

ビブNo.	所属クラブ	氏名

得点
/ 200

**注意事項**

先ず5枚の用紙に、氏名を記入してください。  
不正な行為があった場合、失格となります。質問がある場合は、静かに挙手をして検定員を呼んでください。  
理論検定は90分です。60分を経過すると、退席することが出来ます。

**問題 1 スキー指導者規程に記述されている次の各項目について答えなさい。(オフィシャル抜粋P26～27)**

各2点×11問 22

(任務)

第1条

本連盟公認規定に基づく、公認スキー専門指導員・指導員・準指導員、財団法人日本体育協会(以下「日体協」という。)公認スキー指導員・コーチ及びスキー教師(以下「指導者」という。)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4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、積極的に指導者研修会に出席するものとする。
- (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5条 指導者は、次の各号に掲げる一に該当する者は指導者の資格を停止するものとする。

- (1) 年次登録料を納期までに納入しないとき。
- (2) 所定の研修会に2年続けて欠席したとき。

(資格の喪失)

第6条 指導者で、指導者として( **体面を汚すような行為** )があった者は、( **評議員会** )の決定によって、指導者の資格を喪失するものとする。

2 指導者で、次の各号に掲げる一に該当する者は( **理事会** )の決定によって、指導者の資格を喪失するものとする。

- (1) 本連盟会員登録規程第9条の規程により、( **会員の資格** )を喪失したとき。
- (2) 正当な理由なくして、( **研修会** )に3年続けて欠席したとき。
- (3) 年次登録料を( **3** )年続けて納入しないとき。

**問題 2 スポーツ指導者は、スポーツの行い方やマナーなどの道徳的知識を指導しなければならない役割とスポーツライフの構築をサポートする役割を持っています。これからの「スポーツ指導者に求められる指導者像」とはどのようなものか空欄を埋めて説明しなさい。(必携P38～39)**

