

氏名		ゼッケンNo.	
----	--	---------	--

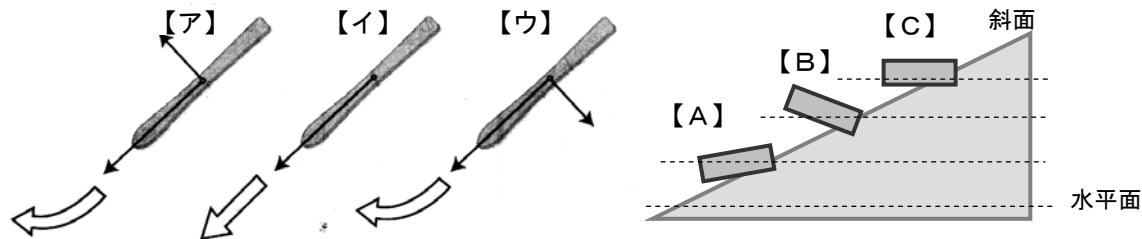
1. 全日本スキー連盟教育本部オフィシャルブック2003年度版「各種研修会の運営と内容について」に記載されている指導員研修会の目的を記しなさい。(4)

2. 全日本スキー連盟教育本部オフィシャルブック2003年度版「中央研修会テーマ」に記載されているカービングの切り換えとスキッピングの切り換えにおけるニュートラルゾーンの特徴について記しなさい。(6)

(1) カービングの切り換え

(2) スキッピングの切り換え

3. 下記はスキーの落下運動を示した図である。()の中に適切な語句を、【 】の中に適切な図記号を記しなさい。(6)



【ア】は()の落下運動によるもので、水平面への角付けは【 】である。
 【イ】は()の落下運動によるもので、水平面への角付けは【 】である。
 【ウ】は()の落下運動によるもので、水平面への角付けは【 】である。

4. スキッピングターンとカービングターンのメカニズムの違いについてバイオメカニクスの観点から説明しなさい。(10)

5. 筋収縮様式の分類を記述したものである。()の中に適切な語句を記しなさい。(10)

- (1) 伸張性収縮は、筋の長さが()なりながら力を出す様式である。
- (2) 等張性収縮は、筋が収縮する場合に、筋の()がほぼ一定である。
- (3) 等尺性収縮は、筋収縮で筋の長さがほぼ()である。
- (4) 短縮性収縮は、筋の長さが()なりながら力を出す様式である。
- (5) 等速性収縮は、筋収縮が一定の()で行われる場合である。

6. 筋力トレーニングには筋収縮の状態によって、アイソメトリックスとアイソトニックスに分類できる。アイソメトリックスについて簡単に説明し、その特徴を4つあげなさい。(10)

7. ヒトの股関節の運動について述べた文章である。()内に適切な語句を記しなさい。(16)
 股関節の屈曲では、()などが主動筋である。脚を固定すれば上体を()する動きとなり、上体を固定すれば大腿を腹部へ引きつける動きとなる。股関節の伸展では、大殿筋および()が主動筋になる。股関節の内転は、横にあげた下肢を体幹へ()動きである。立位で両脚を固定して腰をターン内側に相当する内脚の横へ押し出す動きになる。この動きはスキーの()の傾きに相当する。股関節の外転は、下肢を体幹から()動きである。両足を固定し、ターン外側の脚を基準にして腰をターン内側に押し出す動きで()の傾け操作に相当する。股関節の内旋は、下肢を長軸で()へ回す動きであり、股関節の外旋は、下肢をその長軸で外側へ回す動きである。

8. フィットネスを実施する際の一般的原理を6つあげ、それぞれを簡単に説明しなさい。(18)

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

9. 現代のスキーに関する記述である。()に適切な語句を記しなさい。(12)

