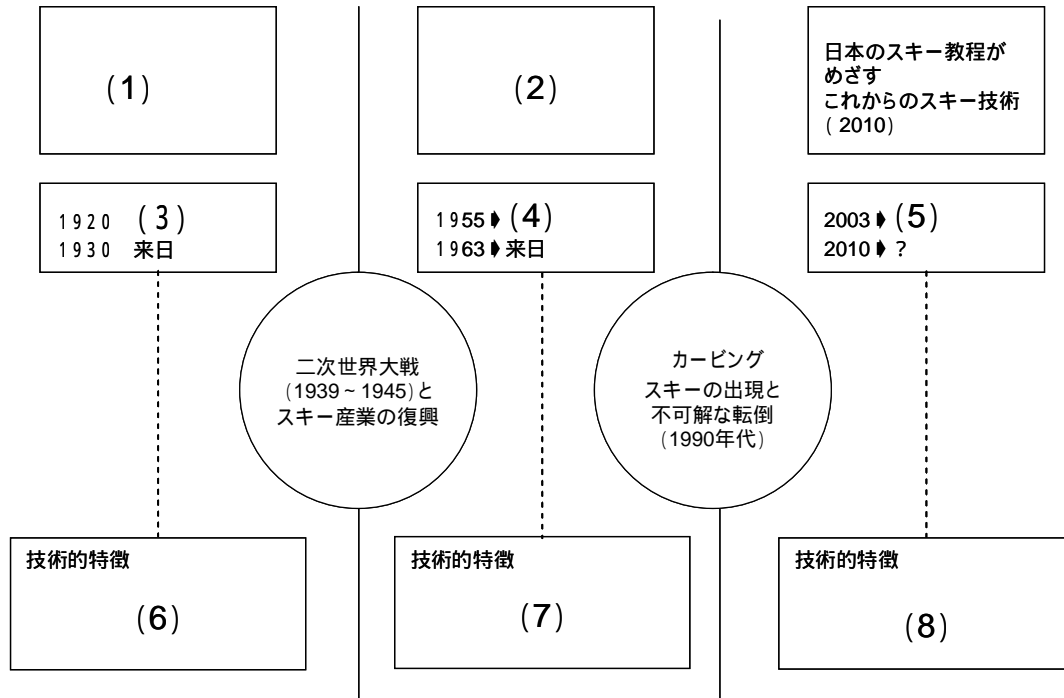


1. スキースポーツ論 集合講習（1時間）

1. スキースポーツの魅力と真価（指導者必携；10～15）
2. スキースポーツの歴史的な背景（指導者必携；16～29）（スキー教程；7～12）
3. スキースポーツの組織活動（指導者必携；30～37）

問1 教程p7にある「図1 断絶的歴史観からみたスキー技術の展望」を完成させなさい

図1 断絶的歴史観からみたスキー技術の展望



- 問2 カービングスキーの開発によってターンが容易にできるようになったが、出現当時は、ワールドカップの大会において不可解な転倒が続出した。なぜそのような不可解な転倒が続出したか説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問3 ハンネス・シュナイダーの技術的な特徴は、重力を利用したスキー滑降・回転にあるといえます。シュナイダーの研究と普及活動について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問4 私たちスキー指導者は、財団法人全日本スキー連盟に所属しています。全日本スキー連盟が公益法人として果たさなければならない使命とは何か説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問5 日本の近代スキーの始まりは、オーストリアのレルヒ少佐が日本に着任したことによります。レルヒ少佐の功績について説明しなさい。
- 問6 「山岳滑降術」「アールベルグ・スキー術」について説明しなさい。

2. 指導者理論 自主学習（1時間）

1. 求められる指導者像（指導者必携；38～41）
2. 望ましいスキー指導者の在り方（指導者必携；40～42）
3. スキー指導者の任務と資質（指導者必携；40～42）