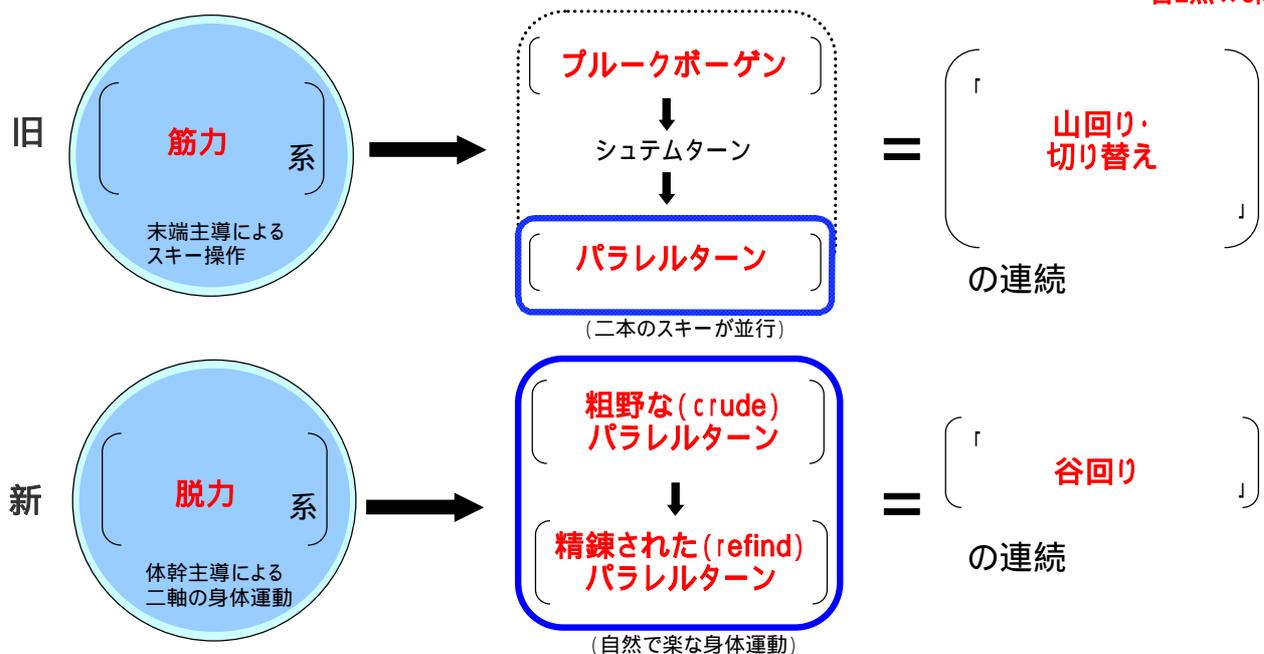
各1点×11問 11

スポーツ指導者は、「( **スポーツの楽しさ** )」を自ら表現できるモデルとなり、言動で見本を示す必要があります。それは、スポーツ指導者がプレイヤーとお互いに尊敬の関係を築き指導することによって、プレイヤーに伝えることができるものなのです。単に( **技術** )・( **戦術** )の指導に優れているだけではプレイヤーに信頼される指導者になれません。指導者の( **人格** )がプレイヤーに尊敬されてこそ信頼を得られるのです。相互尊敬の関係を築くためには、スポーツ医・科学に裏付けられた( **知識** )と( **コミュニケーションスキル** )を身に付け、( **プレイヤー** )の立場に立った指導をするとともに、スポーツマンシップとフェアプレイに代表されるスポーツの( **マナー** )、( **エチケット** )の手本となるような態度・行動が重要となります。また、何よりも大切なことは、プレイヤーと( **コミュニケーション** )を図ることです。スポーツ指導者は、多様な( **ニーズ** )に的確に対応するため、つねに自己研鑽を図り、自ら成長・発展し、周囲から尊敬・信頼される人間であることが求められています。

**問題 3 ヘルメットの重要性について、空欄を埋めて説明しなさい。(安全編P35) 各2点×10問 20**

海外では( **常識的** )となっていますが、日本においてヘルメットの普及率はまだまだ低いのが現状です。ヘルメットに( **抵抗感** )や、ファッション性の面から敬遠する方もいますが、ときには自動車が市街地を走るほどのスピードで、身体ひとつ滑るスキーです。( **死亡事故** )も増えている昨今、自分のため、家族のためにもヘルメットの使用は重要です。また頭部の( **保温性** )を高めるメリットもあります。最近では、( **軽量** )でカラフルで、ファッションブルなものも多くあります。車のシートベルトがそうであったように、ヘルメット着用には抵抗感が伴うかもしれませんが、時間と共に( **当然** )のこととなるでしょう。

( **スキー指導者** )をはじめ、( **上級者** )が率先して使用することで、我が国においても急速に普及することと思います。スキー指導者として、スキーヤー・スノーボーダーを問わず、滑走時の( **安全確保** )に努めることは当然のことであり、同時に( **指導者** )が着用することで、そのスタイルが格好良いファッションとして受け止められると思います。

**問題 4 下図はパラレルターンの新しい概念について表しています。カッコ内に語句を入れて完成させなさい。(オフィシャルP62) 各2点×8問 16**

**問題 5 雪崩事故の予防について、空欄を埋めて説明しなさい。(安全編P134) 各2点×12問 24**

- ( **現況** )を知る。(2～3日前の( **降雪状況** )、日中平均気温、現在の積雪量等)
- ( **予感** )を重視する。
- 行動は( **小パーティー** )で。
- 激しい( **降雪中** )と、その直後1日間の行動を避ける。
- 風下側の( **吹き溜まり** )や、雪底の下は注意する。
- ( **スリ鉢状** )の地形はデフリが集積しやすいのでくに注意する。
- 風上または風下側の( **堅雪** )、しまり雪に注意する。(ブロック状雪崩の危険)
- 歩行中、雪の( **感触** )に注意する。(足元が沈む、( **異常** )な音、割れ目、亀裂等)
- 積雪の( **安定** )テストをする。危険のない斜面の積雪に穴を掘って( **弱層** )の有無を調べる。

ビブNo.		氏名	
-------	--	----	--

問題 6 主体的スキー学習の推進を目指すためには、学習者に「やる気」を起こさせることが必要です。スキーに興味や関心を持たせ、モチベーションを高める手段について説明しなさい。(必携P73～74) **各2点×3問** 6

- [ **学習の「めあて(技術的課題)」や「学習活動の方法」を具体的に理解させる。** ]
- [ **学習者の能力レベルに応じた技術課題、克服課題を持たせる。** ]
- [ **効果的な賞罰の与え方を考える。** ]

問題 7 身体運動の観点から「山回り」と「谷回り」について、カッコに当てはまる言葉を語群から選択して記号で答えなさい。(同じ記号を何度使ってもよい) (必携P69) **各1点×12問** 12

スキー操作の主導性ということで、( **A** )操作と( **E** )操作の関連を理解しておくことが大切です。まず、「制動」というテーマを考える場合は、「( **K** )の動き」が必要になります。逆に、「快適さ」、「滑走性」というテーマになると「( **I** )の動き」に優位性があります。教程では、こうした主導性を駆使する「身体運動の観点」から「( **C** )系の運動」と「( **G** )系の運動」を区分しています。山回り系は「( **K** )」、谷回り系は「( **I** )」という理解で良いでしょう。従って、ターン運動の局面構造(ターン運動の全体構成)は、「( **E** )操作をキッカケにして、( **B** )操作で回る」という形がスタンダードになります。重要局面である舵取りは、( **E** )操作の特性と( **A** )操作の特性をかみ合わせた形にすることが大切です。

A:外スキー	B:両スキー	C:山回り	D:内主動	E:内スキー	F:外主動	G:谷回り
H:中心軸運動	I:内主導	J:重力軸意識	K:外主導	L:二軸運動	M:運動軸意識	

