

2019年度

三重県スキー連盟準指導員検定（理論）

問 題

（問題用紙は5ページまであります）

問1 2019年度スキー指導者研修会テーマをⅠ、Ⅱ、Ⅲの順に記しなさい。

Ⅰ：

Ⅱ：

－3本の矢をどう束ねるか－

Ⅲ：

問2 日本の近代スキーの始まりについて、次の文章の空欄にあてはまる語句や数字を下記の語群から選びなさい。

(ア)年、オーストリアの(イ)少佐が豪雪地高田の第13師団に着任しました。(ウ)の弟子である彼が伝えた技術は、(エ)を用いた半制動滑降と(オ)がその特徴でした。約2年の滞在中、彼は富士山をはじめいくつかの(カ)を行ないました。2003年に、彼によって初めて日本で本格的なスキー講習が行なわれた(キ)を記念し、この日が(ク)に制定されました。

こうしてスキーが冬季スポーツとして脚光を浴びるようになり競技人口も増加しました。第1回冬季オリンピックが(ケ)のシャモニーで開催され、その期間中に(コ)が誕生しました。そして、その翌年1925年に(サ)が創設されました。

<語群>

- (1)1911 (2)1924 (3)1930 (4)アントン・ローゼス (5)フォン・レルヒ  
(6)エミール・アレ (7)ツダルスキー (8)一本杖 (9)二本杖 (10)ボーゲン  
(11)シュテム (12)テレマーク (13)スキー登山 (14)インタースキー (15)12月1日  
(16)1月12日 (17)スキー記念日 (18)スキーの日 (19)オーストリア (20)フランス  
(21)全日本スキー連盟(SAJ) (22)世界スキー連盟(FIS)

問3 スノースポーツに関して、第2期スポーツ計画で掲げられている4つの項目について、空欄にあてはまる語句を下記の語群から選びなさい。

- ①「する」「観る」「(ア)」スポーツ参画人口の拡大  
②スポーツを通じた活力があり(イ)の強い(ウ)の実現  
③(エ)の向上  
④クリーンで(オ)なスポーツの(カ)

<語群>

- (1)ニーズ (2)楽しむ (3)国際競技力 (4)支える (5)フェア  
(6)絆 (7)推進 (8)環境 (9)スポーツ能力 (10)社会

問4 求められるスポーツ指導者に関する次の各文章について、空欄にあてはまる語句を下記の語群から選びなさい。

スポーツ指導者は、(ア)を自ら表現できるモデルとなり、言動で(イ)を示す必要がある。スポーツ指導者は、(ウ)とお互いに尊敬の関係を築き、指導することによって、プレイヤーに伝えることができる。

相互尊敬の関係を築くためには、スポーツ医・科学に裏付けられた知識と(エ)を身につけ、プレイヤーの立場に立った指導をするとともに、(オ)とフェアプレイに代表される(カ)の手本となるような(キ)が重要になる。

スポーツ指導者は、(ク)に的確に対応するため、つねに(ケ)を図り、自ら成長・発展し、周囲から(コ)される人間であることが求められている。

<語群>

- (1) 多様なニーズ (2) 見本 (3) 尊敬・信頼 (4) スポーツマンシップ  
(5) コミュニケーションスキル (6) スポーツの楽しさ (7) 自己研鑽  
(8) 態度・行動 (9) スポーツのマナー、エチケット (10) プレイヤー

問5 スキー指導の現場で潜む「危険ワード」に関するわかりづらい表現の例の記述について、空欄にあてはまる語句を下記の語群から選びなさい。

- ① 「(ア)」を伝えてしまう。  
② 「(イ)」を使ってしまう。  
③ 「(ウ)」を説明せずに使ってしまう。

<語群>

- (1) 擬音語 (2) スポーツ用語 (3) 自然現象 (4) 同義語  
(5) 物理現象 (6) 専門用語 (7) スポーツ理論 (8) 態度・行動

問6 指導者が持つべき心構えの頭文字「PATROL」について、それぞれの単語の意味を下記の語群から選びなさい。

- Process ( ① )      Acknowledgement ( ② )      Together ( ③ )  
Respect ( ④ )      Observation ( ⑤ )      Listening ( ⑥ )