フランスに招かれスキー学校の指導をしていたオーストリアのトニイ・ドウチアとクルト・ライアンルは、身体をひねりこむローテーションを否定し、1933年に()を出版した。また、ミュンヘン大学のオイゲン・マティアス教授は、スキー傷害の観点からローテーションを使わない技術を模索した結果、サン・モリッツのスキー学校長ジョパニ・テストとの共同研究により、()を1936年に出版した。日本では、1940年に福岡孝行が、外傾技術を主張する技術論である()を邦訳し出版した。また、1941年には、河合武と松永武夫らの邦訳により、ローテーション技術を紹介した()を出版した。全日本スキー連盟では、()年に外傾技術を骨子としたテキストである()を出版したが、技術的偏りがあるとして1950年に絶版となった。

10. 次の文章のカッコ内に適切な語句を入れなさい。(20)

学習の過程で進歩の停滞がおこることを、()という。これが生じる原因としては、次のようなものが考えられる。

- (1) 学習に対する()や()が減退したとき
- (2) 自分の()では解決困難な課題にぶつかったとき
- (3) 次の課題に進むのに障害となる()が身についているとき
- (4) ()が自分に合っていないとき
- (5) 課題を果たすための()が不足しているとき

このような状態から脱出するためには、新しい課題を正しく理解し、全体の()を把握すること、学習の方法を検討し、()的、効果的な方法を工夫し実施すること、あるいは指導者に()を求め、指導を受けることなどが有効である。

11. 次の文章のカッコ内に適切な語句や文を入れなさい。(22)

よいスキー指導を継続して提供するためには、その指導のあり方について定期的に評価することが重要である。

まず、よいスキー指導であったかどうかは大切な評価観点である。これは次の4つの観点から評価すべきである。

- (1) ()
- (2) ()
- (3) ()
- (4) ()

また、スキー教室の開始時と終了時に調査をし、指導のあり方がどれほど成功したかを診断する()による指導の評価も大切である。これによって指導のあり方を見直す観点が見つかるであろう。

さらには、指導者の資質についての自己評価も大切である。指導者自身が自己の資質についての下記項目に対して、厳しく自己評価する必要がある。

- (1) ()
- (2) ()
- (3) ()
- (4) グループやチームなどの()

一方、学習者についての評価を診断的、形成的、総括的な視点から見ると、()による評価、()の評価、そして動作についての気づきの評価の3つの観点考えられる。

12. スキー指導者には多様な役割が期待される。次のそれぞれの役割を表すことばをカッコ内に記しなさい。(10)

- (1) スキーに関する興味ある情報が提供できる指導者 ()
- (2) グループやクラブの育成に指導助言できる指導者 ()
- (3) 参加意欲の出る行事やスキー教室の企画開催ができる指導者 ()
- (4) スキーの楽しさ、技術上達の喜びの享受を手助けできる指導者 ()
- (5) スキー場や関連施設の快適性、安全性が考慮できる指導者 ()

13. 次の文章のカッコ内に適切な語句を記しなさい。(20)

スキースポーツの本来の目的は()である。スキーの()は、この目的を達成するための()であり、スキーヤーは本来の目的を達成する過程としてその向上をめざすのである。

スキーの楽しさは、本質的・一次的価値としての()楽しさと、付带的・二次的価値としての()楽しさに分けられる。特に後者は、具体的には()楽しさや()の楽しさ等があげられる。

スキーヤーはスキーに対して多様な欲求を持っている。たとえば、困難な斜面や状況もスムーズに滑れるようになりたいといった()の欲求、他人よりより速く滑れるようにしたいといった()の欲求、そして、できない技をできるようにしたいといった()の欲求等である。

14. 指導者としての傷害防止の留意点について、10項目記しなさい。(10)

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)
- (6)
- (7)
- (8)
- (9)
- (10)

15. 第17回インタースキーの開催地を記しなさい。(2)

16. 基礎スキー公認指導員規定の(資格の停止)第5条を記しなさい。(6)

- (1)
- (2)

17. 基礎スキー公認検定員規定に示されているC級検定員の検定の範囲を記しなさい。(6)

- (1)
- (2)

18. 国際スキー競技会のアルペン種目を6つ記しなさい。(12)

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