

2021年 公認スキー準指導員検定理論問題（富山県スキー連盟）2-1

ゼッケンNo.	所属	氏名
---------	----	----

問1 スノースポーツの魅力と真価について答えなさい。

スノースポーツはその運動様式が、陸上における他の運動と比較して非常に異なる2点の特性を持っています。その特性について

- (1) 移動のための（ エネルギー ）として（ 重力を利用する ）運動である
- (2) （ 用具を用いた ）運動である

日本におけるスノースポーツの参画人口拡大に向けて3つのキーワードを記入しなさい
 （ する ）スポーツ （ 観る ）スポーツ （ 支える ）スポーツ (2点×6)

問2 公認スキー指導者規程について記入しなさい。

・(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。

・(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、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、終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) 本連盟会員登録規程第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点×5)

問3 指導のあり方について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つ答えなさい。

- ① 精一杯運動させてくれた
- ② 技や力を伸ばしてくれた
- ③ 友人と仲良く学習させてくれた
- ④ 何か新しく発見させてくれた

(3点×4)

問4 PATROLは指導者が持つべき心構えの頭文字です。それぞれの意味を答えなさい。

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

(3点×6)

問5 望ましい公認スキー指導者のあり方について、空欄に適する語句を下の語群から選び答えなさい。

指導者は、専門的な知識・技能や高いコーチング能力だけでなく、少なくとも次のような点に対応していくことが求められます。

(**コミュニケーション**) スキルを身に付け、「プレイヤーの(**話を聞く**)」、「叱るより良い点を誉めて伸ばす」、「教えすぎず、プレイヤーに(**考える力**)をつけさせる」、「責任を持たせる」など、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。

スポーツマンシップと(**フェアプレイ**)に代表される(**マナー**)、エチケットなど道徳的規範を身に付けさせるためのサポートをする。

プレイヤーが明確な目標を設定できるようにサポートする。 (2点×6)

語群	自尊心	コーディネート	技術	リーダーシップ
	考える力	自立心	マナー	フェアプレイ
	国際ルール	話を聞く	コミュニケーション	

問6 次の表は、指導の各時期において3つのねらい、評価内容、評価尺度を表したものです。

表中の空欄に該当する語句を下の語群から選び答えなさい。

	診断的評価	形成的評価	総括的評価
時期	指導前	指導中	指導後
ねらい	指導計画の立案・修正	指導内容や方法の調整 (学習の動機づけ)・ 意欲化	1.指導計画・ (指導法の改善) 2.技能の決定・単位の認定
	(学習者の実態)	学習者の進歩の度合い	学習成果の状態
評価内容	技能程度・意識・体力 運動能力・性格 指向・欲求・願望	学習者が好ましい方向に変容 しているか	(技能テスト)
評価尺度	絶対・相対評価	(絶対評価)	相対・絶対評価

語群	絶対評価	相対評価	技能テスト	学習者の観察
	指導法の改善	学習の動機づけ	学習者の実態	目標の明確化

(2点×5)

問7 アルペン競技種目6種目を答えなさい。

ダウンヒル (滑降)	スーパーG (スーパー大回転)	ジャイアントスラローム (大回転)
スラローム (回転)	アルペンコンパインド (アルペン複合)	チームイベント (混合団体)

(2点×6)

問8 初歩動作について答えなさい。

初歩動作の指導は、初めてスキーを行う人を対象としています。

初歩動作1では、スキー用具の着脱、準備運動の後、(**歩く**)、(**滑る**)、(**登る**)、(**方向変換**)の4要素を達成させます。

初歩動作2では、4要素を達成し、スキーを履いた状態で(**移動**)できる能力を身につけさせます。

(2点×5)

