

2024 年度

公認スキー準指導員検定 理論問題

2024 年 2 月 17 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。
 - ② 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（7 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、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、公認スキー（⑤）規程に定めた検定会で合格した者が、別に定めた手続きをおこなうことにより、資格が付与され全国共通の資格を有する。

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則とする。

4. 有効期間

資格の有効期間は、合格年度及び更新年度から（⑧）年間とする。

5. 義務

- ・指導者は、指導者の任務を完遂するため、資格有効期限内に、公認スキー指導者研修を最低（⑨）年に1回受講し、修了しなければならない。
- ・指導者は、加盟団体の事業には、（⑩）に参加しなければならない。

6. 資格の停止、停止の解除

- ・指導者が、指導者研修会を（⑪）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、（⑫）を行うことができない。
- ・指導者の資格の停止解除は、公認スキー指導者研修修了をもって資格の停止を解除できる。

7. 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）の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 スノースポーツ論での日本におけるスノースポーツの流れにおいて2022年3月第3期ス

スポーツ基本計画が策定されています。空欄に適切な語句を入れなさい。

- ① スポーツで（人生）が変わる。
- ② スポーツで「社会」を変える。
- ③ スポーツで「世界」とつながる。
- ④ スポーツで「未来」を創る。

4つの中長期的な基本方針は今後も踏襲し新たに

- ① 「つくる、（①）」
- ② 「あつまり、ともに、つながる」
- ③ 「（②）」

の3つの視点を定め、国民がスポーツを（「③」「④」「⑤」）ことができる社会を目指している。

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、「P A T R O L」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。

Process	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。
Acknowledgement	(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。
Together	(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。
Respect	(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。
Observation	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つてあ げましょう。

問題4 救急法を実践する際に「救助者の守るべきこと」について、次の空欄を正しくうめなさい。

- (①) の安全を確保します。周囲の状況を観察し、(②) の防止に努めま
す
- 原則として(③) は使用しません
- あくまでも(④) または救急隊などに引き継ぐまでの手當にとどめます
- かならず(④) の診療を受けることを勧めます
- (⑤) の判断を行なってはいけません

問題5 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に行動しなければならない。

2. スピードと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. 滑走ルートの選択

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けるならば、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6 FIS 公認のスキー競技会は、国際スキー連盟（FIS）が制定する「国際競技規則」によって運

営されます。この規則で定められている「アルペン競技」の種目を6つ答えなさい。

問題7 次の公認スキー指導者検定実技種目の動作要領について、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。(同じ選択肢を複数回使用してもよい)

基礎課程「プルーケボーゲン」

次の（①）につながる舵とり始動期での（②）スキーのとらえを表現したプルークボーゲンを目指します。

舵とりの始動期では、最大傾斜線に向かう前に（②）スキーで雪面のとらえを強めて、舵とりに必要な（③）を生み出します。最大傾斜線に回り込みながら、（②）スキーで雪面のとらえを強め、さらに山回りへと向かいます。

切り換えでは両脚を（④）し斜め下方向に滑りながら次のターン始動の準備をします。

基礎課程「滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開」

プルークボーゲンとの大きな違いは、左右の姿勢変化が（⑤）となることです。

（⑥）の舵とりを行うためには（⑦）脚を曲げ過ぎず、とらえを強めて重心が（⑧）側に入ることが必要になります。1ターン目は、操作や動作の結果、（⑨）スキーがフラットになるところから始めます。おおよそ2ターン毎の切り換え時にスタンスを少しずつ（⑩）していきます。ターン中はスタンスの変化に伴って内スキーの（⑪）エッジで雪面をとらえることがパラレルターンの表現につながります。

