ. スポーツ医・科学

問題3 指導者は常に受講者に対してわかりやすい表現ができているかどうかを自己判断する必要があります。わかりづらい表現の例として、次のようなものが考えられます。

- A. 「物理現象(結果)」を伝えてしまい、その現象を引き出す原因を教えていない。
- B. 「擬音語」を使ってしまう。
- C. 「専門用語」を説明せずに使ってしまう。
- D. 「運動感覚」のみを伝えてしまう。

次の(1)～(10)の指導ワードはどれに該当するか、A～Dに分類し、記号で答えなさい。

- (1) 「スキーをもっと走らせましょう。」
- (2) 「もう少しカービングを強めましょう。」
- (3) 「板をもっと踏んで！」
- (4) 「ぎゅー、ポンという感じで滑りましょう。」
- (5) 「X脚になっているので、気をつけましょう。」
- (6) 「滑走のプルークボーゲンから滑走プルークに展開させましょう。」
- (7) 「もっとスキーをたわませましょう。」
- (8) 「スキーがずれているので、もっと切っていきましょう。」
- (9) 「ズルズル、トンの連続でこのコブを滑ってみましょう。」
- (10) 「後傾になっていますよ。」

問題4 救急法を実践する際に「救助者の守るべきこと」について、次の空欄を正しくうめなさい。

- (①) の安全を確保します。周囲の状況を観察し、(②) の防止に努めます
- 原則として(③) は使用しません
- あくまでも(④) または救急隊などに引き継ぐまでの手当にとどめます
- かならず(④) の診療を受けることを勧めます
- (⑤) の判断を行なってはいけません

問題5 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6 「スノースポーツ安全基準」にはスキー場においてスキーヤーがしてはならないことを「禁止行為」として次のように示しています。空欄に適切な語句を入れなさい。

- (1) (①) を滑走すること
- (2) (②) のコースに立ち入ったり、滑走したりすること
- (3) 立木・(③) ・人工降雪設備・ネット・ロープ・マットなどの間近を滑走すること
- (4) 他のスキーヤーの (④) を滑走すること
- (5) 他のスキーヤーの滑走を妨げること
- (6) 圧雪車（ゲレンデ整備車）を含むすべての (⑤) に近づくこと
- (7) (⑥) の運行を妨げること
- (8) (⑦) や薬物等の影響により、心身が正常でない状態で滑走すること
- (9) 長時間 (⑧) で立ち止まったり座り込んだりすること
- (10) その他、これらに類する行為

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「プルークボーゲン」

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プルークボーゲンを目指します。

舵とりの始動期では、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、(⑫) との明確な違いを表現しましょう。

