

2019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）2-1

ゼッケンNo.	所 属	氏 名
---------	-----	-----

問 1 公認スキー指導者検定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。

(3点×1)

(資格)

第4条 指導者は、全国共通の資格を有し、公認スキー検定員規程に定めるところにより、その検定員となることができる。ただし、指導者資格が停止または喪失している場合は、検定員として活動することができない。

(3点×1)

(義務)

第6条 指導者は、次の各号に掲げる義務を負うものとする。

- 1) 指導者の任務を完遂するため、加盟団体が主管するスキー指導者研修会に2年に1回(隔年)参加し、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いけない。

(3点×2)

(資格の停止)

第7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。

(3点×1)

問 2 日本におけるスキーの歴史について記入しなさい。

(1911)年、オーストリアのテオドール・エドレル・フォン・(レルヒ小佐)が高田の第13師団に着任し日本では初めてのアルペンスキー術の講習会が(1月12日)から2か月間に渡り実施されました。この日を記念して2003年より(スキーの日)に制定されています。1924年には第1回冬季オリンピックが行われ、翌年の1925年(全日本スキー連盟)が創設されました。

(2点×5)

問 3 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

(2点×3)

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×3)

問 4 冬山の知識について記入しなさい。

山では標高が高くなるにしたがって(気温)が下がります。(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1m増すごとに(1)度以上低くなります。

(1点×4)

問 5 アルペン競技種目6種目記入しなさい。

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

(2点×6)

問 6 望ましい公認スキー指導者のあり方として答えなさい。

スポーツ指導者はスポーツに関わる様々な要求に対し、適切にサポートしていくことが求められています。そのため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点に対応していくことが求められています。次の( )に当てはまる語句を下から選んで記入しなさい。

(コミュニケーション)スキルを身につけ「プレイヤーの話を聞く」、「叱るより良い点をほめて伸ばす」、「教えすぎず考える力をつけさせる」、「責任を持たせる」など(やる気)と(自立心)を育てるサポートをする。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つけさせるサポートをする。プレイヤーが明確な(目標)を設定できるようサポートする。スポーツとの出会いを(コーディネート)できるようサポートする。スポーツを(継続)できるようサポートする。スポーツ(仲間)をつくるためサポートする。快適な(スポーツライフ)を構築するための方法や内容のサポートする。(長期一環)指導システムの理念と方法を理解し、個々人の年齢、技能、要求にあった最適な指導を行う。自ら(研鑽)に努め社会に評価される指導者を目指す。

(1点×12)

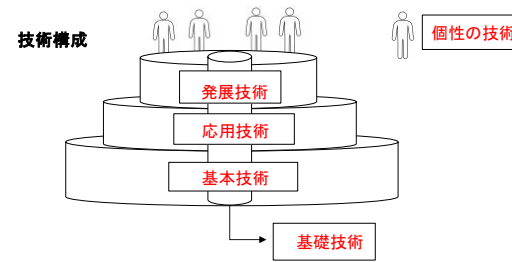
マナー	スポーツライフ	研鑽	仲間	自立心	コミュニケーション
やる気	目標	継続	コーディネート	長期一環	エチケット

問 7 PATROLは指導者が持つべき心構えの頭文字です。それぞれの頭文字を答えなさい。

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)  
 Togeter (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)  
 Listning (話をよく聞きましょう)

(2点×6)

問 8 スキー指導の基礎と原則について指導者はスキー技術がどのように構成されているか、全体像を理解しなければいけません。技術構成のイメージを下図に表してあります。空欄を記入しなさい。



(2点×5)

問 9 指導のあり方について良いスキー指導とは、どのようなことか。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)

2019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） 2-2

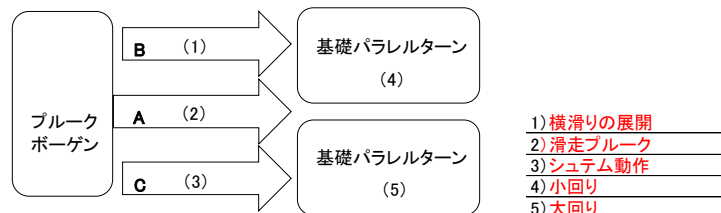
ゼッケンNo.	所 属	氏 名
---------	-----	-----

問 10 初歩動作の指導1ではスキー用具の着脱、準備運動の後達成させる4つの要素があります。その4つを記入しなさい。

- (1) 歩く (2) 滑る (3) 登る (4) 方向転換

(2点×4)