- 問1 スポーツ指導者は、スポーツの行い方やマナーなどの道徳的規範を指導しなければならない役割とスポーツライフの構築をサポートする役割を持っています。これからの「スポーツ指導者に求められる指導者像」とはどのようなものが説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問8 スポーツ指導者は、スポーツに関わる多様なニーズに的確に対応できる指導力を身につけなければなりません。専門的な知識・技能や高いコーチング能力以外の指導力とは何か説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問7 スポーツ指導者は、プレーヤーが自立（自律）し、自ら進んで取り組むよう支援しなければなりません。その際、どのようなことに心がけたらよいか説明しなさい。（SAJHP から引用）

3. スキー指導の安全知識 集合講習（1時間）

1. スキー指導に必要な安全知識（指導者必携；43～45）
2. 指導現場での救急処置（指導者必携；46～53）

3. スキー事故と法的責任のとりえ方（指導者必携；54～57）

4. スキー指導者の責任（指導者必携；57～58）

5. その他

問1 スノースポーツの楽しみ方の志向が多様化し、遊び方の形態が増えることは素晴らしいことですが、反面それぞれの楽しみ方に応じた「危険性」も内在しています。事故発生メカニズムを理解し「安全」の視点に立った注意が必要です。事故発生メカニズムについて説明しなさい。（SAJHP から引用）

問2 救助法の範囲は、「患者を早く救助して、正しい応急手当を行って、医師に引き渡すまで」を指します。指導の現場においての救急処置は大変重要といえます。救助に際してまず守ることを説明しなさい。（SAJHP から引用）

問3 スキーヤーには自ら怪我をせず、他人に傷をつけないための注意義務が求められています。スキーヤーに求められる基本的な注意義務について説明しなさい。（SAJHP から引用）

問4 雪の種類について適するものを語群より選び、記号で答えなさい。

積雪の表面が日中融けて水分を含み、夜間に気温が下がると凍結してできる。

風邪で運ばれた雪が風圧で押しつけられて固まってできる。

降って間もない雪で、比重が0.1程度で軽く、結晶が変化していない。

風邪の影響で雪面が波のように固まったものである。

積雪の粒子間が切れ、その後凍結して再結晶したものである。

語群	ア	クラスト	イ	スカブラ	ウ	新雪	エ	しまり雪
	オ	ざらめ雪	カ	アイスバーン	キ	雪板		

問5 カービングスキーで滑走中に自分で転倒した場合、次の部位で最も多いケガを記しなさい。

肩 頭 膝 足首 下腿

語群 ア 打撲 イ 骨折 ウ 脱臼 エ 捻挫 オ 切創

問6 FISセーフティルールについて、括弧内に適当な語句記しなさい。

- ・他者の尊重：スキーヤーは、他者を（ ）にさらしたり、損害を与えることのないよう行動する。
- ・スピードとスキーのコントロール：スキーヤーは、コントロールして滑らなければならない。斜面・雪質・天候の状況や自らの技術はもちろん、（ ）にも合わせたスピードと滑り方で滑らなければならない。
- ・滑走ルートの選択：後ろから滑ってくるスキーヤーは、（ ）を滑っているスキーヤーを危険にさらすことのない滑走ルートを選ばなければならない。
- ・追い越し：追い越されるスキーヤーが（ ）的にも無（ ）にも動けるスペースをも越しておけるならば、スキーヤーは他のスキーヤーの上下（ ）から追い越すことができる。
- ・シグナルやマーキング：スキーヤーは、（ ）や（ ）を守らなければならない。
- ・身元の確認：全スキーヤーおよび目撃者は、責任の有無を（ ）氏名と連絡先を交換しなければならない。
- ・ピステでの停止：やむを得ない場合を除き、スキーヤーはピステ上の（ ）場所や司会の悪い場所での停止を避けなければならない。そのような場所で（ ）した場合は、できるだけ早くそこを立ち退き、ピステを空けなければならない。