実践課程「パラレルターン(大回り)」

ターン始動時すばやく(⑬) を強めターン弧の深さを調整します

深回りの (⑭) でターンを仕上げ、次のターン内側へ重心移動しながら切り替える一連の動作をスムーズに行います。

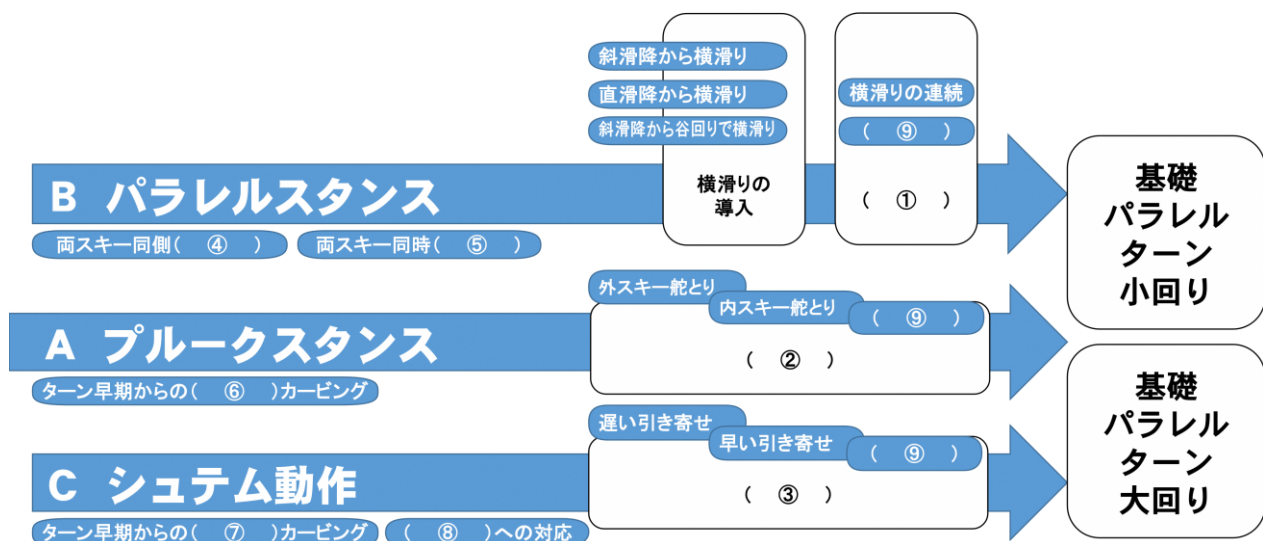
カービングでの回し込みでスピードと (⑭) をコントロールします。

【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. カービング
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 ツ. 回転弧

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。

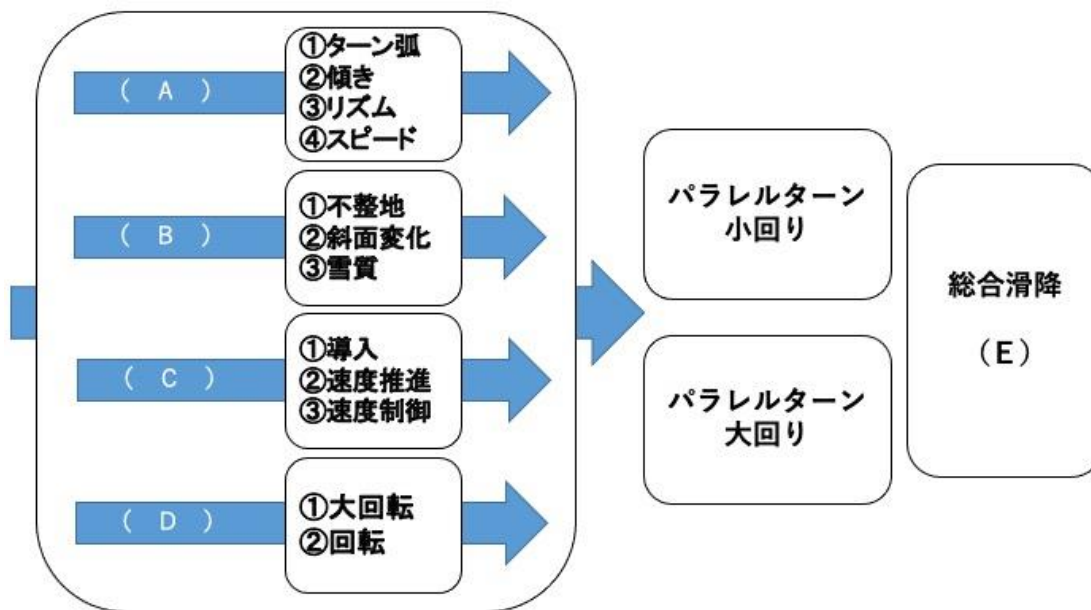
	特 徴	指導法の利点	習得しにくい運動要素	習得しにくい種目
B	パラレルスタンス	パラレル操作 (①)	(④)	(⑥)
A	プルークスタンス	(②)	(⑤)	(⑦) (⑧)
C	シュテム動作	(③)	(⑤)	(⑦)

【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) スキーで自己転倒した場合の傷害の部位で、最も多いのは足首、膝、肩、頭部、下腿のうちどれか答えなさい。
- (2) 「SAJ」は何の略称か。正式名称を日本語で答えなさい。
- (3) 1924年に創立した団体で、冬季オリンピック競技をはじめとし、スキー競技を国際的に統括している団体の名称を答えなさい。
- (4) 1911年に日本で初めて本格的なスキー指導を行ったオーストリア人の人名を答えなさい。
- (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。