

## 2016年度 岡山県スキー準指導員検定理論問題

ビブNo.	所属クラブ	氏名

得点
/200

## ※注意事項

先ず3枚の回答用紙に、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。  
 本問題用紙は、テスト終了後各自お持ち帰りください。

**問題 1** 公認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。  
 なお、同じ数字の回答欄には同じ言葉が入ります。

(任務)

第1条 [ ① ]

(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) [ ② ]

(2) [ ③ ]

(資格の停止)

第4条 [ ④ ]

(資格の停止の解除)

第4条の2 指導者の資格の停止解除は、( ⑤ )修了をもって資格の停止を解除できる。

ただし、その場合の資格の有効は、( ⑤ )修了の( ⑥ )から始まる。

(資格の喪失)

第5条 指導者で、次に掲げる各号の一つに該当する者は、理事会の決定により、指導者の資格を喪失する。

(1) [ ⑦ ]

(2) [ ⑧ ]

(3) [ ⑨ ]

**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規範を指導したり、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。求められる指導者像についてカッコを埋めて説明しなさい。

スポーツ指導者は、「( ① )」を自ら表現できるモデルとなり、( ② )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( ③ )・( ④ )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はなれません。指導者の( ⑤ )がプレイヤーに尊敬されてこそ( ⑥ )を得られるのです。( ⑦ )の関係を築くためには、スポーツ医・科学に裏付けられた( ⑧ )と( ⑨ )を身につけ、( ⑩ )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( ⑪ )、( ⑫ )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( ⑬ )を図ることです。相手のニーズや要望にあわせ、同じことを伝えるにも相手に応じて( ⑭ )を工夫するなど、個々人の特徴に対応した一対一のコミュニケーションを図ることが求められます。

スポーツ指導者は、多様な( ⑮ )に的確に対応するため、つねに( ⑯ )を図り、自ら( ⑰ )・( ⑱ )し、周囲から( ⑲ )・信頼される人間であることが求められています。



問題 7 次のA群の人名と関連のある事項をB群から、年代をC群から選んで記号で答えなさい。

A群 (人物)

- ① ハンネス・シュナイダー ② エミール・アレ ③ マチアス・ツダルスキー ④ アントン・ゼーロス  
⑤ ゲオルグ・ビルゲリー ⑥ シュテファン・クルッケンハウザー ⑦ フリチョフ・ナンセン  
⑧ 三浦雄一郎 ⑨ テオドール・エドレル・フォン・レルヒ ⑩ 猪谷千春

B群 (事項)

- A:テンポ・パラレルシュビング完成 B:グリーンランド横断記出版 C:スキー・フランセ発表  
D:二本杖のシュテム回転技術発表 E:高田で日本初のスキー講習 F:スキーの驚異出版  
G:冬期オリンピック(イタリア・コルチナ・ダンペッツォ)大会 SL2位 H:バインシュピール技術発表  
I:リエンフェルト・スキー滑降術発表 J:富士山直滑降成功

C群 (年代)

- ア:1891年 イ:1896年 ウ:1910年 エ:1911年 オ:1924年  
カ:1930年頃 キ:1938年 ク:1955年 ケ:1956年 コ:1966年

問題 8 ターンの基本姿勢である「くの字姿勢」についての次の文章の空欄を埋めなさい。  
なお、同じ数字の回答欄には同じ言葉が入ります。

ターン姿勢はターン中に受ける抵抗に対してバランスを取る姿勢です。その形から「くの字姿勢」と呼びます。同じ傾きや姿勢を続ける( ① )ターン姿勢と、傾きや姿勢を変化させる( ② )ターン姿勢とがあります。( ① )から( ② )へと練習を進めます。ターン姿勢は、カービングスキー普及以前はスキーのスキッピング( ③ )に対して外向と外傾が強調され外向傾姿勢と言われました。正確なカービングで連続ターンができるようになると、スキーヤーは雪面とスキーの間に生じる強い( ④ )を受けるようになります。この力を( ⑤ )と言います。この大きな力をスキーヤーは( ⑥ )、外脚を通じて的確に処理し、  
1 ターンを始める  
2 ターンを( ⑦ )  
3 ターンを終える  
ために有効に使う必要があります。くの字姿勢はターン中の( ⑧ )を調整するために有効な姿勢です。くの字姿勢は( ⑨ )にも( ⑩ )にも対応可能なターンの基本姿勢です。