4. 運動技術概論 集合講習（1時間）

1. スキー技術の特性（指導者必携；59～60）

2. スキー技術の構造と過程（指導者必携；61～62）

3. ターン運動の「原因」（指導者必携；63～66）

4. 外スキー操作と内スキー操作（指導者必携；67～69）

5. 自然で楽なスキーのコンセプト（スキー教程；20～29）

6. 谷回りのメカニズム（スキー教程；30～39）

7. 自然で楽なスキーのすすめ（スキー教程；40～45）

問1 スキー技術の特性について説明しなさい。

問2 スキー技術は、複雑な要因から構成されています。スキー技術における「原因」と「結果」について説明しなさい。

問3 スキー操作の主導性ということで、外スキー操作と内スキー操作の関連を理解しておくことが大切です。身体運動の観点から「山回り」と「谷回り」について説明しなさい。（SAJHP から引用）

問4 「自然で楽なスキー」のコンセプト（概念）は三つあります。三つのコンセプトについて説明しなさい。

問5 「谷回りのメカニズム」について、1)重力による落下運動、2)二軸運動意識、3)体幹主導、4)ニュートラルポジション、5)フェース・コントロールの五つの観点で説明しなさい。（SAJHP から引用）

問6 「自然で楽なスキー」の中核となるパラレルターンとはどのようなものか。また、どのように習得したらよいか説明しなさい。(SAJHP から引用)

問7 自然で楽なスキーにおけるコンセプトの一つである「重さで滑る」について、下記の表の括弧内に適当な語句を記しなさい。

	重力と抗力の関係	物理的運動との関係
安定	重力と抗力が()に拮抗する状態	物理的運動を()
不安定	重力と抗力が()に存在しない状態	物理的運動を()

問8 自然で楽なスキーにおけるコンセプトの一つである「重さで滑る」について、下記の文章の括弧内に適当な語句を記しなさい。

スキーの技術的特性は、()である。上記(1)の表の観点から、「安定」から「不安定」な状態を作りだすこと、つまり()を移動させ「不安定」を作る。「不安定」によって生じる()とその反対方向に働く抗力によって、スキーの()・()が生起する。

問9 自然で楽なスキーのコンセプトである「谷回りで滑る」について、記の文章の括弧内に適当な語句を記しなさい。

「谷回り」は、スキーが谷側へを(1)越えて滑降・回転する「(2)」である。これは、身体の重心が(3)運動であり、股関節を(4)させ、身体を積極的に運動方向に導く動きである。「谷回り」は、スキーヤーの「(5)」をスキー板の滑降・回転に直接的に活用する、つまり「(6)」による物理的エネルギーの変換である。したがって、(2)としてとらえられる「谷回り」と斜面上のスキー板と(1)との位置関係からとらえられる「谷回り」「(7)」との対比から)とは、明確に区別されなければならない。

「谷回り」の特性は、「制動回転」(制動しながら回転すること)ではなく、重力を直接的に活用する「(8)」にある。このように重力を活用する(1)から考えた「谷回り」が確固たる市民権を得ることができるのは、(9)に負うところである。

パラレルターンは、「谷回り」の連続であり、ひとつの「谷回り」から次の「谷回り」へと「谷回り」を継続させることである。前の「谷回り」から次の「谷回り」への移行には、身体の重心移動の向きをスムーズに変換させる必要がある。そのため、意識・無意識、時間の長・短は別にして「(10)」を通過する。

5. 指導方法論 集合講習(1時間)

1. スキー指導の基礎と原則 (指導者必携; 70~72)
2. スキー指導方法の基礎 (指導者必携; 73~83)
3. スキー指導法の基本課題と指導者の役割 (指導者必携; 84~89)
4. スキー指導の計画 (指導者必携; 89~94)
5. スキー指導における評価とその活用 (指導者必携; 95~100)
6. 指導現場における安全対策 (指導者必携; 101~105)

問1 スキーの楽しさを求める人々の目的は様々ですが、指向から大別して三つに分類することができます。三つの指向について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問2 主体的スキー学習の推進を目指すには、学習者に「やる気」を起こさせることが必要です。スキーに興味や関心を持たせ、モチベーションを高める手段について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問3 指導場面では、指導者としての様々な役割を果たし、学習を進めるうえでの基本的な課題に対応しなければなりません。指導展開での課題と指導者としての役割について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問5 スキー学習は、多様な対象者に目的の達成に向けた意図的で計画的な活動です。そのため、実践にあたっては周到な計画が必要です。具体的な指導計画は三つありますが、どのような内容か説明しなさい。(SAJHP から引用)

