

2016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)

(I)

NO.	所属	氏名
-----	----	----

問1 日本スキー教程の発刊についての文章を完成させなさい。 2×9

全日本スキー連盟は、大昭4年に設立されて以来、本連盟の果たす役割は極めて大きく、国民スキーヤーに広く(ロ)で楽しいスノースポーツを普及し、(イ)する義務を担っています。すべてのスキー・スノーボード競技、及び選手の(ト)、並びに一般スキーヤーへの(イ)と(ヘ)、スキー・スノーボード指導者やパトロールの(ヌ)と(ホ)、そして全国280余校に及ぶスキー学校の(ホ)など我が国のスノースポーツ界を統括する(リ)です。

イ、指導	ロ、健全	ハ、安全	ニ、収益財団法人	ホ、公認
ヘ、検定	ト、育成強化	チ、認定	リ、公益財団法人	ヌ、養成

問2 本連盟にある会員の種類と資格喪失を答えなさい。 2×5

① SAJ会員 ② 暫定会員 ③ SAJ特別会員

喪失 ① 本連盟定款 及び諸規定に違反した場合。
 ② 会員としての体面を著しく汚した場合。

問3 公認スキー指導員規程にある、資格と義務を答えなさい。 3×4

資格、 公認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、その検定員になることができる。ただし指導者資格が停止または喪失している場合は、検定員として活動できない。

義務、 指導員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回参加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優先的に参加しなければならない。

問4 外傷による主なショックのサイン及び症状を答えなさい。 2×5

・出血による(出血性)ショック ・痛みによる(神経源生)ショック
 ①顔色が青白い。 ②(脈が早く)弱い。 ③(手足)が冷たい。
 ④冷汗をかいている。 ⑤徐々に(意識)が低下する。

問5 日本におけるスキーの歴史について答えなさい。 2×11

1911年、高田市にてテオルド・フォン・(レルヒ少佐)が来日しスキー専修員に教授したことが初まりとされています。全日本スキー連盟は、1925年に創設され、翌年には(国際スキー連盟)に加盟。1939年に第1回指導員検定講習会が山形県にて開催され(11名)の指導員が誕生しました。
 1952年からは、指導員(研修会)制度が制定されています。1959年には(バインシュビール)技術を根幹とした(SAJスキーテキスト)、10年後には(SAJスキー教程)が出版され、日本で本格的なスキー指導が行われた1月12日を記念し、2003年に(スキーの日)を制定致しました。
 2014年からは、公益財団法人となり、(外スキー)主体のスキー操作とした新日本教程が発刊されています。2015年より(北野貴裕)が、第(10)代会長に就任されています。

問6 昭和32年に準指導員制度が制定。その役割について述べなさい。 2×5

準指導員の役割として、スキーに必要な技術の(ホ)な取り扱いができることが条件になります。とくに重視するところは、(リ)な運動技術全般について(チ)へと高める(ニ)を正しく取り扱える(ト)が求められています。

イ、一般的	ロ、指導	ハ、基礎的	ニ、課程	ホ、全般的
ヘ、発展段階	ト、指導力	チ、応用段階	リ、基本的	ヌ、表現力

問7 公認スポーツ指導者として、プレイヤーに味わってほしい事柄を答えなさい。 1×4

充実感 満足感 達成感 爽快感

問8 PATROL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。 2×6
 持つべき心構えを答えなさい。

P 結果ではなく経過を重視しましょう。 A 承認しましょう。
 T 一緒に楽しみ、一緒に考えてみましょう。 R 尊敬しましょう。尊重しましょう。
 O よく観察しましょう。 L 話をよく聞きましょう。

問9 股関節の役割について3つの機能を答えなさい。 1×3

屈曲と伸展 外転と内転 外旋と内旋

2016年度(2)

NO.		所属		氏名	
-----	--	----	--	----	--

問10 指導の展開の内、初歩動作2において、重要とされる事柄を述べなさい。 3×5

- ・多くの(言葉)よりも、やって見せる事が効果的です。
- ・適切な演技を見せ真似してもらうことから核心に近づく(フィードバック)が始まります。
- ・課題の押し付けは、やる気を失わせます。適切な(評価)を与え自信を持たせる。
- ・練習の方法を工夫し楽しい(雰囲気)の中で体験できる(環境)を整える。

問11 基礎パラレルターンへの展開として、ABC3本の矢の指導法を用いて 2×8
います。指導効果を高めるとされる それぞれの展開を答えなさい。

- A. ブルークスタンス 滑走ブルーク
(外スキー舵とり) (内スキー舵とり) (ストックワーク)
- B. パラレルスタンス 横滑りの導入
(斜滑降からの横滑り) (直滑降からの横滑り)
(斜滑降からの谷回りで横滑り)
横滑りの展開(横滑りの連続) (フットワーク)
- C. シュテム動作 シュテムターン
(遅い引き寄せ) (早い引き寄せ) (ストックワーク)

問12 ターンの制御の内、傾きの制御について答えなさい。 2×7

- ① 静的内傾維持・緩斜面での大回り系種目では、速度、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、方向とも一定であるので身体の傾きも(一定)に維持される。
- ② 動的内傾促進・中級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。受ける力の大きさ、方向が変化するので(バランス)を取るため身体の傾きも変化します。
- ③ 内傾左右変換・パラレルターンの連続では、ターン(終了期)に身体の内傾が元に戻り、引き続きターンの(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)の基本であり、もっとも難しいところである。

問13 基礎パラレルターンを取得したスキーヤーの次の課題として、いかなる状況 2×4
にも対応できるパラレルターンへの指導の展開として4つ答えなさい。

- 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

問14 自己評価の内容について、5つ述べなさい。 3×5

- 自分の力を正しく理解する。 その力に合った目標を自分で見つける
- 活動の選択ができる 出来栄えについてチェックができる
- 結果から次の課題が発見できる

問15 パックカントリーを楽しむ場合は、充実した装備と知識、共に天気、地図を 2×7
読む能力が必要となります。下記の問に答えなさい。

冬山では、天候の急変による遭難が毎年のように起きています。大陸には(シベリア)気団と冬型の代表的な気圧配置として(西高東低)がありつねに天候の変化に注意した行動が必要です。又、地図上での地形をイメージするには、(等高線)を読まなければなりません。間隔が狭い所は斜面が(急)で、広い所は(緩やか)な斜面になります。2万5千分の1図では、10mごとに主曲線が引かれ、その間隔が1mmなら、実際には(25)mで10mの高さになり、傾斜度は約(22)°となります。さらに雪の積もり方により地図から受けるイメージとの違いにも十分な注意が必要となります。

問16 膝前十字靭帯損傷のメカニズム、新たな知見として出されている、ACL損傷の発生メカニズムを6つ答えなさい。 2×6

- スリップキャッチ ダイナミックスノーブラウ
- 後傾姿勢での着地 過伸展
- 外旋 + 外反 深い屈曲での外旋

問17 資格取得後に、あなたが行ってゆきたい活動を記しなさい。 5

・地域の子供たちに、スノースポーツの楽しさを伝えてゆきたい。 etc.

・生涯スポーツとして、幅広い人々にスキースポーツの指導を行ってゆきたい。