<語群>

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| (ア) よく話しましょう   | (イ) 承認しましょう            |
| (ウ) 慎重に行動しましょう | (エ) 一生懸命に教えましょう        |
| (オ) 話をよく聞きましょう | (カ) 結果ではなく、経過を重視しましょう  |
| (キ) よく観察しましょう  | (ク) 一緒に楽しみ、一緒に考えてみましょう |
| (ケ) 挑戦しましょう    | (コ) 尊敬しましょう、尊重しましょう    |

問7 日本スキー教程の基礎パラレルターンへの指導の展開に記載されている「パラレルへの指導3本の矢」のA・B・Cそれぞれのスタンスや動作と、その要点を書きなさい。

- B (      ア      ) 要点 (                      エ                      )
- A (      イ      ) 要点 (                      オ                      )
- C (      ウ      ) 要点 (                      カ                      )

問8 下の図は「プルークボーゲンから基礎パラレルターンへの指導の展開」にある「三本の矢」のA・B・Cについて、それぞれの指導法の利点と欠点等を記したものです。図の空欄を埋めなさい。

	特徴	指導の展開	習得する運動要素	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	横滑りの展開	( ア )	パラレル操作小回りの導入	( イ )	高速大回り
A	プルークスタンス	( ウ )	( エ )	( オ )	パラレルでの切りかえ	小回り急斜面
C	シュテム動作	( カ )	前半からのパラレルカービング	急斜面への対応	( キ )	小回り

問9 滑走プルークから発展した基礎パラレルターンの動作要領の文章について、空欄にあてはまる語句を下記から選びなさい。

- ・柔らかな下肢の屈伸と（ア）でターンする。
- ・（イ）によりカービングを強めてターンのスピード、方向、回転弧を調整する。
- ・緩斜面から中斜面で速度を推進しながら（ウ）する。
- ・外スキーのカービングを弱め、ストックを突いて、（エ）を開始する。

<語群>

- ①連続回転    ②外スキー荷重    ③エッジング    ④逆のカービング

問10 日本スキー教程の指導の展開に記載されている「パラレルターンの指導の展開」の内、「ターンの制御について、習得すべき4つの制御を書きなさい。

- |   |   |
|---|---|
| ア | イ |
| ウ | エ |

問11 スキーに関する用語について、それぞれ簡単に説明しなさい。

- (あ) 外向傾姿勢                      (い) 迎え角

問12 スキー競技の内、アルペン競技種目のうち3つ記しなさい。

- ア  
イ  
ウ

問13 次の文書は、ヘルメット着用の重要性について書かれたものです。それぞれの空欄に適した数字を下記から選びなさい。

ヨーロッパ・北米でのヘルメット着用率は（①）%を超えているが、日本では、まだ（②）%にも満たないのが現状であり、全国スキー安全対策協議会の調べによると、2017/18シーズンでの受傷時着用比率はスキーで（③）%であった。

全国スキー安全対策協議会の調査によると、2017/18シーズンにおける受傷時に頭を強く打ったケースは、スキーで（④）%、スノーボードで（⑤）%とかなりの割合で頭部を強打していることがわかる。

<語群>

(1) 11.8 (2) 80 (3) 14.6 (4) 40 (5) 37.2

問14 「公認スキー指導者規程」第1条（任務）及び第3条（義務）を記しなさい。  
（ただし、第3条（任務）については、第1項のみでよい）

任務：

義務：

問15 次の文章は、シュテムターンからパラレルターンへの上達過程に見られる動的傾促進について説明しています。空欄にあてはまる語句を下記の語群から選びなさい。

シュテムターンからパラレルターンへの上達は単にスキーが（A）なまま始動できるというだけではありません。（B）と雪面に働く力を合理的に生み出し、ターンの（C）力と身体の（D）を制御します。初中級者から上級者への道は「静から（E）」にあります。

<語群>

(1) 動 (2) 回転 (3) 遠心 (4) 平行 (5) スキー  
(6) バランス (7) 傾き (8) 雪面 (9) 易 (10) スキーヤー