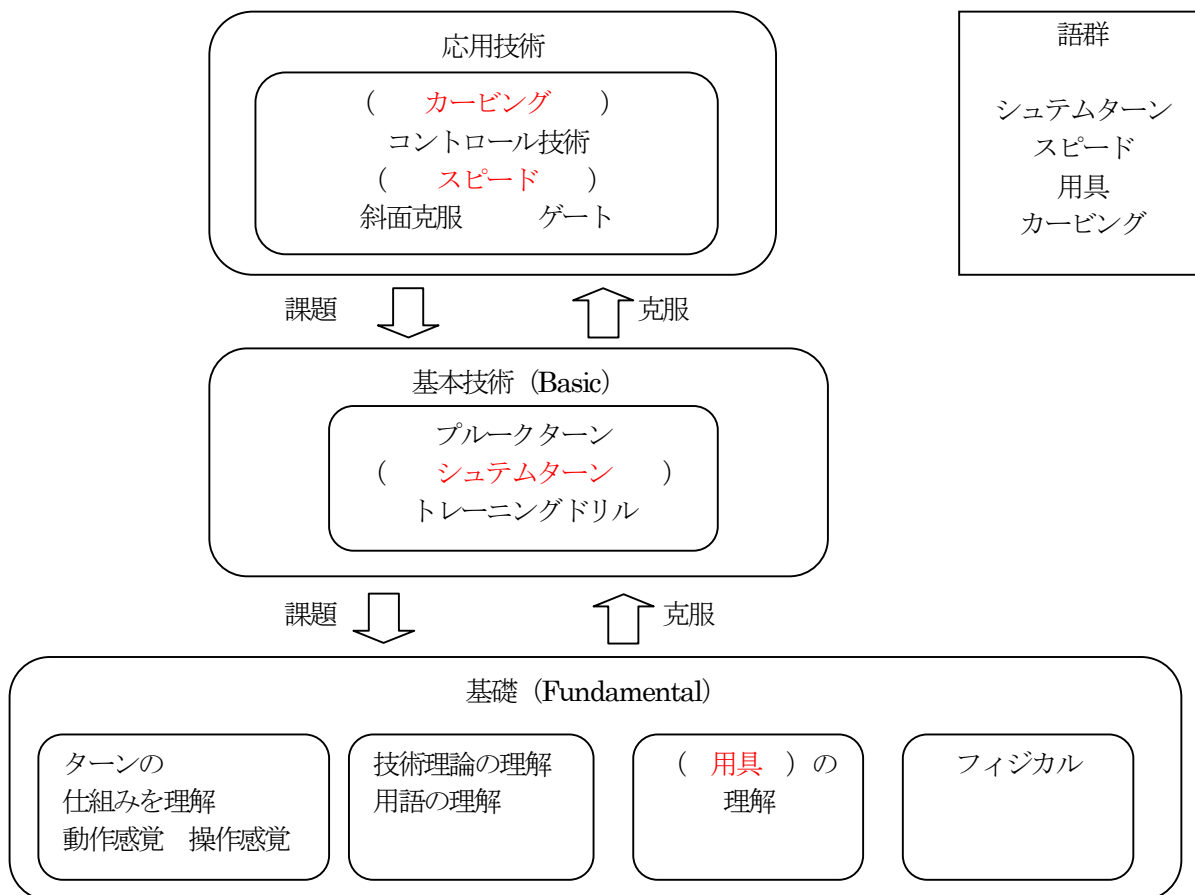
問9 冬山の知識について答えなさい。

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で約(**0.6**)度です。また、体感温度は風速1m強くなるごとに約(**1**)度低くなります。

(2点×4)

ゼッケンNo.	所属	氏名
---------	----	----

問10 スキー指導の基礎と原点について、指導者は、受講者に対し指導技術内容を整理し、使い分けができるよう準備しておく必要があります。
指導技術の位置づけについて、あてはまる語句を右の語群から選び答えなさい。



(2点×4)

問11 公認スキー準指導員の種目とその評価観点について答えなさい。

	実技種目	評価観点
基礎課程	プルークボーゲン	ターン運動の構成
	滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開	● (ポジショニング) ● (エッジング)
	基礎パラレルターン (小回り)	運動要領への適用度 ●スピードと回転弧
	横滑りの展開	運動の質的内容 ●バランス・リズム・タイミング
実践課程	シュテムターン	運動要領への適用度・習熟度 ●スピードと回転弧のコントロール
	パラレルターン (大回り)	ターン運動の構成
	パラレルターン (小回り)	●ポジショニング ●エッジング
	総合滑降・リズム変化	運動の質的内容 (運動ぶり) ● (バランス) ・ (リズム) ・ (タイミング)

(2点×4)

問12 日本におけるスキーの歴史について答えなさい。

(1911) 年、国名 オーストリア) のテオドール・エドレル・フォン・(レルヒ) 少佐が高田に着任し、日本で初めての本格的なスキー術の講習会が、(1月 12日) から行われた。これを記念して、2003年よりこの日を(スキーの日) と制定された。(2点×5)

問13 RICE 処置について、それぞれの頭文字が意味する言葉を日本語で答えなさい。

R 安静	I 冷却	C 圧迫	E 挙上
----------------	----------------	----------------	----------------

(2点×4)

問14 次の用語を説明しなさい。

○プルークファーレン

スキーをハの字型にして両スキーの内エッジを利用しながら除雪抵抗を得て速度を制御しながら、方向を変えることなく滑ること

○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

○シュテムターン

スキーをハの字に開きだして始動しターン導入に合わせて外スキーに内スキーを引き寄せパラレルにして回る技術のこと

(3点×3)

問15 指導法の利点と欠点について、表中の空欄に該当する語句を下の語群から選んで答えなさい。



	特徴	指導の展開	取得する運動要素	指導法の利点	取得しにくい運動要素	取得しにくい種目
B⇒	パラレルスタンス	横滑りの展開	パラレルでの回旋と滑走	パラレル操作 小回りの導入	カービング	高速大回り
A⇒	プルークスタンス	滑走プルーク	外スキーのカービング	早期の連続ターン	パラレルでの切りかえ	小回り 急斜面
C⇒	シュテム動作	シュテム動作	前半からのパラレルカービング	急斜面への対応	パラレルでの切りかえ	小回り

語群	制動プルーク シュテム動作	カービング プルークターン	大回り 小回り	早期の連続ターン 緩斜面
----	------------------	------------------	------------	-----------------

(2点×4)

問16 パラレルターンの指導の展開において、重要なターンの制御を3つ答えなさい。

- ① (ターン弧) の制御 (大回り)
- ② 傾きの制御 (大回り)
- ③ (リズム) の制御 (小回り、一部大回り)
- ④ (スピード) の制御 (小回り)

(3点×3)

問17 子供にスキー指導する際に、どのような事に気をつけて指導すべきか述べなさい。

- ・大人に比べると体力がないため、こまめに休憩をはさんで指導する。
- ・飽きないよう、バリエーションに富んだ指導をする。
- ・達成感が味わえるよう、小さいゴールを設けて指導する。 等

(9点)