問6 学習評価は、学習者に自分の現在の力を理解させ、学習の課題や練習方法を具体化させるために行います。評価の基準から区別される三つの評価法について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問7 学習者が安全に安心してスキーが楽しめるよう、講習中の安全管理は指導者に課せられた責務です。指導展開中における具体的な安全対策について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問8 今年度スキー教程の改訂が行われたが、その中核である「自然で楽なスキー」を下記の語群を使用して説明したうえで、指導方法としてどのように取り入れていくべきか、500字以内で記述しなさい。

6. スキー技術の指導 集合講習(1時間)

1. スキー指導を取り巻く環境 (指導者必携; 106~109)
2. 技術指導と学習指導 (指導者必携; 108~111)

3. スキー指導者の資質（技術力と製品力）（指導者必携；112～113）
4. スキーに必要な運動技術の区分（指導者必携；113～115）
5. 実地指導の展開（指導者必携；116～117）
6. 実地指導の内容（指導者必携；118～155）
7. 指導段階の区分（指導者必携；156～158）
8. 指導者制度（検定制度）とステージの関係（指導者必携；159～159）
9. 自然で楽なスキーの展開（スキー教程；49～54）
10. 志向別スキーの展開（スキー教程；55～69）

- 問1 スキー指導を取り巻く環境は大きく変化しています。今後のスキー指導は、成熟社会の「情報化」を視野に加えて対応することが必要です。情報化への対応と情報の発信方法について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問2 技術指導の内容は、スキーヤーが身に付けておかなければならない行動の様式を整理し「技術の区分」と
- 問3 実地指導で扱う技術には、1)導入技術、2)平地での移動技術、3)傾斜地での移動技術の三つに区分することができます。三つの技術の具体的な内容について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問4 本質的な指導は「運動の質的な内容を一貫する」という主旨から、本スキー教程では「ステージ」という表現を使用しています。4つのステージについて説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問5 「自然で楽なスキー」は、重力活用によって可能となるシンプルな技術を基盤にしています。「自然で楽なスキー」はどのように展開するか説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問6 「自然で楽なスキー」は、さまざまなスキーの魅力や楽しさを追求する志向に対応することが可能です。斜面克服志向のスキーの展開について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問7 「自然で楽なスキー」について、記の文章の括弧内に適当な語句を記しなさい。

- ・「自然で楽なスキー」とは、（ ）によって可能となる（ ）を基盤とする。
- ・「自然で楽なスキー」は、様々なスキーの魅力や楽しさを追求させる「（ ）のスキー」、「（ ）のスキー」、そして「（ ）のスキー」などに発展的に分化したり、技術的に融合するものである。
- ・「自然で楽なスキー」は、すべてのスキーヤーが他の人とは違う自分流のスキーの楽しみや楽しみ方を追求することを可能にする。これは「自然で楽なスキー」による「（ ）」のすすめである。このことは、スキー指導における「（ ）」の大切さを認識させることにもなる。

- 問8 「自然で楽なスキー」から展開した「健康志向のスキー」について、記の文章の括弧内に適当な語句を記しなさい。

「健康志向のスキー」は、自然で楽なスキーが（ ）であることから、運動不足の解消による（ ）改善や、高度情報化社会における過度のストレスから健康を守るための自律神経（（ ）（ ））の均衡（バランス）調整等が期待され、その目標は（ ）から（ ）までの筋肉を緩め、（ ）（ ）を意識した「谷回り」となり、できる限り余分な「 」を抑え、「 」を活用したスキーの回転・滑降が求められる。

無駄な動きを省く過程においては、長い（ ）を意識し、無理のない（ ）で長い（ ）を滑ることが効果的であり、そして「谷回り」の身体運動と（ ）の同調が無駄な動きを省くポイントとなる。

