

令和4年度 公認スキー準指導員検定理論問題（富山県スキー連盟）①

ゼッケン№:	所属:	氏名:
--------	-----	-----

問1 2023年開催される第22回インタースキーの会場となる国と都市を答えなさい。

国名: フィンランド 都市名: レピ (3×2点)

問2 次の文章に関わる人物名を答えなさい。

- 1888年 スキーを用いてグリーンランド横断の快挙を成し遂げた科学者 (フリチョフ・ナンセン)
 - 1896年 一本杖の「リリエンフェルトスキー滑降術」 (マチアス・ツダルスキー)
 - 1911年 日本で初めて本格的なスキー技術の講習会を行った (テオドール・エドレル・フォン・レルヒ)
 - 1920年 映画「スキーの驚異」でアールベルグスキー術を世界に広めたオーストリアの天才スキーヤー (ハンネス・シュナイダー)
 - 1956年 第7回冬季オリンピックのスラロームで2位入賞した日本人初のスキーメダリスト (猪谷 千春)
- (2×5点)

問3 スノースポーツ安全基準の「引率者・指導者の責務」として、正しい文には○、間違った文章には×を書きなさい。

- 1. スキー場マップを作成し、スキーヤーに提供する。 (×)
 - 2. 引率者・指導者とは個人やグループまたは団体をスキー場に案内しスキーヤーを指導・監督・介護するものをいう。 (○)
 - 3. スキーヤーが他人の迷惑となる行為をし、注意されても改めないときはスキー場からの退去を求めることができる。 (×)
 - 4. 引率者、指導者は、この基準に定めるルールを率先して守らなければならない。 (○)
 - 5. 指導にあたっては、天候やコースの状況を考慮したうえで、受講者によりハイレベルな課題を課し、スキルアップさせていくことが求められる。 (×)
 - 6. 指導者は滑る技術を教えるだけでなく、この基準に定めるルール及び安全に滑る方法も指導しなければならない。 (○)
- (1×6点)

問4 次の文章の空欄に適する語句を下の語群から選んで記号で答えなさい。

- 山では (イ) が高くなるにしたがって (エ) が下がります。その割合は高度 (カ) mで約 (コ) °C低くなります。
- S-B-BシステムとはS (シ) B (セ) B (ソ) システムのことで、国際規格の手順に従って取り付け、調整がなされなければなりません。 (タ) の設定は (ト) (ナ) (ヌ) (ノ) (ハ) から算出します。

〈語群〉												
ア. 太陽	イ. 標高	ウ. 気分	エ. 気温	オ. 体温	カ. 100	キ. 10	ク. 1	ケ. 0.5	コ. 0.6	サ. ストック	シ. スキー	ス. ボード
ソ. ブーツ	タ. 解放値	チ. 長さ	ツ. ラディウス	テ. 季節	ト. 身長	ナ. 体重	ニ. 名前	ヌ. ブーツソールサイズ	ネ. 資格	ノ. 年齢		
ハ. スキーヤータイプ	ヒ. 血液型	フ. 髪型	ヘ. 雰囲気									

(1×13点)

問5 RICE処置について4つの応急処置をそれぞれ書きなさい。

- ① (Rest 安静))
 - ② (Ice 冷却))
 - ③ (Compression 圧迫))
 - ④ (Elevation 挙上))
- (2×4点)

問6 次の用語について説明しなさい。

○横滑り

スキーの真横、または斜め前後方向にスキーをスライドさせながら滑ること。

○パラレルターン

つねにスキーを平行に保ち回る技術。

○内旋

股関節の機能のひとつ。下肢を内回りに回旋する動作。パラレルターン外脚の動作。

○荷重

スキーに体重をのせたり、筋力によって雪面に働きかける力。

○角付け

スキーを傾けて雪面にエッジを立てること。

(3×5点)

問7 次の文は初心者技術としてプルークボーゲンを採用する理由です。空欄に適する語句を記入しなさい。

- ① (エッジング) (迎え角) (くの字姿勢) の基礎要素を含んでいる。
- ② プルーク姿勢は左右それぞれの (くの字姿勢) を含んでいる。
- ③ 力学的な (安定) が心理的な (安心) につながる。

