

2020年度

公認スキー準指導員検定 理論問題

2020年2月22日(土)

試験時間 90分

解答は全て解答用紙に記入してください。

注意事項

- (1) 試験中は、ビブを必ず着用し、指定された席に着いてください。
- (2) 試験中は、一切の私語を慎み、監督官の指示に従ってください。
- (3) 試験実施時間は90分です。開始後60分は退出できません。
- (4) 試験中、問題の内容に関する質問は一切受け付けません。ただし、次の場合に限り、挙手をして監督官に申し出てください。
 - ① 問題等に印刷不鮮明の箇所があり判断できない場合。
 - ② 問題冊子(8頁)・解答用紙(3枚)に不足がある場合。
- (5) 試験中、不正・不法行為が行われた場合には、直ちに受検を中止させ、会場より退場を命じます。
 - ① テキスト・参考書・ノート・メモ等を所持し、解答に利用した場合又はその疑いのある者。
 - ② 他人の答案をのぞく、互いに解答を見せ合う、紙片をまわす、合図や相談をする、監督官から解答を引き出そうとする等の不正な行為を行った者。
 - ③ 故意に試験実施の妨害をする者、監督官の指示に従わない者。
 - ④ 下敷きの使用、筆記用具・消しゴム等の貸し借りをした者。
- (6) 試験時間中に発病又は一時休養を希望する者は、監督官に申し出てください。
- (7) 試験中の携帯電話やスマートフォン、その他の電子機器の使用は一切禁止します。電源を切り、荷物に格納してください。
- (8) 解答用紙全てに、受験番号(ビブNo.)、氏名を記入してください。
- (9) 問題冊子はお持ち帰りください。

問題1 次の文章は「公認スキー指導者規程」にある指導者の任務や義務等についてまとめたものである。空欄に適切な語句を入れなさい。

1. 任務

指導者は、スキー界の(①)として(②)と(③)をもって、その(④)に努めなければならない。

2. 資格

指導者は、全国共通の資格を有し、公認スキー(⑤)規程に定めるところにより、その(⑤)となることことができる。

3. 活動の範囲

指導者は、本連盟の加盟団体、(⑥)及び(⑦)等において活動することを原則とする。

4. 義務

- ・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(⑧)年に1回参加し、修了しなければならない。
- ・指導者は、加盟団体の事業には、(⑨)に参加しなければならない。

5. 資格の停止, 停止の解除

- ・指導者が、指導者研修会を(⑩)年続けて未修了の場合は、指導者の資格を停止する。資格停止中の者は、(⑪)を行うことができない。
- ・指導者の資格の停止解除は、研修会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、研修会修了の(⑫)から始まる。

6. 資格の喪失

- ・本連盟会員登録規程第4条の規定により、会員の資格を(⑬)したとき
- ・本連盟の規約に違反し、指導者としての(⑭)ような行為があったとき
- ・資格の(⑮)を納期までに納入しないとき

問題2 次の文章は、指導者が技術指導を効率良く行うためには、どのような点に気をつければよいかについて説明したものである。文章を読んで、(1)と(2)の問いに答えなさい。

スキーは、(①)を活用する特殊なスポーツです。
指導者は(②)、物理(③)の知識を理論武装し、正しい(④)、正しい(⑤)を(⑥)に教えることが大切になってきます。

レッスンドリルの(⑦)、(②)のボキャブラリーの豊富さが、受講者にとって、楽しく効率的に学べる近道になります。

その中で、指導者が実際に現場で行なう内容は、身体運動から導く「(④)」と、状況の対応幅を広げる「(⑤)」を、主に指導することになります。

正しい「(④)」や「(⑤)」は、滑走の(⑧)を作り、結果、指導者が求める「(③)」を導くことになります。

このことから、正しい「(⑧)」と「(③)」を把握していなければ、間違った方向に導いてしまうことにも成りかねないのです。

(1) 文章中の空欄にあてはまる語句を【語群】より選び、記号で答えなさい。

【語群】

ア. 現象	イ. 用具	ウ. 脚力	エ. 指導用語	オ. 専門用語	カ. 操作
キ. 落下運動	ク. 課題	ケ. 反復練習	コ. 動作	サ. シンプル	
シ. 複雑	ス. 原因	セ. 持久力	ソ. バリエーション		

(2) 次の(A)～(E)の指導内容について、効率的な指導方法として望ましい例を2つ選び、記号で答えなさい。

- (A) スキーをたわませてください。
- (B) 上半身を傾け、体重を乗せましょう。
- (C) スキーのテールを踵を側方に押し出すように開きましょう。
- (D) ターン後半にスキーを走らせるようにしましょう。
- (E) スキーがズレているので、もっと切っていきましょう。