7. 野外活動理論 集合講習（1時間）

1. スキースポーツの環境（指導者必携；160～161）
2. 自然体験活動の必要性と意義（指導者必携；160～161）
3. スノースポーツの安全知識と冬山の気象（指導者必携；162～169）
4. 地球環境、自然破壊の要因と組織での活動（指導者必携；170～172）

- 問1 冬の季節風は、日本海の上空を通過する間に水蒸気を含み、雪雲に発達して雪を降らせながら日本海側に上陸します。中央山脈にぶつかりさらに雪を降らせず。日本で見られる雪の種類について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問2 スキースポーツは、大自然を活用して行う野外活動です。ところが、自然破壊が進み地球環境が危機に直面しています。地球環境、自然破壊の要因について説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問3 近年の温暖化による雪不足やスキーシーズンの短縮等を防ぐために、私たちは多くの環境保全に関する活動を推進していかなければなりません。現在SAJが行っている環境保全に関する具体的な活動を説明しなさい。（SAJHP から引用）
- 問4 成熟期に入った「スノースポーツ」を取り巻く環境は、今後どのような方向性を持つべきか説明しなさい。
- 問5 スキーゲレンデで見られる雪の種類を4つ上げ、それぞれを説明しなさい。
- 問6 人工降雪機のメリットを説明しなさい。また、人工降雪機の種類を3つ上げなさい。

8. 用具・用品の知識 自主学习（1時間）

1. 用具の種類と選び方（指導者必携；173～174）

2.ビンディングの調整（指導者必携；174～175）

3.安全のためのヘルメット（指導者必携；175～176）

問1 スキーは、スキー板、スキーブーツ、ポール、バインディングなどの用具を使って行うスポーツです。スキー板の「特徴・種類・選び方」について説明しなさい。（SAJHP から引用）

問2 ここ数年、ヨーロッパ、北米を中心にスキーヤーのヘルメット着用が急速に進んでいます。日本ではまだ10パーセント程度ですが、今後急速に普及することが予想されます。ヘルメットを使用するにあたっての注意すべき点を説明しなさい。（SAJHP から引用）

問3 スキーは、スキー板、スキーブーツ、ポール、バインディングなどの用具を使って行うスポーツです。バインディングの「特徴・種類・メンテナンス」について説明しなさい。

9. トレーニング理論 自主学习（1時間）

1. トレーニングの原理（指導者必携；177～177）

2. トレーニングの一般原則（指導者必携；178～178）

3. スキーの特性と鍛えておきたい体力要素（指導者必携；178～181）

4. トレーニングの目的別種類と負荷の設定（指導者必携；182～183）

5. 体力の自己診断（指導者必携；184～186）

6. トレーニングの実際（指導者必携；187～196）

7. トレーニング計画の立案（指導者必携；197～199）

問1 スキーは、幼児から高齢者までの体力の優劣に係わらず楽しめるスポーツですが、トレーニングをすることによって、活動の幅を広げ、長時間スキーを楽しむことができるようになり、傷害を予防するうえからも効果的です。トレーニングの原理とトレーニングの一般原則について説明しなさい。

問2 スキーは、地形、斜度、雪質など様々な状況を的確に判断し、それら状況の変化を予測し、すばやく対応できる能力（調整力）が必要です。スキーの特性と鍛えておきたい体力要素について説明しなさい。（必携；P178～182）

問3 スキーを実施するのに必要とする体力を把握することは大切です。自分で手軽に体力を自己診断する方法を具体的に説明しなさい。

問4 身体すべてが機能的に協調し、素早く、力強く、正確な動作をするうえで重要な働きをするのが体幹部（コア）の筋群です。体幹部（コア）のトレーニング方法について具体例をあげながら説明しなさい。（必携；P192～195）

