

1. 「S A Jスキー指導者規程」に示されている以下の条項を記述しなさい。
資格の停止 資格の喪失
2. スキーバッジテスト規定に示されている、バッジテストの種類を3つ記述しなさい。
3. 指導者にとっての「情報」と「知識」の違いを記述しなさい。
4. 下記は全日本スキー連盟の組織について述べたものである。()に適切な語句を入れなさい。
全日本スキー連盟の()における指導体制は、()つの段階に分けられる。
すべての指導者の頂点となる、全日本スキー連盟()では、102名の専門委員を配置し、中央研修会を実施して()に関する共通理解をめざしている。
これを受けて、全国を8地区の()に区切り、それぞれに総勢859名からなる()技術員を任命し、研修会を行う。そして、これらのメンバーが講師となり、各都道府県の()や公認スキー学校に所属する47000余名のスキー指導者を対象とした指導者()が行われる。指導者の資格を持つ者は、()年ごとにこの()を受講することが義務づけられている。
5. 下記はスキー技術の特性を述べたものである。()に適切な語句を入れなさい。
スキー滑降は、()にその根本的な特徴があります。つまり、スキー(スキーヤーを含む)を滑らせる力は、スキー(スキーヤーを含む)に働く地球の重力なのです。その重力の成分には、少なくともスキーの縦軸に沿う力と()に沿う力のふたつが考えられなければなりません。スキーの縦軸に沿う力は、そのスキーの縦軸の置かれたライン上の斜度によって規定されます。そして、スキーの()に沿う力は、そのスキーの()と()によって制御されます。スキーの回転滑降は、この()への力(重力による落下運動)とその力の逆方向に働く()によって制御されます。
6. スキー動作における4つのスタンスを上げ、それぞれについての説明を記述しなさい
7. ターン運動の原因について次の3つを説明しなさい。
身体運動が直接的にスキーの方向を変えるもの：
身体運動により物理運動がターン運動を導くもの：
ターン運動の継続を可能にするもの：
8. 「スキー技術の考え方」における「人間のエネルギー」と「自然のエネルギー」の考え方、及び指導論における留意点を記述しなさい。
9. 基礎過程(導入段階)における練習のねらいを記述しなさい。
10. 谷回りターンの有効性について記述しなさい。

11. 「スキー技術における原因と結果」の観点をふまえ、指導のプロセスにおいてパラレルターンの導入にプルークターンを使う場合の注意点を記述しなさい。
12. 下記は良いスキー学習の構造について述べたものである。()に適切な語句を入れなさい。
スキー指導の目標は、スキーの「楽しさ」と()を体得させることである。その指導においては、学習者一人ひとりに目をむけ、指導というよりも主体的学習を()するという立場に立つべきである。そして、学習活動の中心となるのは、技術の学習と()の学習である。
13. 下記はスキースポーツの指導について述べたものである。()に適切な語句を入れなさい。
伝統的な技術指導の方法とされる()方式は、技術の()を重視し、導入() () 発展と、積み上げ方式で指導を行っていく。この方法では、最後まで進まない技術の全体を見渡せないため、全体にとっての()の必要性が認知しにくい。そのため学習に対する()を継続させることが難しくなる。これに対して、新しい技術指導の方法として、()方式が提案される。この方法は、技術の段階よりも技術の()を重要視し、全体から()への働きかけを基本とする。そのため、これまでの「How to do」的指導でなく、「() to do」、「() to do」という発想が求められる。
14. トレーニングの原理を3つ記述し説明しなさい。
15. 下記はスキーにおける巧緻性・調整力(巧みさ)について記したものである。()に適切な語句を入れなさい。
複雑な動きに適応し、身体各部の多くの()を同時にコントロールできる能力であり、アルペンスキーでは、特に次の5つが重要です。
況把握能力
斜面状況を予測し、運動感覚による自分の身体運動を()できる
変換能力
状況が変化したとき、()が素早くできる
力の調整能力
状況に応じた力の()、()、()の調節ができる
同調能力
()や筋肉の動きを、()よく同調させる
持続能力
動きの正確さと素早さが持続できる()がある

16. 冬山の危険について A 群と B 群を正しく組み合わせなさい。

A 群 ホワイトアウト、 クラック、 雪庇、 環状彷徨、 ツリーホール

B 群 ア 夜間や濃霧、風雪に襲われると方向感覚が狂い、分岐尾根に迷い込んだりすること。

イ 稜線の風下側に張り出す雪のひさしのこと。

ウ 太い樹木の周りがある木の温度が周囲の雪を溶かしてできた人間がすっぽり隠れてしまうほどの穴のこと。

エ 濃霧で自分の位置を見失い、平衡感覚が低下すること。

オ 斜面の積雪の張力によってできた雪の裂け目のこと。

-() -() -() -() -()

17. 下記はスノースポーツ外傷の救急処置について記したものである。ア～ウの内、正しいものを選び、記号で答えなさい。

救助者が守らなければならないこと

ア 救助者自身の安全よりも、救助を優先させる。

イ 患者の生死の判定は、医師でなくても行ってよい。

ウ 原則として医薬品の使用はしないこと。

救急法を実施するときの全般的注意

ア 一度に多数の患者が発生したときは、軽度の外傷の患者から優先して行う。

イ 一人の患者がいくつかの傷病を合併して生じている場合は、緊急性の高いものから先に手当てをする。

ウ 手当ての基本では、患者をよく観察し、話しかけ、患者に触れずに医師の到着を待つ。

18. 下記は 2007/2008 シーズンの国際スキー競技会におけるアルペン競技用品ルールについて記したものである。() に適当な語句を入れなさい。

(1) 回転競技におけるスキーの長さは、男子()cm、女子()cm 以上を必要とする。

(2) 大回転におけるスキーの横幅の最小幅は、コンチネンタルカップ以上の大会では男女とも()mm、FIS レースでは()mmである。

(3) スーパー大回転におけるスキーの半径(ラディウス)の最小値は、男女とも()m である。

(4) 安全ピンディングの最大高(スキーの滑走面の下側から()までの間隔)は、コンチネンタルカップ以上の大会で()mm、FIS レースでは()mmである。

19. 次の用語の説明を記しなさい。

同調運動

エッジング

分習法

動きの自動化

スランプ

向心力

舵取り

ポジショニング

20. スキーがサードエイジにとって適したスポーツであることを運動特性の観点から 5 項目記述しなさい。

21. 全日本スキー連盟が取り組んでいる「I LOVE SNOW キャンペーン」について説明し、自分の取り組みについて述べなさい。字数は 500 字以内とします。