

2017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 公益財団法人 全日本スキー連盟の会長の名前を書きなさい

北野 貴裕

問 2 スキースポーツの魅力と真価のところで、「スポーツ」は3つに大別することができます空欄を記入しなさい

「 する 」スポーツ 「 観る 」スポーツ 「 支える 」スポーツ
 スキースポーツの魅力と真価のところで、「するスキースポーツ」の魅力と真価を簡潔に3つ述べよ

- 1 自然に親しむ楽しさ
- 2 技術習得で自在に滑り降りることができるようになる楽しみや、技術向上の喜び
- 3 競技スポーツとして、他と競い合う楽しみ

問 3 公認スキー指導者規定について記入しなさい

(任務)

第1条 本連盟公認規定に基づく、公認スキー指導員、公認スキー準指導員は、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3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ならない

(資格の停止)

第4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。

(資格の喪失)

第5条 指導者で、次に掲げる各号の一に該当する者は、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9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

問 4 スキースポーツの歴史について、合致するものを線で結びなさい。

(西 暦)

(スキー技術)

(人物)

1930年	外向・外傾の技術	ハンネス・シュナイダー
1920年	テンポ・パラレルシュブング	アントン・ゼーロス
1924年	アールベルグ・スキー術	ゲオルグ・ビルゲリー
1933年	二本杖でのシュテムによる回転技術	トイニ・ドウチア、クルト・ライノル
1896年	リリエンフェルト・スキー滑降術	マチアス・ツダルスキー

問 5 次の()に、もつとも当てはまる語句を下から選び、記号で答えなさい。

山へ登り、高さが増すにつれて気温が(オ)がります。気温が下がる場合は、「気温の減率」と言って高さ(ウ)についておおよそ(ケ)です。
 つまり高さ1,000mでは、平地より約(シ)低く、2,000mでは約(エ)低くなることとなります。また、体感温度は、風速(コ)増すごとに(ア)以上低くなるといわれています。
 すなわち、氷点下10℃以下で風速20mの風が吹いている稜線上での体感温度は氷点下(キ)以下にもなります。

(2点×1)

(1点×2)

【語群】

ア.1℃	イ.20m	ウ.100m	エ.12℃	オ.下	カ.上	キ.30℃
ク.10℃	ケ.0.6度	コ.1m	サ.1,000m	シ.6℃		

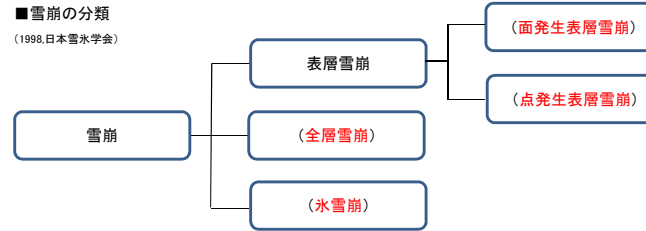
(1点×8)

(2点×3) 問 6

雪崩の分類についてです。表の空欄を埋めなさい。

■雪崩の分類

(1998,日本雪氷学会)



(3点)

(2点×4)

(3点×2) 問 7

「S-B-B」に関して記載したものです。()を記入しなさい

(1点×3)

(バインディング)の正しい設定は、ISO11088を基準として(国際基準化)されており、S-B-Bシステムの元に正確な(解放値を設定)しなければなりません。(滑走の際)にスキー板やブーツだけでなくバインディングを含めたすべてが(正しい設定値)に設定され、はじめて最高の(パフォーマンス)を発揮します。(安全性)の点でも誤解放などを起こさないようにするためにも(規定に基づき)正しい設定を行なってください。

(2点×8)

(3点×3) 問 8

RICE処置について記しなさい。

また実際には、RICE処置に加えてもうひとつの処置が行われます。その処置も書きなさい。

- 1 安静(Rest)
- 2 冷却(Icing)
- 3 圧迫(Compression)
- 4 挙上(Elevation)
- 5 固定(Stabilization)

(2点×5)