問 11 三本の矢の図です。空欄を埋めなさい。

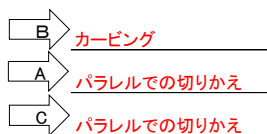


問 12 次の用語を説明しなさい

ブルークボーゲン  
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転換を行うスキー技術のこと

基礎パラレルターン  
初めて両足をそろえてできる連続ターン技術のこと

問 13 三本の矢でパラレルへの指導を行っていくうえで習得する運動要素と習得しにくい運動要素があるそれぞれ、習得しにくい要素を記入しなさい。



問 14 スキー運動でもっとも重要な要素のひとつにターンの制御があります。その中の傾きの制御について( )に記入しなさい。

静的内傾維持  
( 緩斜面 )の大回り系種目では、速度、回転半径がターンを通じて( 一定 )であり、受ける力の大きさ方向とも一定であるので、( 身体の傾き )も一定に維持されます。  
適応種目( 緩斜面パラレルターン大回り )( 緩斜面シュテムターン )

動的内傾促進  
( 中急斜面 )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。  
適応種目( 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 )

問 15 次の表は指導の各時期において行われるねらいと評価を表したものです。表の中の空欄を下の語群から選んで記入しなさい

	( <u>エ</u> )	( <u>ア</u> )	総括的评价
時期	( <u>サ</u> )	指導中	指導後
ねらい	指導計画の( <u>キ</u> )・修正	学習内容や方法の調整 学習の動機付け・( <u>オ</u> )	1.指導計画・指導法の( <u>コ</u> ) 2.技能の決定・単位の認定
	学習者の( <u>カ</u> )	学習者の進歩の度合い	( <u>ケ</u> )の状態
評価内容	技能程度・意識・体力 運動能力・( <u>シ</u> ) 指向・欲求・願望	学習者が好ましい 方向に( <u>ク</u> )しているか	( <u>ウ</u> )
評価尺度	絶対・相対評価	( <u>イ</u> )	相対・絶対評価

(1点×12)

ア、形成的評価	イ、絶対評価	ウ、技能テスト	エ、診断的评价
オ、意欲化	カ、実態	キ、立案	ク、変容
ケ、学習成果	コ、改善	サ、指導前	シ、性格

(3点×5)

問 16 スノースポーツ安全基準に示された「引率者・指導者の責務」について下の語群から選んで記入しなさい。同じ語句を複数回使ってもよい

- 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、介護する者をい
- 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。
- 指導者は受講者に滑る技術を教えるだけでなく、この( 基準 )に定める( ルール )及び安全に滑走する方法をも指導しなければならない。
- 指導にあたっては( 天候 )や雪質・コースの状況等を考慮したうえ、受講者に( 不適切 )な課題を課したり、( 雪崩 )などの重大な危険に遭わせてはならない。

(3点×2)

指導	安全	ケガ	正確	ルール	滑走	雪崩	基準	努め	天候	不適切
----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	-----

問 17 RICE処置について答えなさい

- ( 安静 Rest )
- ( 冷却 Icing )
- ( 圧迫 Compression )
- ( 挙上 Elevation )

(2点×3)

(2点×4)

問 18 ヘルメットの着用率と重要性について答えなさい。

欧米における一般スキーヤーのヘルメット着用率は約8割ともいわれますが、日本におけるスキーヤーの受傷時着用率は( 37 )%でした。スキー死亡事故の( 38 )%が対物衝突による頭部、頸部、胸部強打が原因です。このような危険を回避するためにもヘルメットの着用は重要です。

(2点×2)

問 19 指導者資格を取得した後、あなたが取り組みたい指導活動を記しなさい。

(2点×12)

地元の小学校などのスキー教室に積極的に参加し多くの子供たちにスキーの楽しさを伝えたい。 など (5点×1)