

令和3年度 公認スキー指導員検定理論問題（富山県スキー連盟）

ゼッケン№:	所属:	氏名:
--------	-----	-----

問1 「公認スキー指導者規定」について以下の空欄を埋めよ。

(任務) 第3条 指導者は、スキー界の先達として自覚と誇りをもって、その普及発展に努めなければならない。

(義務) 第7条 指導者は、次の各号に掲げる義務を負うものとする。

(1) 指導者は、指導者の任務を完遂するために、資格有効期限内に、公認スキー指導者研修を最低2年に1回受講し、修了しなければならない。

(2) 指導者は、加盟団体の事業には、優先的に参加しなければならない。

(資格の停止) 第8条 指導者が、指導者研修会を2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、指導活動を行うことができない。

(資格の喪失) 第10条 指導者で次に掲げる各号の一つに該当する者は、理事会の決定により、指導者の資格を喪失する。

- (1) 本連盟会員登録規定第4条の規定により、会員の資格を喪失した とき
- (2) 本連盟の規約に違反し、指導者としての体面を汚すような行為があった とき
- (3) 資格の年次登録料を納期までに納入しない とき

(3×9点)

問2 スノースポーツの魅力と真価について以下の空欄を埋めよ。

- スノースポーツの運動様式が、陸上におけるほかの運動と比較して非常に異なる特性は「移動のためのエネルギーとして重量を利用する運動である」という点と、「用具を用いた運動ある」という2点です。
- スポーツ基本法の全文は「スポーツは、世界共通の人類の文化である」という言葉で始まっており、スポーツの価値や意義、スポーツが果たす役割の重要性が示されている。
- 第2期スポーツ基本計画にある【「する」「観る」「支える」スポーツ参画人口の拡大】という項目はスノースポーツにおいても非常に重要な項目となる。

(2×6点)

問3 望ましい公認スキー指導者の在り方として以下の空欄に適する語句を下の語群から選び記号で答えよ。

スポーツ指導者は、スポーツに関わる人々の様々な要求に対し、適切にサポートしていくために、専門的な知識・技能や高いコーチング能力だけでなく、次の点に対応していくことが求められる。

- (1) L スキルを身につけプレイヤーのやる気と自立心を育てるためのサポートをする。
- (2) D、I など道徳的規範を身につけさせるためのサポートをする。
- (3) プレイヤーが明確な M を設定できるようにサポートする。
- (4) スポーツとの C をコーディネートする。
- (5) スポーツを F できるようサポートする。
- (6) スポーツ G を作るためのサポートをする。
- (7) 快適なスポーツライフを構築するための方法や内容についてのサポートをする。
- (8) 長期一貫指導システムの理念と方法を理解し、個々人の H、N、T にあった最適な環境を提供する。
- (9) 他のスタッフなどと協力しプレイヤーに対し最適な環境を提供する。
- (10) 自ら B に努め社会に評価される指導者を目指す。

〈語群〉

A 快適 B 研鑽 C 出会い D マナー E 性別 F 継続 G 仲間 H 年齢 I エチケット
J 練習 K 体力 L コミュニケーション N 技能 M 目標 O 旅立ち P 努力 Q 子供
R カウンセリング S 身長 T 要求

(1×11点)

問4 指導者が持つべき心構えをまとめた「PATROL」についてそれぞれの語句を説明せよ。

- Process (結果ではなく、経過を重視しましょう)
- Acknowledgment (承認しましょう)
- Together (一緒に楽しみ、一緒に考えてみましょう)
- Respect (尊敬しましょう、尊重しましょう)
- Observation (よく観察しましょう)
- Listening (話をよく聞きましょう)

(2×6点)

問5 良いスキー指導とはどのような指導のことか。学習者が望む「良い学習活動」を4つあげよ。

- (精一杯運動させてくれた) (友人と仲良く学習させてくれた)
- (技や力を伸ばしてくれた) (何か新しく発見させてくれた)

(2×4点)

問6 スキーの歴史について以下の空欄を埋めよ。

- 1911年(明治44年)オーストリアのテオドル・エドレル・フォン・レルヒ少佐が豪雪地高田の第13師団に着任し、1月12日、日本で初めての本格的なスキー術の講習会が実施された。
- 日本は1979年、アジア初のインタースキーを蔵王で開催しスキー大国として責任を果たした。
- 近年用具の著しい進化によって、カービングスキーが出現し、一般スキーヤーでも容易にスピーディな滑走が楽しめるようになってきている。
- 2022年、冬季オリンピックが北京で開催され、2018年の平昌に続き連続での東アジアでの開催となる。2026年はイタリアのミラノ/コルティナ・ダンベッツォでの開催が決定しており、複数の都市による共同開催は史上初となる。