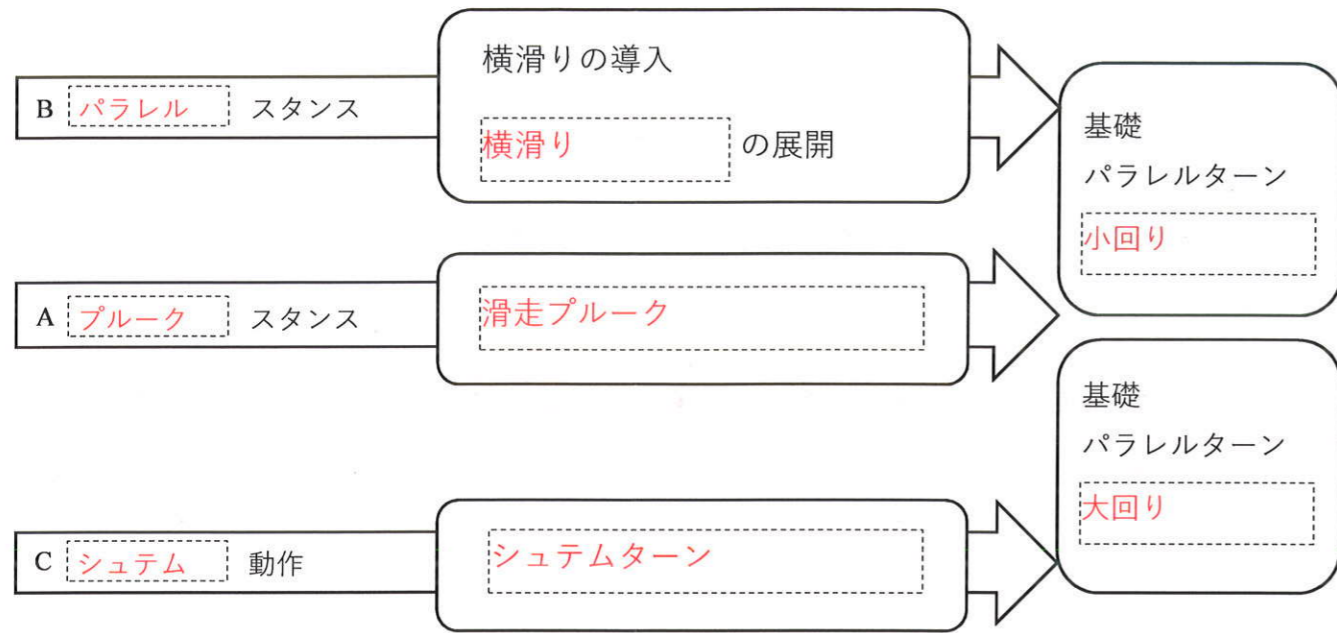
(2×6点)

問8 初めてスキーを行う人を対象とした「初歩動作1」で身につける移動能力の4要素をすべて答えなさい。

(歩く) (滑る) (登る) (方向転換)

(2×4点)

問9 基礎パラレルターンへの指導の展開図です。空欄 を埋めなさい。



(3×8点)

問10 スキーヤーをいかなる状況にも対応できるパラレルターンへと導くための4つの指導展開を書きなさい。

- ① (ターン の 制御)
- ② (斜面 へ の 対応)
- ③ (カービング)
- ④ (レース) への対応

(2×4点)

問11 ターン運動の中でパラレルターンに必要な身体の傾きの変え方について述べた文章です。それぞれの文章が意味する身体の傾きの制御方法を答えなさい。

- ① 緩斜面の大回り系種目では、速度、回転半径がターンを通じて一定であり、受けるからの大きさ、方向とも一定であるので、身体の傾きも一定に維持される
(静的内傾維持)
- ② 中急斜面での大回り系種目では、ターン中変化する、速度、回転半径、外力の大きさ、方向に対応しバランスをとるため、身体の傾きも変化する
(動的内傾促進)

(3×2点)

問12 カービングについて、次の文章の空欄に適する語句を答えなさい。

カービングとは、スキーで雪面を強く捉えて (スピード) と (進行方向) を制御することです。
ももとの意味は、スキーのエッジで雪面を (彫り込む) ことです。
「速度を (推進) する」機能だけでなく「速度を (制御) する」機能もあります。

(2×5点)

問13 レースへの対応について、次の文章の空欄に適する語句を答えなさい。

アルペンスキー競技はアルペンスキーの持つすぐれたA (滑走性) とB (回転性) を利用して (速さ) を競うスポーツです。
AとBの優先度の違いから (滑降) (スーパー大回転) (大回転) (回転) 競技に分かれています。