問題3 指導者が持つべき心構えについて、それぞれの頭文字をとって、「PATROL」で説明ができます。次の空欄を正しくうめて、説明しなさい。

P rocess	結果ではなく、 (①)を重視しましょう	良い結果が出たときも、悪い結果が出たときも、プレイヤーと一緒に(②)を考えてみましょう。
A cknowledgement	(③)しましょう	プレイヤーの(④)を尊重しましょう。自らの存在を認められることが、プレイヤーにとって大きな励みとなります。
T ogether	(⑤)に楽しみ、 (⑤)に考えてみましょう	何よりも指導者自身が楽しくなければ、プレイヤーも楽しくありません。
R espect	(⑥)しましょう、 尊重しましょう	年齢、(⑦)に関係なく、すべての人を(⑥)する気持ちを持ちましょう。
O bservation	よく(⑧)しましょう	体調は万全か、悩み事はないだろうか。「見られている」ことでプレイヤーは(⑨)します。
(⑩)	話をよく聞きましょう	指導者が「なってほしいプレイヤー」ではなく、プレイヤー自身が自分を意識し、気づかせるためには、プレイヤー自身にたくさん話す機会を作ってあげましょう。

問題4 スキー指導における評価について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の表は学習効果に役立つ評価について分類したものである。空欄をうめて、表を完成しなさい。

	(①) 評価	(②) 評価	(③) 評価
時期	指導前	指導中	指導後
ねらい	(④) の立案・修正	指導内容や方法の調整 学習の (⑤) ・意欲化	1. (④) ・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	学習成果の状態
評価内容	技能程度・意識・体力 運動能力・性格 指向・欲求・願望	学習者が好ましい方向に 変容しているか	技能テスト
評価尺度	絶対・相対評価	(⑥) 評価	相対・絶対評価

(2) バッジテストや指導者検定のように、定められた基準への到達度、習熟度を評価する評価方法は、「絶対評価」、「相対評価」、「個人内評価」のどれであるか答えなさい。

(3) 自発的な学習を進めるには、自己評価は欠かせません。自己評価の内容について、次の空欄うめて、説明しなさい。

- (1) 自分の今の力を正しく理解する。
- (2) その力にあった (①) を自分で見つける。
- (3) 活動の選択ができる。
- (4) 出来栄えについて (②) ができる。
- (5) 結果から次の (③) が発見できる。

問題5 次の(1)~(10)の項目は、安全にスキーを指導するために指導者が心がけることについてまとめたものである。(A)と(B)の問いに答えなさい。

- (1) (①) 教育を徹底する
- (2) (②)、用具を点検する
- (3) 受講生の個人的特性を把握する
- (4) 適正な (③) で学習させる
- (5) 学習環境を整備する
- (6) 指導中における受講者の掌握をする
- (7) 受講生の (④) と指導者の位置を確認する
- (8) (⑤) 技術の習得を重視する
- (9) 初心者への配慮をする
- (10) 体調と (⑥) への配慮をする

(A) ①～⑥の空欄にあてはまる語句を答えなさい。

(B) 下線部の説明について、次の文章の空欄にあてはまる語句を【語群】より選び、記号で答えなさい。

- スキーの体験をもたない初心者には、(①)の準備段階として、スキー場の(②)や状況に慣れさせるなど、(③)ばかりでなく、(④)のウォーミングアップも必要である。
- 不安感や(⑤)などで、身体が思うように動かない場合が多いときの指導にあたっては、周囲の(⑥)を把握し、(⑦)のない適切な場所を選定するなど、(⑧)を取り除くとともに、(⑨)指導することを心がける。
- (⑩)を持たせるために、ときには(⑪)を下げたり、(⑫)や場所を変えたりする。受講者の(⑬)に配慮し、危険の少ない安全な(⑭)を指導しなければならない。

【語群】

ア. 状況	イ. 身体面	ウ. 不安材料	エ. 恐怖心	オ. 自信
カ. 反復練習	キ. 危険	ク. 技術レベル	ケ. 雰囲気	コ. 根気強く
サ. 精神面	シ. 事故防止	ス. 転び方	セ. 技術指導	

問題6 スノースポーツの行動規範として、国際スキー連盟が定める「10FIS ルール」等があります。これらの安全基準の内容をもって注意義務を認定し、責任の有無、軽重を判断した判例もあり、スキー指導者自身がこのルールをよく理解・遵守するとともに、受講者に周知・遵守させる必要があります。「10FIS ルール」の内容について、次の空欄を正しくうめなさい。