舵とり中は外スキーと内スキーをそれぞれ同じ方向に滑らせ、（⑫）の変化が現れな

いようにしましょう。（舵とり中に内スキーを外スキーに引き寄せないように注意しましょう。）

実践課程「パラレルターン(大回り)」

ターン始動時すばやく（⑬）を強めターン弧の深さを調整します

深回りの（⑭）でターンを仕上げ、次のターン内側へ重心移動しながら切り替える一連の動作をスムーズに行います。

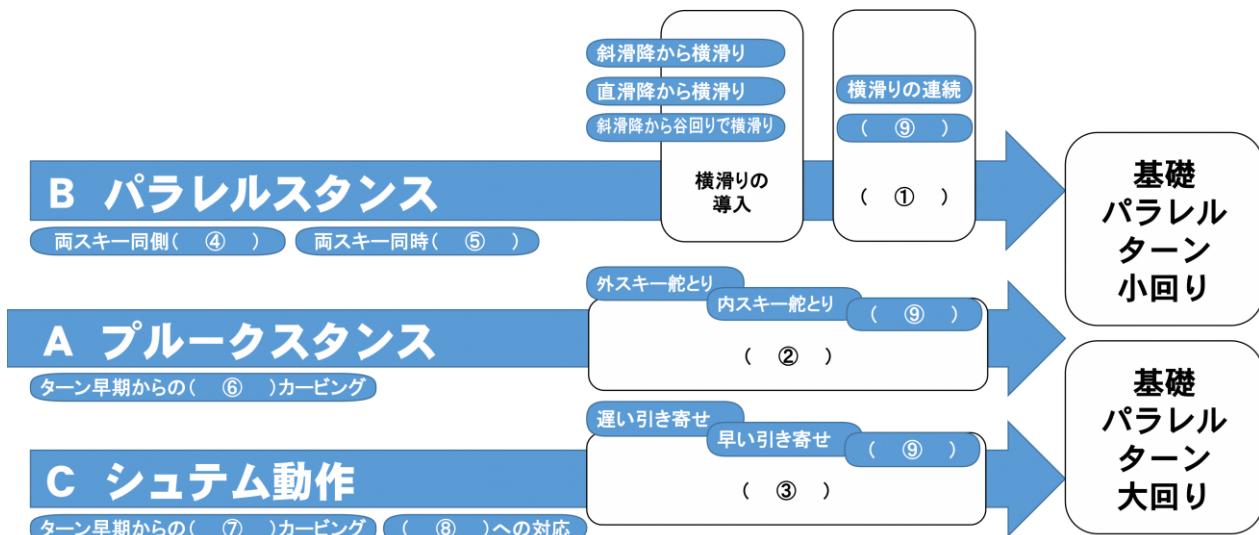
カービングでの回し込みでスピードと（⑮）をコントロールします。

【語群】

ア. 外	イ. 内	ウ. 広く	エ. 狹く	オ. 伸展	カ. 屈曲	キ. 推進力
ク. 回転力	ケ. 舵とり	コ. 滑走プルーク	サ. スピード	シ. カービング		
ス. エッジング	セ. パラレルターン	ソ. 小さなものから大きなものへ	タ. 大きな			
ものから小さなものへ	チ.回転弧	ツ.スタンス幅				

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、次の問い合わせに答えなさい。

- (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) 導者は3つの指導法(3本の矢)を束ねることにより、学習者を基礎パラレルターンへと導きます。つまり、それぞれの指導法の利点と欠点を理解し、互いを補い合って複合的に指導を展開することで指導効果を高めていく必要があります。次の表はその利点と欠点をまとめたものです。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。

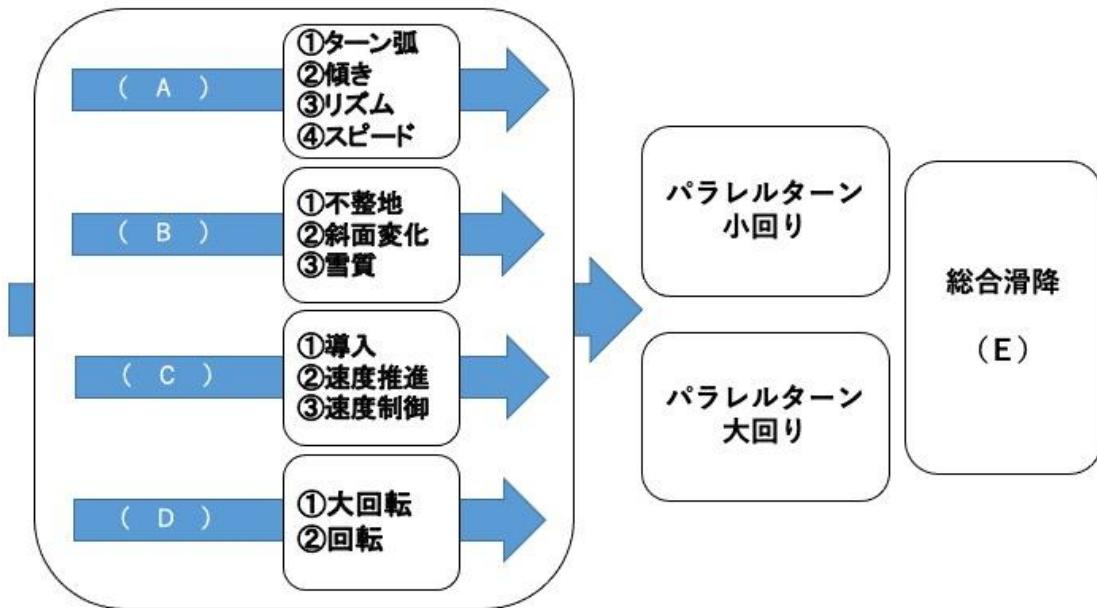
特徴	指導法の利点	習得しにくい運動要素	習得しにくい種目
B → パラレルスタンス	パラレル操作 (①)	(④)	(⑥)
A → プルークスタンス	(②)	(⑤)	(⑦) (⑧)
C → システム動作	(③)	(⑤)	(⑦)

【語群】

- | | | | |
|---------------|----------|-----------|-------------|
| A. パラレルでの切りかえ | イ. 高速大回り | ウ. 急斜面 | エ. カービング |
| オ. 急斜面への対応 | カ. 小回り | キ. 小回りの導入 | ク. 早期の連続ターン |

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、次の問い合わせに答えなさい。

(1) 次の図は「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) 「傾きの制御」について、次の（ア）（イ）をそれぞれ何というか答えなさい。

- (ア) 緩斜面での大回りのように、速度や回転半径がターンを通して一定であり、受ける力の大きさ、方向ともに一定であり、身体の傾きが一定に維持される様子。
- (イ) 中急斜面での大回りでは、ターンが進むにつれて速度、回転半径が変化する。このとき、受ける力の大きさ、方向が変化するので、バランスを取るために身体の傾きが変化する様子。

問題 10 次の問い合わせに答えなさい。

(1) 岡山県スキー連盟会長および教育本部長の名前を答えなさい。

(2) 全日本スキー連盟（S A J）が創設されたのは西暦何年か答えなさい。

(3) 日本で初めてアルペンスキー術の本格的なスキー指導を行ったオーストリアの（①）は西暦（②）年に着任されたか答えなさい。

(4) 2023年のインターナショナルスキーが開催された国と地名を答えなさい。

(4) 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。



(5) 右の全国統一スキー場標識は何を示しているか答えなさい。

(6) スキー用語「荷重」、「角付け」、「回旋」をそれぞれ説明しなさい。

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くたいと考えているかについて、具体的に述べなさい。