(1×10点)

問7 山岳スキー(バックカントリースキー)について以下の空欄を埋めよ。

- 山では、標高が高くなるにしたがって気温が下がります。気温の下がる割合は、高度100mで約0.6度です。また、体感温度は風速が1m強くなるごとに約1度低くなります。
- 雪崩の発生にはきっかけが必要であり、自然と人為があります。自然のきっかけは降雪や風で運ばれた雪による上乗荷重の増加、気温上昇による積雪強度の低下、雪庇や冠雪の落下の刺激などです。人為的なきっかけは、登行や滑走による人の刺激、スノーモービルなどの雪上車両や爆発物による刺激などです。
- 雪崩が起こった際、セルフレスキュー、コンパニオンレスキューをするための必須アイテムとしてバックカントリースキー3種の神器と言われているのがビーコン・プローブ(ゾンデ)・ショベル(スコップ)です。

(1×8点)

問8 スノースポーツ事故発生時の初期対応について、適切な行動を述べよ。

- 二次災害に留意して、自身の安全を確保した上で、受傷者の手当てを行う。
- 血液・体液による感染を予防するための措置を講じる。
- 状況に応じてスキーパトロールへの連絡や、現場の安全確保などを分担して行う。
- 多量の出血がみられる場合には止血を試みる。
- 意識があるかを確認し、意識がない場合には横向きの退位を取らせる(回復体位)。
- 心停止、呼吸停止がみられる場合にはすぐに心肺蘇生を行う。AEDの要請を行う。
- 受傷者をカブける・安心させる言葉をかける。
- 傷、血液、嘔吐物を見せないようにする。体温の低下を防ぐ。
- 受賞者が自身の受傷に気づいていない場合にも一度見てもらうよう提案する 等々

(12点)

問9 初歩動作の指導について、以下の空欄を埋めよ。

- 初めてスキーを行う人を対象とした初歩動作の指導は、雪 や 用具 に慣れ、安心してスキーで雪上を動き回れるように指導します。
- 初めにスキー用具の知識を覚え、実際に身に着け、準備運動 を通じて動き方に慣れていきます。続いて 歩く、滑る、登る、方向転換、の4要素を達成し、スキーを履いて移動できる能力を身に着けます。
- 初歩動作の指導の段階では、技術的な課題の押しつけはかえってスキーヤーの「やる気」を失わせる原因になりかねません。励まし、適切な評価を与えることによって「自信」を持たせることが大切です。この段階の指導は、多くの「言葉」よりも「やって見せる」が効果的です。