問題 9 外傷を予防するためにはトレーニングが必要です。中でも身体の使い方を意識したトレーニングを6つ示しなさい。

- (1) [ ① ]  
(2) [ ② ]  
(3) [ ③ ]  
(4) [ ④ ]  
(5) [ ⑤ ]  
(6) [ ⑥ ]

問題 10 次の文は指導者が、学習者にフィードバック情報を与える際に留意する点を述べたものです。空欄を埋めなさい。

- (1) 学習者の過去の( ① )など、動作の手がかりとなる判りやすいフィードバック情報を与える。
- (2) 良かった動き、悪かった動きが( ② )に捉えられるようなフィードバック情報を与える。
- (3) 良い結果に対して務めて「( ③ )なフィードバック」を与える。“誉め言葉”は( ④ )を喚起する。  
よくない結果や失敗に対しては、失敗の指摘や叱責だけの「( ⑤ )なフィードバック」ではなく、失敗の原因や、失敗を繰り返さないためにどうしたらよいか示す「( ⑥ )フィードバック」を与え、励ますようにす
- (4) 今、( ⑦ )しなければならない点の指摘を的確に行う必要がある。
- (5) フィードバック情報は、学習者の滑りの( ⑧ )が残っている( ⑨ )に与えることが( ⑩ )である。

問題 11 次の用語について説明しなさい。

- (1) 雪面抵抗力  
[ ① ]
- (2) 舵とり  
[ ② ]

問題 12 プレイヤーが自立し、自ら進んで取り組むようにするためには指導者として“PATROL”を心がけることが大切です。このPATROLの意味を述べなさい。

- (1) Process [ ① ]
- (2) Acknowledgment [ ② ]
- (3) Together [ ③ ]
- (4) Respect [ ④ ]
- (5) Observation [ ⑤ ]
- (6) Listening [ ⑥ ]

問題 13 冬山の気象について、次の文の空欄に該当する語句を下記の語群から選んで記号で答えなさい。

- (1) 山の気温  
山へ登り、高さが増すにつれて気温が下がります。気温の下がる割合は「気温の減率」といって、高度100mについておよそ( ① )です。つまり高さ1000mでは平地より約( ② )低くなります。  
また、体感温度(身体に感じる温度)は風速1m増すごとに( ③ )以上低くなるといわれています。
- (2) 山の風  
一般に風は、地上より高くなるにしたがって強くなります。高度を増すにつれて空気の密度が薄くなり、障害物もなくなるので、空気の流れが( ④ )なるからです。  
地上の風は方向が一定していませんが、高度が増すにつれて次第に( ⑤ )に変わり、標高2000m以上になると、日本海側では西ないし( ⑥ )、太平洋側では北西ないし( ⑦ )の風になります。これが冬の( ⑧ )です。しかし、山での風は地形の影響が大きく、一般に沢筋では( ⑨ )に沿って風が吹き、尾根筋では尾根に対して( ⑩ )の方向に風が吹きます。

ア:速く	イ:西の風	ウ:偏西風	エ:沢	オ:谷側	カ:西寄り	キ:0.6℃
ク:北東	ケ:0.8℃	コ:1℃	サ:遅く	シ:直角	ス:北の風	セ:6℃
ソ:8℃	タ:東寄り	チ:10℃	ツ:北西	テ:季節風	ト:斜め	

問題 14 今年度から新たに就任した次の人物の名前を答えなさい。

- (1) 全日本スキー連盟会長 [ ① ]
- (2) 岡山県スキー連盟教育本部長 [ ② ]

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・決意についてあなた自身の考えを述べなさい。

動機

抱負・決意