問5 トレーニングによって効果を生み出すためには、計画性をもって進めることが必要です。トレーニング計画立案の原則について説明しなさい。

10. 指導者に必要な競技知識 自主学习（1時間）

1. スキー競技の概要と規則

(1) 競技全種目の共通規則（指導者必携；200～201）

(2) 各競技種別の概要と規則（指導者必携；202～211）

2. 競技大会の組織（指導者必携；212～213）

問1 スキー競技は、国際スキー連盟が制定する「国際競技規則」によって運営されます。この規則で定められている、1) アルペン競技、2) ノルディック競技、3) フリースタイル競技、4) スノーボード競技の種目名を説明しなさい。（SAJHP から引用）

問2 アルペン競技における旗門について説明しなさい。（SAJHP から引用）

問3 ジュリーは、公式トレーニングも含むレース全体を通じて、ルールの順守を監視します。ジュリーメンバーの技術代表（TD）について説明しなさい。（SAJHP から引用）

問4 アルペン競技における大回転と回転種目について（ ）内に適切な数値および語句を入れなさい。

<大回転>

(1) コース幅は（ ）m以上確保する。

(2) 旗門の幅は（ ）m以上（ ）m以下とする。

(3) 連続する2旗門の最も近いポール間の距離は（ ）m以上でなければならない。

(4) フラッグは、横（ ）cm、縦（ ）cmの大きさで、その下端が雪上から（ ）m以上の高さに取り付ける。

<回転>

(1) 旗門の幅は（ ）m以上（ ）m以下とする。

(2) コンビネーション中の旗門の距離は、（ ）m以上でなければならない。

(3) オープン、またはクローズド旗門のターニングポール間の距離は、（ ）m以上13m以下でなければならない。

(4) 最低1つ、最大3つの（ ）ターンを設定すべきである。

(5) 方向転換数は、（ ）の30～（ ）%±3とする。

問5 クロスカントリースキーの競技規則には技術的定義として2つのテクニックが記載されている。それぞれのテクニック

の名称を上げ、内容を説明しなさい。

問6 ジャンプ競技における成績の計算法について要点を述べなさい。

問7 ノルディックコンバインド 競技におけるグンダーセン方式について説明しなさい。

問8 FIS 競技会におけるフリースタイル競技の種目名を5つ答えなさい。

問7 FIS 競技会におけるスノーボード競技のアルペン種目名を3つ、アルペン種目以外の種目名を3つ答えなさい。

問8 アルペン競技会におけるジュリーメンバーをあげなさい。

11. スキー用語の理解 自主学習(1時間)

1. スキー学習方法論に関する用語 (指導者必携; 214~220)

2. スポーツバイオメカニクスに関する用語 (指導者必携; 220~223)

3. 運動構造、運動動作に関する用語 (指導者必携; 224~225)

4. 姿勢に関する用語 (指導者必携; 225~225)

5. スキー技術に関する用語 (指導者必携; 225~226)

6. スノースポーツに関しての用語 (指導者必携; 226~227)

7. SAJ 関連組織 (指導者必携; 228~228)

12. 規約、規程の理解 自主学習(1時間)

1. 寄付行為及び会員登録規程 (オフィシャル;)

2. 教育本部規程、内規及び関連諸規程 (オフィシャル;)

3. 検定制度に関する諸規程 (オフィシャル;)

問1 教育本部では、本年度もすべての事業の運営そのものを「I LOVE SNOWキャンペーン」の一環として位置づけて活動します。「I LOVE SNOWキャンペーン」の概要について説明しなさい。(SAJHP から引用)

問2 本年度のスキー指導者研修の理論研修は、「指導者に必要な基礎理論」を扱うことになっています。理論研修の内容を具体的に説明しなさい。(SAJHP から引用)

問3 「SAJ スキー公認検定員規定」に示されている(検定の範囲)を記しなさい。

問4 「SAJ スキー指導者規定」に示されている(任務)(資格)(義務)(資格の停止)(資格の喪失)の条項を記しなさい。

問5 スキー公認検定員規定に示されている(任務)(検定の範囲)の条項を記しなさい。

問6 スキー指導者研修会規程に示されている第2条を記しなさい。