

1. 次の文中の () 内にあてはまる語句を入れなさい。

(ア) 法人全日本スキー連盟は、略称をアルファベットで (イ) ともいい、(ウ) 省に認可された日本のスキー界を (エ) する団体である。その組織は大きく 2 つに分かれる。選手育成や大会運営を主な仕事とする (オ) 本部と安全で楽しいスキーの (カ) にあたる (キ) 本部である。後者の組織は、人々のスキーへの興味・関心を喚起するために、例えば、「スキーの日に関わる事業」、「各種の講習会や講演会開催」、「(ク) 大会開催」、「スノーサミット」、「情報発信」などの活動を行っている。そして (エ) 本部担当理事のもとに (ケ) 全国 8 ブロックに (コ) そしてスキー指導者が存在し、初心者から上級スキーヤー・(サ) まで、指導体制の万全をはかっている。

2. 「スキー指導者規程」に示されている以下の条項を記しなさい。

(任務) (資格の停止) (資格の喪失)

3. 「スキー公認検定員規定」に示されている以下の条項を書きなさい。

(任務) (検定の範囲)

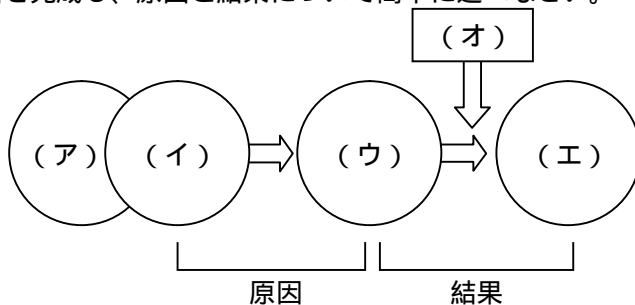
4. S A J 全体で取り組んでいる I LOVE SNOW キャンペーン推進項目 4 つを記しなさい。

5. 次の文中の () 内にあてはまる語句を入れなさい。

スキースポーツの本来の目的は、(ア) であり、そのための手段として (イ) が必要となる。したがって、(イ) の習得は本来の目的にたいして下位目的であり、(ウ) はさらにその手段となる。これらの目的と手段を混同することは、本来の目的に到達できない危険性をはらんでいる。

6. スキー指導は、スキー産業の中ではインストラクションサービスとして位置づけ、顧客満足の充足と顧客創造を目標としていかなければならない。そのために指導者が身につけておかなければならない 3 つの技術を記しなさい。

7. 下記の図は、スキー技術の原因と結果について示したものです。() 内にあてはまる語句を入れて図を完成し、原因と結果について簡単に述べなさい。



8. 直滑降と斜滑降の共通点と差異を述べなさい。

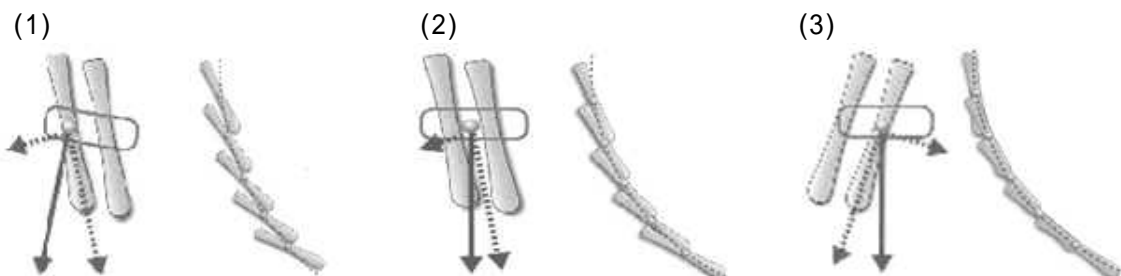
9. 次の文中の () 内にあてはまる語句を入れなさい。

スキーの (ア) に大事なことは、まず (イ) があって、これが (ウ) を誘発して (エ) を誘い、両者の周期がかみ合って (ア) が起こるといことです。言い換えると (オ) の規模で、(カ) の規模が決まります。この (オ) の性格と規模を決定するのは、(キ) と (ク) への (ケ) ということになります。

10. 次の文中の（ ）内にあてはまる語句を入れなさい。

これまで、ターンは（ア）と（イ）から構成されるとされてきました。しかも、それは（ア）をベースに構築されてきましたが、（ウ）活用の立場からの考察は（ア）より、（イ）の優位性をより明らかにするものです。（イ）タイプのターンは、（ウ）利用において必然的に（エ（オ））に合理性が認められます。また、（カ（オ））の（ア）タイプのターンは、（キ）が十分に使えず、（ク）操作の（ケ）による（コ）にその弊害が見られるケースが多いと言えるでしょう。

