

## 2018 年度 準指導員検定(理論) 理解促進テスト

設題 1. 「公認スキー指導者規程」に規定されている以下の条項について記しなさい。

- 1) 公認指導者の任務
- 2) 公認指導者の義務
- 3) 指導者資格の停止
- 4) 指導者資格の喪失

設題 2. 次の各問いについて論述しなさい。

- 1) 現代社会における野外活動の必要性について述べなさい。
- 2) スキースポーツの魅力を「する」「観る」「支える」という三つの観点から述べなさい。
- 3) 「するスポーツ」としてのスキースポーツの魅力を述べなさい。
- 4) 「SAJ I LOVE SNOW」キャンペーンが提供する4つの要素について説明しなさい。

設題 3. 次の各問いについて論述しなさい。

- 1) スキーの楽しさを発展させるといわれる「スパイラル型学習過程」について説明しなさい。
- 2) 「エイジング」と呼ばれる時期を対象としたスキー指導の要点をまとめなさい。
- 3) スキー指導において、スキーヤーのやる気を引き出すために指導者が現場ですべき指導行動をまとめなさい。

設題 4. 次の各問いについて論述しなさい。

- 1) プルークボーゲンで滑れるようになったスキーヤーを基礎パラレルターンへ導くための3通りの指導方法について、それぞれの利点や欠点について説明しなさい。
- 2) 基礎パラレルターンとパラレルターンの違いについて説明しなさい。

設題 5. 次の各問いについて解答しなさい。

- 1) 冬山の危険性について論じなさい。
- 2) 次の文中の( )の中に正しい語句を入れなさい。  
山の気象について、まず気温は、高度が100m増すごとに( ① )下がるといわれています。また、風の影響では風速が1m増すごとに体感温度は( ② )低くなるとも言われます。そして、風は高度を増すにつれて( ③ )なります。

設題 6. 「スノースポーツに内在する危険」について、( )に適することばを語群より選び記号で答えなさい。

「スノースポーツに内在する危険」とは、雪山に特有の危険な( ① )、あるいは、そこを滑走することで遭遇するかもしれない危険のことをさします。

その内在する危険について、第一は「( ② )による危険」です。例えば、1) 降雪・吹雪・降雨・濃霧など( ③ )にともなう危険 2) 崖・急斜面・溝・沢など、( ④ )にともなう危険 3) アイスバーン・深雪・クレバス・雪崩・クラックなど、( ⑤ )や( ⑥ )の状態による危険 4) 立木・切り株・茂み・岩石・露出した地表・水路など、自然の( ⑦ )による危険などがあります。

第二は「( ⑧ )による危険」です。例えば、1) リフト支柱・人工降雪設備・標識・ロープ・

マットなど、人工の工作物との ( ⑨ ) による危険 2) 雪上車両との衝突の危険 3) スノーパークの利用にともなう危険などがあります。

第三は「( ⑩ ) による危険」です。例えば、1) ( ⑪ ) の出しすぎによる危険 2) ( ⑫ ) による危険 3) ほかのスキーヤー・スノーボーダーとの衝突の危険 4) 疲労・飲酒・薬物・体調不良による危険 5) ( ⑬ ) な用具の使用などによる危険などがある。

〈語群〉

ア. 障害物	イ. 天候	ウ. スピード	エ. 自然環境
オ. 斜面	カ. 自己転倒	キ. 地形	ク. スキーヤー自身
ケ. コンディション	コ. 衝突	サ. 雪質	シ. 不適切
ス. 人工環境			

設題 7. 下記の文章は、日本スキー教程の指導の展開について述べたものです。空欄を埋めなさい。

スキー指導の展開は、( ① ) の指導の展開、( ② ) への指導の展開、( ③ ) への指導の展開の 3 段階の指導の展開からなします。

初歩動作の指導の展開は、初歩動作の指導 1 と指導 2 からなり、指導 1 では、スキーの用具の知識に始まりスキー用具の ( ④ ) 、準備運動の後、登行、方向転換、( ⑤ ) などを扱います。

