

得 点
/200

ヒフNo.	所属クラブ	氏 名

問題 1

(任務)第1条

各3点×7問

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

- (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参加するものとする。
- (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

指導者が指導者研修会を2年続けて未修了の場合は資格を停止する。

(資格の喪失)第6条

- (1) 本連盟会員登録規程第9条の規定により、会員資格を取消されたとき。
- (2) 資格の年次登録料を納期までに納入しないとき。
- (3) 所定の研修会を3年続けて未修了のとき。

問題 2

各2点×3問

① やる気	② 教える	③ 支援
-------	-------	------

問題 3

各2点×5問

① 有酸素運動	② 筋持久力	③ ストレッチ
④ ボディーワーク	⑤ ヨガ	

問題 4

各2点×10問

① カ	② ケ	③ エ	④ オ	⑤ ウ
⑥ コ	⑦ シ	⑧ ア	⑨ キ	⑩ イ

問題 5

※順不同 各2点×3問

①	スキーヤー自らの「重さ」
②	自然で楽な身体運動
③	スキーの面

ビブNo.		氏名	
-------	--	----	--

問題 6 各2点×20問

①	ク	②	サ	③	テ	④	ア	⑤	エ
⑥	イ	⑦	ス	⑧	タ	⑨	ト	⑩	ウ
⑪	オ	⑫	シ	⑬	カ	⑭	キ	⑮	セ
⑯	チ	⑰	ケ	⑱	ソ	⑲	コ	⑳	ツ

問題 7 ※順不同 各2点×6問

①	落下力の活用	②	静荷重の意識
③	遠心力の対応	④	長い外脚での方向づけと抜け出し
⑤	肩甲骨や股関節をリラックスさせた自然体	⑥	相対水平面への意識

問題 8 各2点×3問

- (1) 肩甲骨から股関節の胴体部分、体の幹からの運動
- (2) 内脚のリードを受け、外脚の股関節を伸展させ、スキーの面と傾きで重力と遠心力の合力を受け止め、ターンを維持すること
- (3) スキーの面への垂直方向の荷重とその面の傾きのコントロールを意味する。これは体幹主導の二軸運動によって導かれるものであり、自然で楽なスキーの中核概念である。

問題 9 (1) コンセプト ※順不同 各2点×8問

①	「重さ」で滑る	②	「両脚」で滑る	③	「谷回り」で滑る
---	---------	---	---------	---	----------

(2) メカニズム ※順不同

①	重力による落下運動	②	二軸運動感覚	③	体幹主導
④	ニュートラルポジション	⑤	フェイスコントロール		

問題 10 各3点×2問

①	ハンネス・シュナイダー	②	末永 範彦
---	-------------	---	-------

問題 11 各2点×9問

①	疼痛(トウツウ)	②	腫脹(シュチョウ)	③	血液	④	ブヨブヨ
⑤	靭帯損傷	⑥	前十字靭帯損傷	⑦	半月損傷	⑧	RICE
⑨	固定						

問題 12 ※順不同 各2点×8問

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	パラレル競技
⑦	団体競技	⑧	KO

ビブNo.		氏名	
-------	--	----	--

問題 13

各2点×5問

①	柔軟性	②	傷害	③	血液循環
④	自己認識	⑤	回復		

問題 14

※順不同

各2点×3問

①	自然の中で家族、友人とスキーの楽しさを満喫する
②	自然で楽なスキーの技術を学ぶ
③	シーズン15日以上、1日40kmを目標に滑る

問題 15

7点

--