

問題 4 スキー技術の指導は、その長い歴史から多くの技術が開発され、それぞれの技術に対する指導展開が存在します。次の文は「自然で楽なスキー(HYBRID SKIING)」を目的の技術として、その指導展開について説明しています。文中の空欄に適する語句を下の語群より記号で答えなさい。(2/4)

自然で楽なスキーは、地球の大きなエネルギーである「(①)」と人間の小さなエネルギー「(②)」を適合させ、余分な筋力を使わない「(③)」の身体運動と捉えています。指導法は指導内容の順序性を重視する「(④)」ではなく、技術の本質を重視する「(⑤)」を原則的な考え方としています。自然で楽なスキーの本質的な課題、(⑥)による(⑦)によって「スキーの面の垂直方向への(⑧)とその(⑨)」を調整する、(⑩)の高まりに一貫性を持たせています。

《語群

ア:荷重 イ:フェースコントロール ウ:はしご方式 エ:脱力系
オ:階段形式 カ:重力 キ:面の傾き ク:技術 ケ:筋肉
コ:体幹主導 サ:落下 シ:二軸運動

問題 5 実地指導の展開においては、学習者を主役とする「主体学習」を実現しなければなりません。そのためには、自然で楽なスキーを習得するために学習者に主体的な意識を持たせることが重要になります。どのような意識を持たせるのか3つ書きなさい。

- (①)で滑る意識
(②)で滑る意識
(③)で滑る意識

問題 6 次の文は、スキー指導におけるエイジングの特徴と指導上の要点をまとめたものです。文中の空欄に適する語句を下の語群より選び記号で答えなさい。

40歳以後の加齢による心身諸機能の低下は、(①)に比較し(②)の低下は著しく(③)も加齢とともに大きくなります。このため、スピーディな(④)や(⑤)を求めるのではなく、確実さ、安定性、そしてスピードの(⑥)を技術課題として指導することが大切となります。また、(⑦)の低下から、とくに脚に大きな負荷がかかるような身体運動や、無駄な動きをできるだけ省き、効率の良い、(⑧)の技術習得が必要になります。こうした条件を満たす技術の条件としては、次のようなものがあげられます。

- (1) 直立姿勢から、各関節を僅かに屈曲した(⑨)姿勢(基本姿勢)を維持し、極端な上下動や、急激な(⑩)の変化を避け、視線の変動が少ない高い姿勢(基本ポジション)を保つ。
(2) (⑪)を原動力としたターンができるよう、(⑫)を中心とした自然な全身運動と両足交互の(⑬)感覚を習得する。
(3) 強さよりも(⑭)さを求める(筋力運動系よりも(⑮)運動系)。
(4) 上達が実感できるような(⑯)目標を設定し、変容する新たな自分を発見することに喜び、(⑰)、希望が生まれるように工夫する。
(5) (⑱)を重視する。よい(⑲)の雰囲気づくりに心掛け、誠実な指導態度と丁寧な(⑳)で助言する。

《語群》

ア:動き イ:コントロール ウ:姿勢 エ:速さ オ:動力
カ:荷重 キ:正確 ク:精神機能 ケ:自信 コ:人間関係
サ:運動機能 シ:体幹部 ス:脚筋力 セ:脱力 ソ:個性
タ:楽な滑り チ:段階 ツ:言葉づかい テ:個人差 ト:高い

問題 7 自然で楽なスキー(Hybrid Skiing)の大回りは長い距離をクルージングの要領で楽しみながら滑ります。その時、次のような課題意識を持って、状況条件に適応させることにより習得した技術を高め確実なものにすることができます。その課題意識を6つ書きなさい。

- (①) (②) (③)
(④) (⑤) (⑥)

問題 8 次の用語について説明しなさい。

(3/4)

(1)体幹主導

〔 ① 〕

(2)外脚従働

〔 ② 〕

(3)フェースコントロール

〔 ③ 〕

問題 9 自然で楽なスキーのコンセプト三つと「谷回りのメカニズム」を五つあげなさい。

(1)コンセプト

〔 ① 〕 〔 ② 〕 〔 ③ 〕

(2)メカニズム

〔 ① 〕 〔 ② 〕 〔 ③ 〕

〔 ④ 〕 〔 ⑤ 〕

問題 10 次の人物の名前を答えなさい。

(1)スキー術の革命児と言われ、『スキーの驚異』という映画や本を作成した人物

〔 ① 〕

(2)岡山県スキー連盟会長

〔 ② 〕

問題 11 最近で最も多いスキー外傷は膝関節外傷ですが、その症状と診断についてカッコを埋めて説明しなさい。

(1)症状と診断

急性のものは、ひねったり転んだりした瞬間から(①)や(②)が強く、膝関節内に(③)がたまって血腫となれば、膝蓋骨の周囲が(④)してきます。

膝が「ぬけるような感じ」や「グラグラと不安定な感じ」をする場合は、不安定や動揺性があると考え「(⑤)」を疑います。下腿を前方に引き出すと「ゆるい」場合は「(⑥)」を疑います。

膝に「何かがはさまったり、引っかかったりする感じ」を訴える場合は「(⑦)」を疑います。

(2)救急処置

(⑧)処置と(⑨)を確実にを行います。

問題 12 アルペン競技には8種類もの競技種目があります。種目を全て答えなさい。

〔 ① 〕 〔 ⑤ 〕

〔 ② 〕 〔 ⑥ 〕

〔 ③ 〕 〔 ⑦ 〕

〔 ④ 〕 〔 ⑧ 〕

問題 13 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説明しなさい。

(1) 関節の可動域を広げることで、(①)を向上させ、筋に弾性を与えて動きやすい身体の状態にします。

(2) スキー活動に伴って生じる(②)の予防ができます。

(3) 筋や腱の適度な緊張と弛緩の繰り返しによって、(③)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ちます。

(4) 体の感覚を(④)できます

(5) 運動後の疲労や筋肉痛の(⑤)を促進します

問題 14 今年度の研修会テーマに【スキーで健康（自律神経の活性）になる】とありますが、具体的なスキーヤーの行動指針を3つ答えなさい。

(4/4)

- 1) { ① }
- 2) { ② }
- 3) { ③ }

問題 15 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。