指導 2 では直滑降から ( ⑥ ) へとスキーヤーを導き、初めて連続ターンにより ( ⑦ ) にふれることとなります。

基礎パラレルターンの指導の展開は、プルークボーゲンですべれるようになったスキーヤーを A ( ⑧ ) 、B ( ⑨ ) 、C ( ⑩ ) からなる 3 本の矢の指導方法により、速やかに基礎パラレルターンへ導きます。

パラレルランの指導の展開では、基礎パラレルターンができるようになったスキーヤーに対してあらゆる条件でスキーを楽しめるようにパラレルターンを ( ⑪ ) させる指導を展開していきます。このために本教程では、( ⑫ ) 、( ⑬ ) 、( ⑭ ) 、( ⑮ ) への対応、4 つの指導を展開します。

設題 8. 近代スキーの興隆と発展について①～⑳の空欄に適切な語句を記入しなさい。

雪国では欠くことのできない交通用具であるとともに、冬の狩猟用、戦争用としてのスキーが、移動の速さや飛距離を競う近代スポーツとして登場するようになったのは、( ① ) 年代とされています。スキーは一般庶民へと普及し、スキーを国技とした ( ② ) をはじめ北欧全域に広がっていくこととなったのです。1877 年には、クリスチャニア (今のオスロ) に ( ③ ) が結成され、2 年後の 1879 年にはハスピーの丘で ( ④ ) 大会が開催されました。これがスポーツ競技としての始まりと言えるでしょう。

スポーツとしてのスキーの歴史が ( ② ) を中心として歩み始めたのち、( ④ )、クロスカントリーを主とする ( ⑤ ) が北欧を中心として発達していきます。

近代スキーがヨーロッパ各国に広まっていく一方で、急峻な山岳地帯を控えた ( ⑥ ) 地方の国々も、それぞれの特色に応じたスキーの研究を行っていました。フリチョフ・ナンセンの『( ⑦ )』に強い刺激を受けたマチアス・ツダルスキーは ( ⑧ ) 式バインディングを考案し、急峻な山岳滑降に適応する ( ⑨ ) の「( ⑧ ) スキー滑降術」を 1896 年に発表しました。この技術は、どんな斜面でも転ばず、軽快に、確実に滑り降りることを目的とした、( ⑩ ) と杖による制動回転技術です。

山岳スキーは(②)派との間で技術論争を引き起こすことになりましたが、20世紀に入り、オーストリアの将校、(⑪)が(②)のテレマークやクリスチャニアを中心とした技法とツダルススキー式スキー術の両者の長所を取り入れ、(⑫)での(⑩)による回転技術を中心としたスキー技術を発表し、近代アルペンスキー技術の基礎が固められることとなりました。

(⑪)の技法は(⑬)を基本姿勢とし、(⑫)を使つての(⑩)技術はアルプス山岳地方で急速に進歩し、オーストリアのシュトゥーベンに生まれたスキー術の革命児ハンネス・(⑭)へと受け継がれていきます。

彼は、山岳映画の巨匠アーノルド・フランク博士とともに、1920年に映画『(⑮)』を完成させます。その4年後には「(⑯)・バイブル」と称された同名の技術書『(⑮)』を出版し、世界のスキーファンを魅了しました。

1930年に彼は来日しました。映画と講演、雪上での実技指導は日本のスキーヤーに決定的な影響を及ぼしました。日本のスキーヤーは、(⑰)・スキー術が(⑩)技術を核心とする技術体系であることを知り、(⑱)、(⑲)の習得が全てのスキーヤーの目標となり、上級者はシュテム・クリスチャニアの技術習得に力を注ぎ、(⑰)・スキー術が当時のスキー界を風靡しました。

日本の近代スキーは1911年、オーストリアの(⑲)が、豪雪地帯である高田の第13師団に着任したことから始まりました。彼は師団命令により、軍人にアルペンスキー術の指導を行いました。日本で初めての本格的なスキー術の講習会は(⑲)から2ヶ月、34回にわたって実施されました。ツダルススキーの弟子である彼が教えた技術は、長い(⑨)を用いた反制動滑降とボーゲンがその特徴でした。