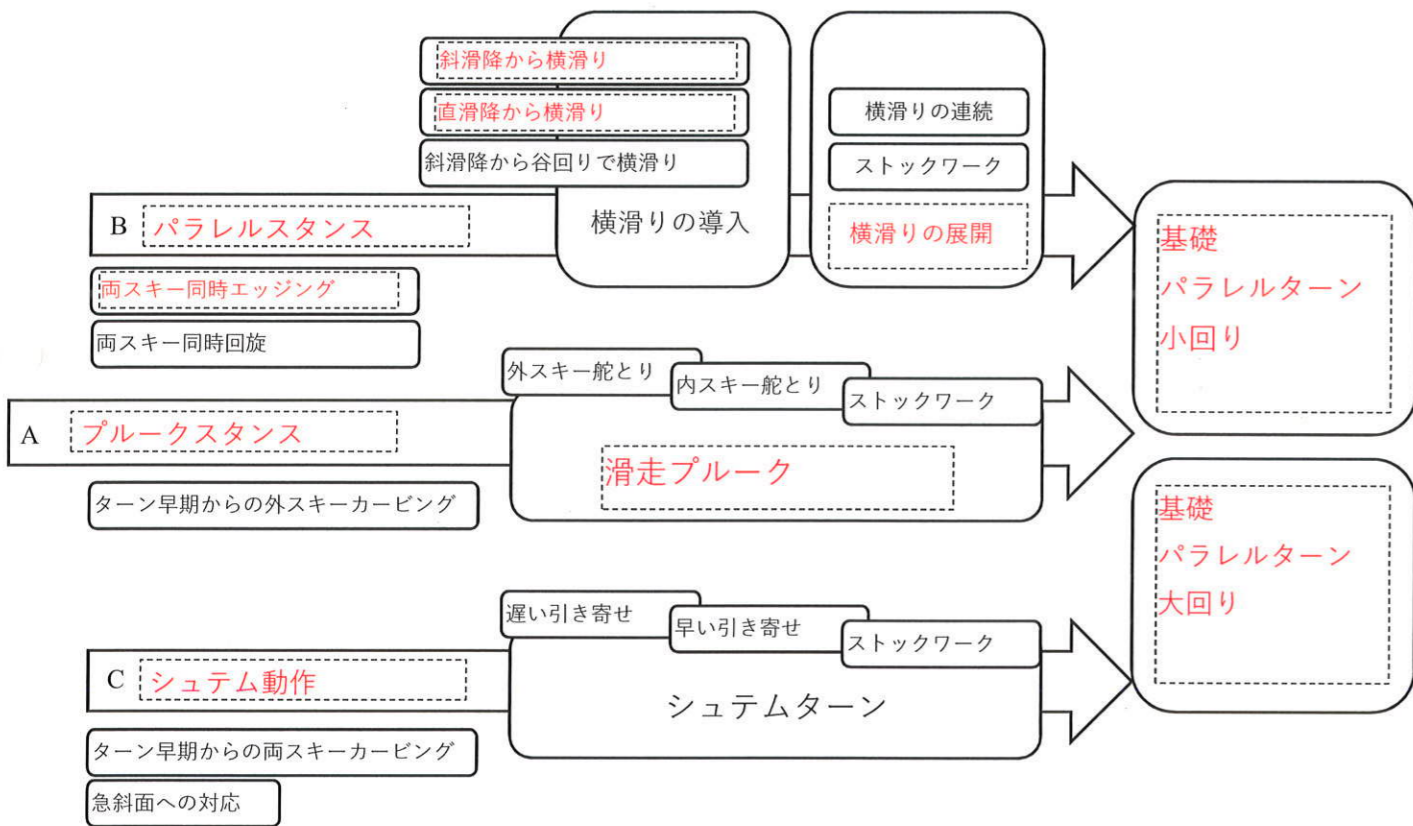
(1×11点)

問10 初歩動作の方向転換について、テール開きを使って斜面からスタートする方法を述べよ。

- 真横に向いて立った状態から両ストックを前方に突く
- ストックで身体を支えながらテール開きで最大傾斜線方向を向く
- スキーをそろえてストックを離して滑降を開始する

(3×3点)

問11 基礎パラレルターンへの指導の展開について示した下図の空欄を埋めよ。



(3×10点)

問12 パラレルターンの指導の展開におけるターンの制御について空欄を埋めよ。

- ターン弧 の制御 (大回り)
- 傾きの制御 (大回り)
- リズム の制御 (小回り、一部大回り)
- スピード の制御 (小回り)

(4×3点)

問13 パラレルターンの指導の展開におけるターンの制御について、以下の空欄を埋めよ。

○静的内傾維持
緩斜面 の大回り系種目では速度、回転半径がターン通じて一定であり、受ける力の大きさ、方向ともに一定であるので、身体の傾き も一定に維持されます。

適用種目：緩斜面パラレルターン大回り、緩斜面シュテムターン

○動的な内傾促進
中急斜面 での大回り系種目では、ターンが進むにつれて速度、回転半径が変化します。このとき、受ける力の大きさ、方向 が変化するので、バランスをとるために身体の傾き も変化します。

適用種目：中急斜面パラレルターン大回り、中急斜面シュテムターン

○内傾左右変換
パラレルターンの連続 では、ターンの終了期に身体の内傾 が元に戻り、引き続きターン始動期に身体の内傾 が逆方向に生じます。この動作は パラレルターン の基本であると同時に、パラレルターン 習得に当たってもっとも難しいところでもあります。

適用種目：パラレルターン大回り

(1×18点)

問14 次のスキー用語を説明せよ。

○プルークボーゲン

スキーをハの字型にして除雪抵抗を得て、弧を描くように方向変換を行うスキー技術

○迎え角

スキーが進行方向となす角度

○カービング

ずれの少ない、切れの良い舵とりのこと。スキーで雪面を強くとらえて、スピードと進行方向を制御すること。「速度を推進する」機能だけでなく「速度を制御する」機能もある。もともとの意味は雪面を彫り込むこと

(3×3点)

問15 指導者資格を取得した先にある、あなたの目指す指導や社会への貢献について述べよ。

(11点)