11. 下記の図参照し、ターン運動の原因を説明しなさい。



12. 次の文中の（ ）内にあてはまる語句を入れなさい。

スキー指導の目標は、スキーの「楽しさ」と（ア）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（イ）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（ウ）の学習であり、これらの学習の合理性は（エ）によって高められ、「楽しさ」や「喜び」は、その副産物として得られる。このような学習の構造を考える場合、良い学習の内容的条件が整備されているのはもちろん大切なことであるが、それとともに、（オ）条件も整備されている必要がある。

13. スキー学習の計画段階において指導者は、個性豊かな学習を具体化するために、学習者一人ひとりの個人的条件について理解を深めておく必要がある。個人的条件を5項目記しなさい。

14. トレーニング計画の立案の原則と条件について、次の文中の（ ）内にあてはまる語句を入れなさい。

(1) 系統性と（ア）の原則

ねらいに基づいて全体課程で、継続的に進められる。
 負荷を系統的に継続し、効果に伴い（ア）に負荷を高める。
 課題(ねらい、内容、成果)について適切に評価し、次の計画に活かす。

(2) 科学性と（イ）の原則

手段、負荷などのトレーニング内容について十分な理解に基づいて行う。
 課題は達成可能な範囲で設定し、無理なトレーニング計画の設定は避ける。
 （ウ）特性に応じたトレーニング内容(手段、負荷量)を改善し、創り出す工夫をする。

(3) 適合性と反復の原則

個人の体力特徴、（エ）適応能を考慮した計画を立案する。
 反復することによって、適応する能力が生まれる。効率の高い安定した合理的な動作は反復から生まれる。

(4) （オ）性の原則

トレーニングを継続し、積極的な取り組みは強い（オ）が必要である。

15. 雪崩のメカニズムについて、次の文中の()内にあてはまる語句を入れなさい。
- (1) 滑り面から下層の積雪を残し、上層の積雪のみが崩落し、スキーヤーやボーダーによる誘発雪崩として多く見られる雪崩を(ア)という。
- (2) 雪崩判断の諸条件として、(イ)と(ウ)が多いほど雪崩の危険が増します。
16. カービングスキーによる傷害が起きやすい箇所ので正しいものを選び記号で答えなさい。
- a 膝前十時靭帯 b 手根骨 c 膝関節の頸骨関節面 d 層帽筋
17. アルペン競技における大回転と回転種目についてカッコ内に適当な語句を入れなさい。
- <大回転>
旗門の幅は、(ア) m以上(イ) m以下とする。連続する2旗門の最も近いポール間の距離は(ウ) m以上でなければならない。フラッグは、横(エ) cm、縦(オ) cmの大きさで、その下端が雪上から(カ) m以上の高さに取り付ける。
- <回転>
旗門の幅は、4 m以上(キ) m以下とする。コンビネーション中の旗門の距離は、(ク) m以上でなければならない。旗門コンビネーションの数は、3から4旗門で構成する(ケ)コンビネーションが最低1つから最高3つ、及び(コ)コンビネーションが最低(サ)つなければならない。また、最低1つ、最高で3つの(シ)ターンを含んでいるべきである。方向転換数は、(ス)の30% ~ (セ)% ± 3とする。
18. FIS 競技会におけるフリースタイル競技の種目名を5つ記しなさい。
19. アルペン競技会における技術代表(TD)の任務を記しなさい。
20. 次の用語を説明しなさい。
- | | |
|--------|---------|
| 同調運動 | 向心力 |
| エッジング | 舵取り |
| 分習法 | ポジショニング |
| 動きの自動化 | 大腿二頭筋 |
| 過剰学習 | 柔軟性 |
| スランプ | インタースキー |
21. 人の関節の運動の形態について、()内にあてはまる語句を記しなさい。
- (1) 間接をはさむ2つの骨の角度を0度に近づけることを(ア)といい、逆に間接の角度を180度に近づける動きを(イ)という。
- (2) 体肢を体幹から遠ざける動作を(ウ)といい、体肢を体幹に近づける動作を(エ)という。
- (3) 体肢と体幹をその長軸を軸として回転させることを(オ)という。
- (4) 下肢で、つま先を揃えた状態から外側へ開く方向に(オ)することを(カ)という。