2003年に全日本スキー連盟は、(⑲)の功績に鑑み、彼が講習会を開始した日を「(⑳)」に制定しました。

設題 9. スノースポーツ指導者の責務について、( )に適することばを語群より選び記号で答えなさい。

- 1) 「スノースポーツ(①)基準」(全国スキー安全対策協議会)に定めるルールを(②)して守らなければならない。
- 2) 受講者に滑る(③)だけを教えるだけでなく、この基準に定める(④)および(⑤)に滑走する方法をも指導しなければならない。
- 3) 指導にあたっては(⑥)や(⑦)の状況等を考慮したうえ、受講者に(⑧)な課題を課したり、(⑨)などの重大な危険に遭わせたりしてはならない。

〈語群〉

- |       |           |        |       |        |
|-------|-----------|--------|-------|--------|
| ア. 安心 | イ. 雪崩     | ウ. 天候  | エ. 技術 | オ. 適切  |
| カ. 率先 | キ. 雪質・コース | ク. ルール | ケ. 安全 | コ. 不適切 |

設題 10. 公認スキーバッジテスト1級の実技テストの実技種目と斜面設定について①～⑥に適切な語句を記しなさい。

実技種目	斜面設定
①	④
②	⑤
③	中級斜面・不整地
横滑り	⑥

**設題 11. プルークボーゲンから基礎パラレルターン大回りの上達過程（緩斜面）に関して、指導の要点の空欄を埋めなさい。**

- (1) 滑走プルークボーゲンを利用してプルークボーゲンから基礎パラレルターンへと導くとき、斜面は ( ① ) を選び、スピードが高まっても恐怖心が増さないようにします。初歩動作のプルークボーゲンで十分な ( ② ) をかけられることがこの指導法を用いる前提です。
- (2) ターンに必要な雪面からの抵抗力はターン ( ③ ) の操作により、ターン外スキーを通じて受けます。
- (3) 外スキーで雪面のとらえを強めて ( ④ )、ターンに必要な ( ⑤ ) を生み出します。それにより次第にスキーの ( ⑥ ) が少なくなります。つまりスキーと進行方向のなす角度が、次第に小さくなります。
- (4) ( ⑦ ) が大きいままスピードを増そうとすれば、カービングの習得が困難になります。外脚を開きすぎないようにすることが大切です。比較的低速で滑るため、外スキーのカービングを強調しすぎると、内スキーをパラレルにそろえにくくなります。
- (5) 外スキーによる雪面のとらえが強まると、外脚の角度は次第に強まります。前方からみた両脚の形状は二等辺三角形から直角三角形へと変化します。腰の位置は両スキーの中心から、( ⑧ ) の上に移っていきます。
- (6) 最大傾斜線を過ぎると、身体 ( ⑨ ) を利用して内スキーを外スキーにそろえやすくなります。
- (7) ターン弧の大きさを ( ⑩ ) するには、カービングを強める必要があります。
- (8) 緩斜面では、スピードを活かすことで ( ⑪ ) の影響を感じずに済みます。