1. 他者の尊重

スキーヤーは他者を危険にさらしたり、(①)を与えることのないよう行動しなければならない。

2. スピードとスキーのコントロール

斜面、雪質、(②)の状況や自らの技術はもちろん、混み具合にも合わせたスピードと滑り方で滑らなければならない。

3. 滑走ルートを選択

後ろから滑ってくるスキーヤーは(③)を滑っているスキーヤーを危険にさらすことのない滑走ルートを選ばなければならない。

4. 追い越し

追い越されるスキーヤーが意識的にも、(④)にも動けるスペースを残しておくならば、スキーヤーは他のスキーヤーを上下左右から追い越すことができる。

5. 合流と滑走再開

合流や滑走再開するときは、自分自身も他のスキーヤーも危険にさらすことなく合流・再滑走できるように、滑走コースの（ ⑤ ）を確認しなければならない。

6. ピステでの停止

やむを得ない場合を除き、スキーヤーはピステ上の狭い場所や（ ⑥ ）の悪い場所での停止を避けなければならない。

7. 徒歩での登り降り

徒歩で登り降りするスキーヤーは、ピステの（ ⑦ ）を歩かなければならない。

8. （ ⑧ ）やマーキングの遵守

スキーヤーは（ ⑧ ）やマーキングを守らなければならない。

9. （ ⑨ ）

事故が起きた場合、すべてのスキーヤーはそれを（ ⑨ ）しなければならない。

10. 身元の確認

全スキーヤーおよび目撃者は、事故の責任の有無を問わず、氏名と（ ⑩ ）を交換しなければならない。

問題7 日本スキー教程「初歩動作の指導」について、次の問いに答えなさい。

- (1) 初心者技術として「プルークボーゲン」を採用する理由について、次の空欄を正しくうめなさい。

- ◇ エッジング、（ ① ）、（ ② ）の基本要素を含んでいる。
- ◇ プルーク姿勢は左右それぞれの（ ② ）を含んでいる。
- ◇ （ ③ ）な安定が、心理的な安心につながる。

- (2) 初歩動作における初めての連続ターンである「制動のプルークボーゲン」について、次の空欄をうめて説明しなさい。

（ ① ）と恐怖心への対策から、十分な（ ② ）をかけて滑ります。左右のスキーに交互に（ ③ ）を移しながら滑ります。

動作要領

- (1) ハの字を（ ④ ）しながら立ち上がり、（ ② ）を緩めます。
- (2) （ ② ）を緩めることで（ ⑤ ）方向へ滑り込みます。
- (3) （ ⑤ ）近くまできたら、プルークボーゲン山回りの要領でさらに回り込みます。
- (4) 逆の方向に（ ⑥ ）するために、再びハの字を（ ④ ）しながら立ち上がり、（ ② ）を緩めます。

指導の要点

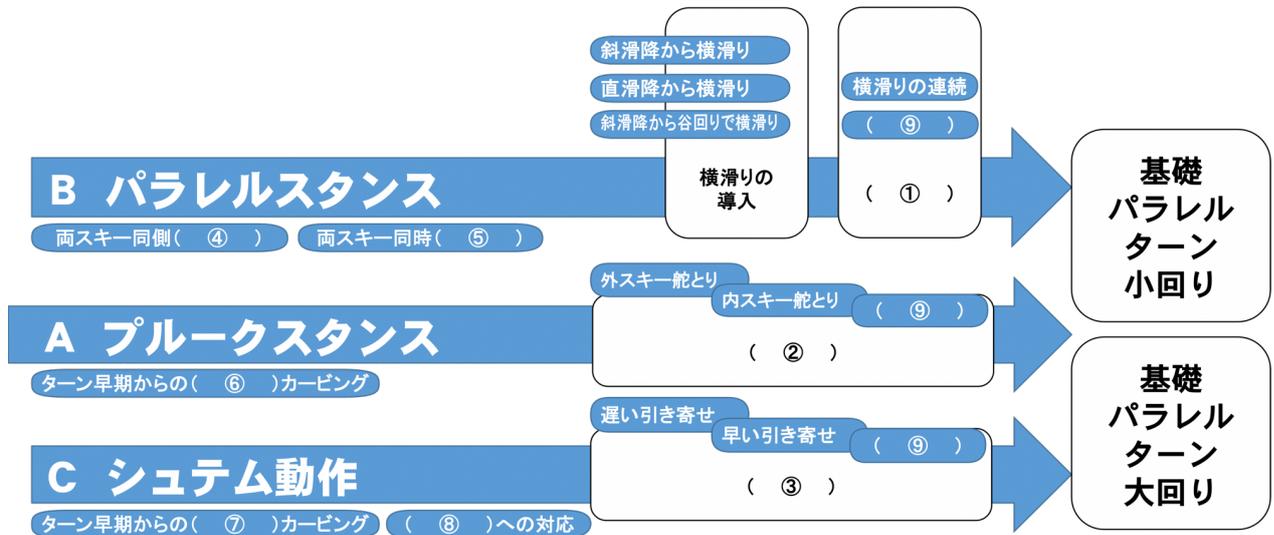
- (1) ターン外スキーで (⑦) を受けるプルークスタンスの習得
- (2) 身体の (⑧) の習得
- (3) 回転弧の大小を生み出す外スキーの (⑨) の習得
- (4) 連続ターンの習得による楽しさと (⑩) の育成
- (5) 初歩的プルークボーゲンでは左右の姿勢変化を強調せずに、プルークファーレンとほぼ同様な左右 (⑪) に近い姿勢で指導する方が良い。
- (6) 初心者の指導にあたっては、過大な (⑫) 的要求は控えるべきです。