(2点×5) 問 9

初心者技術としてブルークボーゲンを採用する理由を3つ書きなさい。

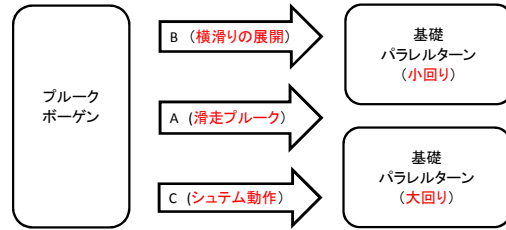
- 1 エッジング、迎え角、くの字姿勢の基本要素を含んでいる
- 2 ブルーク姿勢は左右それぞれくの字姿勢を含んでいる
- 3 力学的な安定が心理的な安定につながる

(2点×3)

2017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 三本の矢の図です。空欄を埋めなさい



問 11 基礎パラレルターンについて説明しなさい

スキーを平行に保ちターンできる技術 / 初めて両足を揃えてできる連続ターン技術

問 12 基礎パラレルターンを習得したスキーヤーの次の課題は、いかなる状況にも対応できるパラレルターンへと導くことです。そのための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

問 13 基礎パラレルターンからパラレルターンの展開において傾きの制御があります。下記は2つの傾きの考え方についてです。()内を記入しなさい。

- (1) 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。
- (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。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。

問 14 カービングについて記載したものです。空欄に適する語句を記入しなさい。

カービング(carving)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。もともとの意味は、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。

問 15 評価の観点について記載したものです。空欄に適する語句を記入しなさい。

- (状況)・条件に対応して滑る能力
- 1 ターン運動の構成 [(ポジション)と(エッジング)]
 - 2 斜面状況への適応度 [(スピード)と(ターン弧)の調整]
 - 3 運動の質的内容 [(バランス)、(リズム)、(タイミング)]

問 16 次の表は、指導の各時期において行われる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
	学習者の実態	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	絶対評価	相対・(サ)

(2点×5)

【語群】

ア.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

(2点×10)

問 17 キッズ&チルドレンを対象にスキー指導を行う際の原則について()に当てはまる語句を下記の語群から選択し記号で答えなさい

(2点)

(イ)歳頃からがスキー遊びの開始適期であり、自発的な遊びには夢中になり、長い時間での活動が可能である。自発的な遊びを盛り上げるよう活動の(エ)化と(ソ)を整える工夫が必要である。本格的なスキーへの導入は動的バランス能力が身につく幼児期(セ)頃が適切で指導は、具体的な動きを(カ)し、まねさせる。具体的な感覚に頼った直接経験的な学習が効果的である。(キ)が著しく発達する時期である小学校(ク)までは、ひとつのパターンにはめ込まず、いろいろな(サ)を経験させることが望ましい。

(2点×4)

(2点×8)

【語群】

ア.2 イ.3 ウ.4 エ.ゲーム オ.持久力 カ.示範 キ.調整能力 ク.低学年 ケ.システム コ.用具
サ.状況変化 シ.高学年 ス.前期 セ.後期 ソ.環境条件

問 18 PATROLは指導者が持つべき心構え(GOOD COACHとなるためのヒント)の頭文字から構成されています。指導者が持つべき心構えの内容を記載してください。

(2点×5)

Process (結果ではなく、経過を重視しましょう)
Acknowledgement (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点×5)

(2点×5)

問 19 アルペン競技の種目を5つ記入しなさい。

1 ダウンヒル 2 スラローム 3 ジャイアントスラローム 4 スーパーG 5 コンパインド競技 6 団体競技

(1点×5)

問 20 今回準指導員検定を受検しようと思った動機と抱負・決意について貴方自身の考えを述べなさい

(2点×8)

(動機)スキー学校のアシスタントとして協力してみても、指導者を目指し技術向上したいと思った etc
(決意)スキー指導者として、子供達にスキーの楽しさを伝えると同時に富山県スキー連盟に協力しスキー界を盛り上げていく etc

(2点×2)