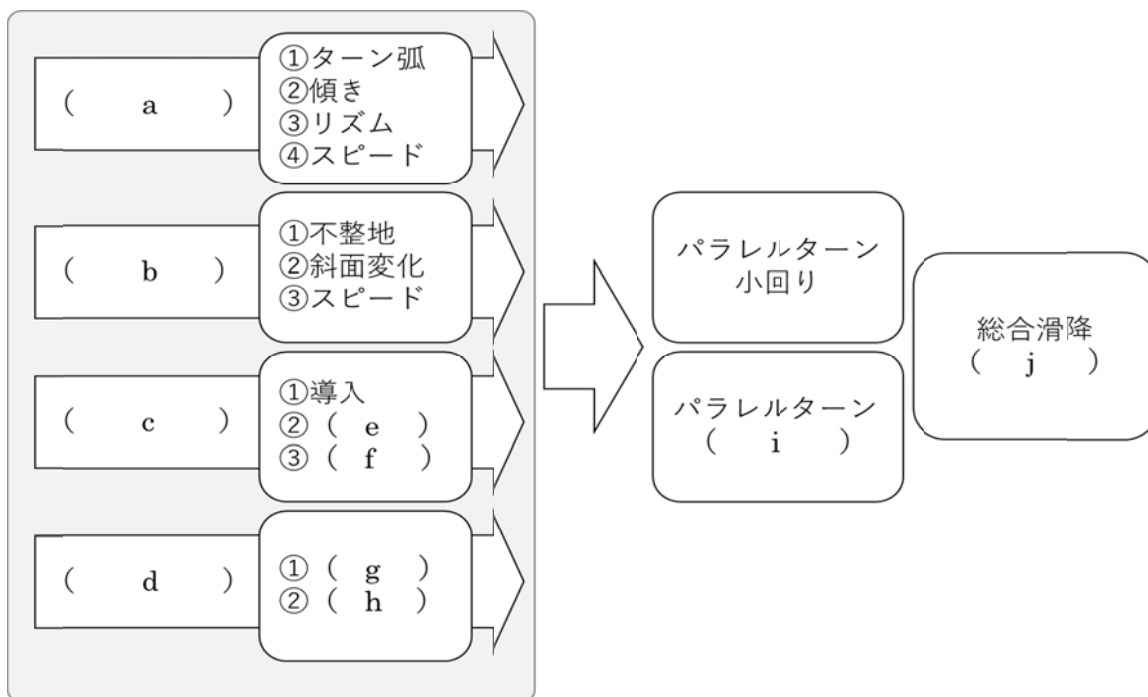
**設題 12. 2018 オフィシャルブックに記載されている基礎パラレルターンへの指導の実践方法の空欄を埋めなさい。**

- (1) プルークファーレンからの ( ① ) → ( ② )
- (2) 斜行からシュテム→ ( ③ )
- (3) 山回り→ ( ④ )
- (4) シュテム ( ⑤ )
- (5) シュテムターン ( ⑥ )
- (6) シュテムターン ( ⑦ )
- (7) シュテムターン ( ⑧ )
- (8) ( ⑨ ) 大回り

**設題 13. シュテム動作から発展した基礎パラレルターン（大回り中斜面）に関する動作要領の空欄を埋めなさい。**

- (1) ( ① ) をおこなう ( ② ) に乗ることでパラレルターンをめざします。
- (2) 山スキー ( ③ ) の動作から山スキー内エッジでの ( ④ ) 動作へと動作の目的を変えていきます。
- (3) 外スキーのエッジングにより ( ⑤ ) を強めてターンのスピード、方向、回転弧を制御します。
- (4) ( ⑥ ) でスピードを制御しながら連続回転します。

設題 14. 基礎パラレルターンで滑れるようになったスキーヤーをパラレルターンへ導くための指導の展開方法を下図に示す。空欄を埋めなさい。



設題 15. 心停止傷病者への質の高い胸骨圧迫について、( ) に適することばを語群より選び記号で答えなさい。

1) CPR の開始手順

CPR は ( ① ) から開始

2) 胸骨圧迫の部位・深さ・テンポ

胸骨圧迫の部位は胸骨の ( ② )

深さは胸が約 ( ③ ) cm沈むように圧迫 (小児・乳児は胸の厚さの約 ( ④ ))

1 分間あたり ( ⑤ ) 回のテンポで圧迫

3) 胸骨圧迫解除時の除圧

毎回の胸骨圧迫の後には、胸を完全に ( ⑥ ) に戻す

4) 胸骨圧迫の質の確認

複数の救助者がいる場合は、互いに注意しあって、圧迫の ( ⑦ ) や ( ⑧ )、( ⑨ ) が適切に維持されていることを確認

5) CPR 中の胸骨圧迫の中断

CPR 中の胸骨圧迫の中断は ( ⑩ ) にすべき

6) 救助者の交代

救助者が複数いる場合には、( ⑪ ) 分ごとを目安に胸骨圧迫の役割を交代

〈語群〉

ア. 3～4

イ. 上半分

ウ. 2/3

エ. 元の位置

オ. 100～120

カ. 最小

キ. テンポ

ク. 1～2

ケ. 胸骨圧迫

コ. 1/3

サ. 深さ

シ. 70～90

ス. 部位

セ. 5～6

ソ. 下半分