問題 8 雪上救急法の特殊性について説明しなさい。(安全編P83～84) **各2点×6問** 12

- [ **スキー場での事故という特殊性** ]
- [ **スキー技術の必要性** ]
- [ **傷病者の搬送** ]
- [ **二次事故防止への配慮** ]
- [ **保温** ]
- [ **二段がまへの救急処置** ]

問題 9 アルペン競技規則の旗門について( )内を埋めなさい。(必携P202～204) **各1点×3問** 3

- (1) 大回転種目の旗門幅は( **4** )m以上、( **8** )m以下でなければならない。
- (2) スーパーGは、標高差(メートル単位)の( **10** )%が最高旗門数になるようセットしなければならない。

問題 10 スキートレーニングの実際におけるストレッチングの効果について、空欄を埋めて説明しなさい。(必携P196) **各2点×10問** 20

関節の可動域を広げることで( **柔軟性** )を向上させ、筋に弾性を与えて( **動きやすい** )身体の状態にする。スキー活動に伴って生じる( **傷害** )の予防ができる。筋や腱の適度な緊張と弛緩の繰り返しによって、血液循環の( **増加** )・( **改善** )を促し、心身を( **リラックス** )させ( **ストレスの解消** )にも役立つ。( **身体感覚** )を自己認知できる。運動後の( **疲労** )の回復や( **筋肉痛** )の回復を促進する。

ビブNo.		氏名	
-------	--	----	--

問題11 「谷回りのメカニズム」について、**重力による落下運動** **二軸運動感覚** **体幹主導** **ニュートラルポジション** フェース・コントロールの五つの観点についてカッコ内に当てはまる語句を入れて答えなさい。各2点×12問 24

重力による落下運動

重力を利用する「谷回り」は、重力によるスキー板の( **縦軸** )に沿う力(推進される力)と( **横軸** )に沿う力(ターン内側に向かう力)から構成される。そして、「( **谷回り** )」の回転弧は、この重力による落下運動のふたつの力とこれらと逆方向に働く( **抵抗** )によってコントロールされる。

二軸運動感覚

二軸運動意識は、身体に形成される重力軸意識(身体に形成される重力線の意識)に対応して、( **身体運動** )を制御する軸として意識されるものである。重力軸意識が重力に対応しているのと同じように、運動軸意識は抗力に対応し重力軸意識を基盤にして、運動軸意識が「( **安定** )」と「( **不安定** )」を制御する。

体幹主導

体幹主導の身体運動は、体幹を緩め、体幹から動く(重心移動する)もっとも優れた( **脊椎形** )の運動制御である。( **二軸運動** )意識も、体幹主導の運動制御に支えられている。

ニュートラルポジション

「谷回り」のスタートは、基本的に両脚を軽く伸展させ、斜面上の( **フォールライン** )に対してある角度で立つことから始まる。これが「ニュートラルポジション」であり、すぐに「( **不安定** )」が作り出せるポジションであると言える。

フェース・コントロール

スキー板の( **面** )のコントロールのことであり、「谷回り」を理解する上での新しい鍵となる概念である。

問題12 よいコーチが心がけることで「PATROL しよう」という提案がありますが、この各アルファベットを頭文字にしたそれぞれの意味について説明しなさい。(必携P41～42)各1点×6問 6

( 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、一緒に考えて見ましょう。** }

( 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。** }

問題13 岡山県にあるスキー場で、SAJ公認のスキー学校があるスキー場名と、現在の校長名を書きなさい。各3点×2点 6

{ **赫山** } スキー場

{ **石原 元治** } 校長

ビブNo.		氏名	
-------	--	----	--

問題14 ショック症状の患者に対する救急処置方法について書きなさい。 各2点×4点 8

- [ 優しく声をかけて元気づける。 ]
- [ 患者の楽な体位をとる。二重事故にならないよう、安全な場所へ移動して観察する。 ]
- [ 保温する。患者のもっている体温を低下させない工夫をする。 ]
- [ 患部の安静を保ち、患者自身に傷や出血を見せないようにする。患者を力づけ安心させる。 ]

問題15 2011年度はスキー発祥100周年です。関連する次の質問に答えなさい。 各2点×2問 4

(1) 日本にスキーを伝えた人物の名前を書きなさい。

[ テオドール・エドレル・フォン・レルヒ ]

(2) スキーの日を書きなさい。

[ 1 月 12 日 ]

問題16 今年度も研修会テーマに【I LOVE SNOW キャンペーン】の推進とありますが、スノースポーツ人口を増やすためにはどうすればよいか、また、今回準指導員検定を受検しようと思った動機と抱負について貴方自身の考えを述べなさい。 各3点×2問 6

(1) スノースポーツ人口を増やすためには

(2) 受検動機と抱負について