

## 準指導員検定・模擬問題（養成講習会③）

所属クラブ		氏 名	
-------	--	-----	--

1. 次の文章は、日本のスキーの歩みを述べたものです。（ ）に語句を入れ文章を完成しなさい。

- ① 1911年オーストリアの(① )が高田の第13師団に着任。日本初の本格的なスキー技術の講習会が行われた。(② )の弟子である彼が伝えた技術は、長い(③ )を用いた半制動滑降と(④ )がその特徴であった。
- ② 1930年、映画と著書『(⑤ )』が世界を圧巻したハンネス・シュナイダーが来日し、映画と講演、雪上での実技指導は、当時、情報が乏しかった日本のスキーヤーに影響を及ぼした。日本のスキーヤーは、アールベルグ・スキー術が(⑥ )技術を中心とする技術体系であることを知った。ホッケ姿勢、(⑦ )の習得がすべてのスキーヤーの目標になり、上級者は(⑧ )、(⑨ )の技術習得に全力を注ぎ、(⑩ )術が当時のスキー界を風靡した。
- ③ (⑪ )年、アジア初の第11回インタースキーを(⑫ )で開催し、日本は名実ともにスキー大国としての責任を果たした。日本は、中高年のスキーファンも多く、1990年代になると、これらの人々を対象とした指導法をはじめ指向別、(⑬ )の指導法の研究や実践が盛んとなり、1995年、第(⑭ )回インタースキーを(⑮ )大会では、幅広いスキー活動のシーンを紹介した。この2度にわたる開催で、日本は世界におけるスキーのリーダーの一員として、その役割を果たすに至った。

2. 傷害が起こった場合、救助者が守らなければならないことを5つ記しなさい。

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

3. 次の文章は、「望ましいスポーツ指導者」について述べたものです。空欄に、該当する語句を入れ文章を完成しなさい。

指導者の役割としては、まず、スキーを(① )として定着させていくことがあげられます。そのためには、これまでの(② )・戦術に関する指導への偏りを修正し、スキーの行い方や取り組み方、(③ )やエチケットなどの道徳的な規範を自ら遵守し指導することが重要になります。

次に、スキーに参加する人々の様々なニーズや(④ )を構築する方法を教え、(⑤ )していくことが大切です。そのためには、具体的な方法や内容を身につけ(⑥ )していく能力を高めるシステムコーディネーターが重要です。

そして、(⑦ )で最も大切なことは、指導の対象との、(⑧ )を図ることです。(⑨ )の関係構築するためには、スポーツ医学・科学に裏付けられた知識と(⑩ )を身につけることが大切です。

4. ターン運動の「原因」について述べたものです。語群より選び、空欄に適切な記号を入れて文章を完成しなさい。

(1) 身体運動が直接的にスキーの方向を変えるもの(抜重・回旋)

身体運動が(①)にスキーの方向を変える方法は、スキーを雪面から持ち上げる「(②)」とスキーヤーの(③)によってスキーの方向を変える「(④)」とによって行われます。具体的には、(⑤)することによってターン外側のスキーを開き出したり、ジャンプすることによって両スキーを(⑥)に置き換えたりするところに見られます。

語群(1)      ア. 回旋                  イ. シュテム                  ウ. 内力                  エ. 筋力  
                 オ. 直接的                  カ. 抜重                          キ. ターン外側

(2) 身体運動により物理運動がターン運動を導くもの(荷重・角づけ)

身体運動によってコントロールされる物理運動が導き出すターン運動の方法は、スキーヤーの体重をスキーに乗せる「(⑦)」と、スキーの横軸の水平面に対して角度をつくる「(⑧)」によって行われます。これは、スキーへの「『荷重』と『角づけ』の統合がスキーの(⑨)への(⑩)を生起させることによるものです。荷重と角づけは、どんなターン運動の原因としても、ターン切りかえから舵とりの局面においても重要な役割を果たす事になります。

語群(2)      ク. 角づけ                  ケ. 落下運動                  コ. 荷重                  サ. 回旋  
                 シ. 横軸方向

(3) ターン運動の継続を可能にするもの(内傾)

合理的にターン運動を継続させているスキーヤーは、(⑪)をターン内側に保持し、内傾しています。ターン運動によって生じる(⑫)に対応するため、スキーヤーが内傾することを余儀なくされます。内傾は、ターン運動の原因ではなく、結果であると言えます。内傾すればするほど、よりターン運動が生起されるものではありません。遠心力も存在しないのに、あるいは遠心力によって求められる以上に内傾すれば、スキーヤーは転倒することになります。内傾が無条件にターン運動を生起させるというのは、誤った認識です。内傾には、荷重と角づけを導くための「ターン運動の(⑬)となりうる内傾」と、遠心力に対応するための「ターン運動の結果としての内傾」とが存在するといえます。

語群(3)      ス. 遠心力                  セ. スキー                  ソ. 重心                  タ. 原因

(4) ターン運動の原因としての「テールコントロール」

「テールコントロール」は、スキーのテールを(⑭)にずらすことによってターン運動を生起させるものです。スキーにターン運動を起こさせるためには、スキーヤー(スキーを含む)の重心がその(⑮)上に置かれ、スキーが水平面に対してターン外側(谷側)へ角づけされることが、必要な条件となります。

語群(4)      チ. ターン内側                  ツ. ターン外側                  テ. 基底面                  ト. 外脚