(3) 図のような方向変換の方法を何というか答えなさい。



問題8 日本スキー教程「基礎パラレルターンの指導の展開」について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の図は「基礎パラレルターンの指導の展開」を示したものである。空欄を正しくうめなさい。



(2) 次の文章は「基礎パラレルターン大回り」について説明したものである。空欄にあてはまる語句を【語群】より選び、記号で答えなさい。

正確な雪面のとらえからくる (①) により、(②) のない疲れにくい大回りターンで滑ることで、技術面、体力面、精神面で大きな (③) が生まれ、長距離滑降を楽しめます。基礎パラレルターンは、この先の「(④) の指導の展開」の課題である (⑤)、斜面への対応、(①)、レースへの対応をこなしていくベースになるものです。A (⑥)、B (⑦) からの基礎パラレルターンでは、(⑧) に仕

上がる傾向にあります。C システム動作からの基礎パラレルターンによる（ ⑨ ）も取り入れて、外スキーによる強い雪面からの（ ⑩ ）に対応した（ ⑪ ）の変化に対応していくことが、次への有効なステップとなります。

【語群】

ア. スピード	イ. スキッディング	ウ. 余裕	エ. 無駄	オ. 抵抗力
カ. 横滑りの展開	キ. 遠心力	ク. ターンの制御	ケ. カービング	
コ. パラレルターン	サ. 動的内傾促進	シ. 静的内傾維持	ス. 初歩動作	
セ. 内傾角度	ソ. 滑走プルーク			

問題9 日本スキー教程「パラレルターンの指導の展開」について、次の問いに答えなさい。

(1) 斜面への対応「不整地」の指導について、次の空欄をうめて説明しなさい。

コブの滑り方は、（ ① ）で雪面を削り、切りかえでは雪面上を滑ります。滑るライン上に凹凸ができていきます。このようなコブができるメカニズムを考慮すれば、コブの練習の基本は整地での（ ② ）ターンにあり、雪面から受ける抵抗力の強弱を感じながら、浅いコブ、深いコブへと進めるのが合理的です。

指導方法としては、

- 1 (③) でコブを滑る
- 2 基礎パラレルターンでコブを滑る
- 3 ボトムターンでコブを滑る
- 4 (④) ターンでコブを滑る

が挙げられます。

(2) 「カービング」について、次の空欄をうめて説明しなさい。

カービング(carving)とは、スキーで雪面を強く捉えて、（ ① ）と進行方向を制御することです。もともとの意味はスキーのエッジで「雪面を（ ② ）」ことです。

「速度を（ ③ ）する」機能だけでなく、「速度を（ ④ ）する」機能もあります。アルペンスキー競技で用いられるカービングやレールカービングなどは速度（ ③ ）カービングの一部です。速度（ ④ ）では、（ ⑤ ）の回転弧を通じてスキーを横ずれさせることなくスピードをコントロールします。

(3) 「レースへの対応」について、次の空欄をうめて説明しなさい。

アルペンスキー競技は、アルペンスキーの持つすぐれた（ ① ）と回転性を利用して速さを競うスポーツです。（ ① ）と回転性の優先度の違いから、滑降、スーパー（ ② ）、（ ② ）、（ ③ ）競技に分かれています。

問題 10 次の問いに答えなさい。

- (1) 外国人がスキーや旅行等を目的に日本を訪問することを何というか答えなさい。
- (2) 血圧低下や血液循環不良が原因で引き起こされる全身症状を何というか答えなさい。
- (3) 1911年に日本で初めて本格的なスキー指導を行ったオーストリア人の人名を答えなさい。
- (4) スキー保険の補償の種類として、他人のケガや用品の損害を保証するものを何というか答えなさい。
- (5) 2020年度教育本部スキー指導者研修課題は次の2つである。空欄をうめなさい。
 1.
 2. 初心者指導のための指導課題
- (6) スキー用語「スキッディング」を説明しなさい。

問題 11 あなたが準指導員検定を受検しようと思った理由と、今後指導者としてどのように活動していきたいと考えているかについて、具体的に述べなさい。