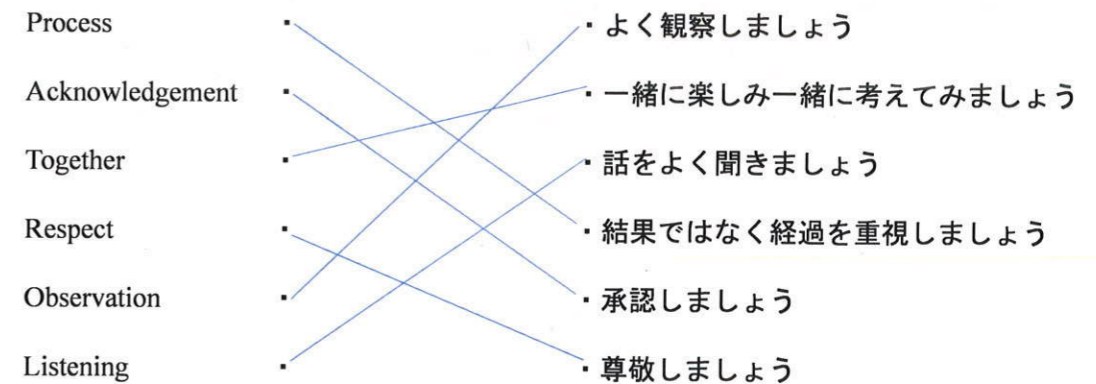
(2×7点)

問14 日本におけるスポーツ基本計画では、スポーツ参画人口の拡大を目指しています。ここで掲げられている参画のしかたを3つ答えなさい。

「 する 」スポーツ 「 観る 」スポーツ 「 支える 」スポーツ

(3×3点)

問15 PATROLとは指導者が持つべき心構えの頭文字から構成されています。それぞれの内容としてふさわしいものを線で結びなさい。



(2×6点)

問16 スキー指導の基礎と原則について述べた文章です。空欄に適する語句を下の語群から選び記号で答えなさい。

- ・スキー学校へ入校する受講者の多くは (イ) が目的になります。指導とは (ウ) を達成するために必要な (オ) や (ク) を教え導くことにあります。安全で (ケ) なスキーの楽しみから、スキーの魅力を伝えることが指導者としての (シ) になります。
- ・主にスキー学校で取り扱うスキー技術は (タ) (ソ) になります。(ス) はより高度なゲート、新雪、悪雪、コブなど、ゲレンデ内でも (ツ) な環境での技術になり、スキー学校で取り扱う指導技術として (ト) レベルになってきます。「発展技術」はヒントになるが、現実的ではないという考え方です。

〈語群〉
ア. 出会い イ. 技術上達 ウ. 目的 エ. 課題 オ. 知識 カ. 環境 キ. 気持ち
ク. 快適 ケ. 快適 コ. エモーションナル サ. 楽しみ シ. 使命 ス. 発展技術
セ. バイシユピール技術 ソ. 応用技術 タ. 基本技術 チ. 危険 ツ. 特殊
テ. 華やか ト. ふさわしくない ト. 必要な ニ. 不可能な

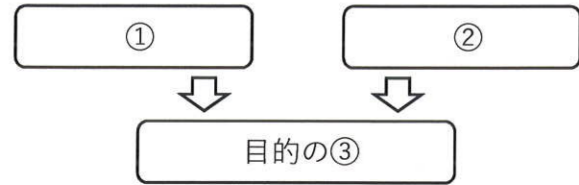
(1×11点)

令和4年度 公認スキー準指導員検定理論問題（富山県スキー連盟）②

ゼッケン№:	所属:	氏名:
--------	-----	-----

問17 効率よく指導するために、指導者が行う指導内容について次の文章と図に適した語句を答えなさい。

正しい「①」や「②」は滑走の原因をつくり、結果指導者が求める「③」に導くことになります。



- ① (動作)
- ② (操作)
- ③ (現象)

(3×3点)

問18 指導の各時期に行われる評価のねらい、評価の内容、評価の尺度を表にしたものです。表中の空欄に適した語句を下の語群から選んで記号で答えなさい。

	(ク)	形成的評価	(ウ)
時期	指導前	(ア)	指導後
ねらい	指導計画の (オ)	学習内容や方法の調整 学習の (シ)	1.指導計画・指導法の改善 2.技能の決定・単位の認定
	学習の実態	学習者の進歩の度合い	(イ)
評価内容	技能程度・意識・体力・ 運動能力・(コ) 指向・欲求・願望	学習者が好ましい方向に 変容しているか	(エ)
(カ)	絶対・相対評価	絶対的評価	相対・(サ)

〈語群〉
 7. 指導中 イ. 学習成果の状態 ウ. 総括的評価 エ. 技能テスト オ. 立案・修正
 カ. 評価尺度 キ. 相対評価 ク. 診断的評価 ケ. 個人内評価 コ. 性格
 サ. 絶対評価 シ. 動機づけ・意欲化

(1×10点)

問19 公認スキー指導者規定（任務）第3条を書きなさい。

(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。

(4点)

問20 バックカントリーにおける自己責任について、あなたの意見を書きなさい。

(5点)