(5) ターン運動の原因としての「トップ&テールコントロール」

「トップ&テールコントロール」は、スキーのトップを(⑯)に、テールをターン外側にずらすことによってターン運動を生起させるものです。スキーにターン運動を起こさせるためには、スキーヤー(スキーを含む)の重心がその基底面上に置かれ、スキーが(⑰)に対してターン外側(谷側)へ角づけされることが、必要な条件となります。しかし、「トップ&テールコントロール」におけるスキーの横軸(谷側)方向への(⑱)は「テールコントロール」に比べて小さいものとなります。スキーの縦軸と横軸に沿う力の合力は、よりスキーの軸軸方向となるのです。

語群(5)      ナ. ターン内側                  ニ. 進行方向                  ヌ. 落下運動                  ネ. 水平面

(6) ターン運動の原因としての「トップコントロール」

「トップコントロール」は、スキーのトップをターン内側に彫り込ませる(ずらす)ことによってターン運動を生起させるものです。スキーにターン運動を起こさせるためには、スキーヤー(スキーを含む)の(⑲)がその基底面上に置かれ、スキーが水平面に対して(⑳) (山まわりは山側、谷まわりは谷側)へ角づけされることが、必要な条件となります。ターン運動の原因としての「トップコントロール」は、スキーが水平面に対してターン内側へ角づけされ、荷重されることによって行われます。

語群(6)      ノ. ターン内側                  ハ. ターン外側                  ヒ. 外脚                  フ. 重心

5. 事故発生の要因には、人的要因と環境要因とに分けられるが、どのようなものが考えられるか、それぞれ3つ記しなさい。

人的要因

①

---

②

---

③

---

環境要因

①

---

②

---

③

---

6. 次の文章は、指導者の資質について述べた文章です。空欄に、該当する語句を下の語群から選んで、記号で答えなさい。(複数可)

スキー指導者の役割は単なる雪上での(①)にとどまりません。スキー指導の対象者は、ジュニアから(②)まで幅広く、(③)も、体力も、また運動特徴もひとり一人違いがあり、その上、求めるスキーの楽しみ方も種々様々で多様です。(④)の方法では指導は成り立ちません。指導対象のスキーヤーが十人十色なら、指導も十人十色の指導を必要とします。

指導を求めるスキーヤーに納得のいく指導と(⑤)を与えることのできる指導者は、幅広い(⑥)と深い専門知識・(⑦)の持ち主であり、理論でわかりやすい示範を演技することができる必要があります。そのために、実技にも技術の(⑧)が求められます。技能に優れていても、(⑨)理解力が伴わなければ、真の指導者にはなり得ません。

トータルな(⑩)を持つスキー指導者が生まれ、健全なスキーヤーの育成や、よき仲間づくりのリーダーとして活躍されることが望まれます。

語群

- |         |        |           |        |        |
|---------|--------|-----------|--------|--------|
| ア. 技術指導 | イ. 満足感 | ウ. 指導力    | エ. 理解力 | オ. 理論的 |
| カ. 若年層  | キ. 中高年 | ク. ワンパターン | ケ. 多面的 | コ. 経験  |
| サ. 一般知識 | シ. 技能  |           |        |        |

7. アルペンスキーで求められる体力と筋力トレーニングをまとめました。空欄に語句を入れなさい。

◎ アルペンスキーで求められる体力

● 行動を持続する能力

1) (①) (有酸素的作業能力)

● 行動を起こす能力  
2) (②)

● 行動を調製する能力  
3) (③)

4) (④) (バランス能力)

5) (⑤) (巧みさ)

◎ 筋力トレーニング

1) (⑥) トレーニング

① ウエイトトレーニング

② (⑦) を利用してのトレーニング

2) (⑧) トレーニング

(動かないものを動かそうと力を出すトレーニング)

8. 計画段階での指導者の役割について述べなさい。(P116)

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_

9. 次の語句を説明しなさい。

- ① 外向、正対、内向
- ② スキッピング
- ③ 外力と内力
- ④ フィードフォワード
- ⑤ プラトー
- ⑥ 迎え角
- ⑦ 角づけ角
- ⑧ バンクーバー
- ⑨ F I S
- ⑩ スカブラ

10. 次の文章は、スノースポーツを楽しむ人のための安全能力について述べたものです。空欄に、該当する語句を下の語群から選んで、記号で答えなさい。(複数可)

事故を防ぐには、まず事故の(①)を理解し、何が事故発生に結びつくかを判断できる(②)を高める必要があります。それには、過去の事例を調べたり指導者から教わる必要があります。予測された事故発生に結びつくであろうと思われるさまざまな(③)・(④)を取り除いたり、改善したり、回避したり、技術的にクリアしたりする(⑤)も必要になります。(⑥)をする人の(⑦)とは、これらの(⑧)と対処能力が統合されたものであり、この安全能力を高めることによって、(⑨)で(⑩)スノースポーツが保証されるのです。

語群

- |         |            |         |         |       |
|---------|------------|---------|---------|-------|
| ア. 技術   | イ. メカニズム   | ウ. 発生   | エ. 予知能力 | オ. 要因 |
| カ. 要素   | キ. スノースポーツ | ク. 技術課題 | ケ. 楽しい  | コ. 安全 |
| サ. 対処能力 | シ. 安全能力    |         |         |       |