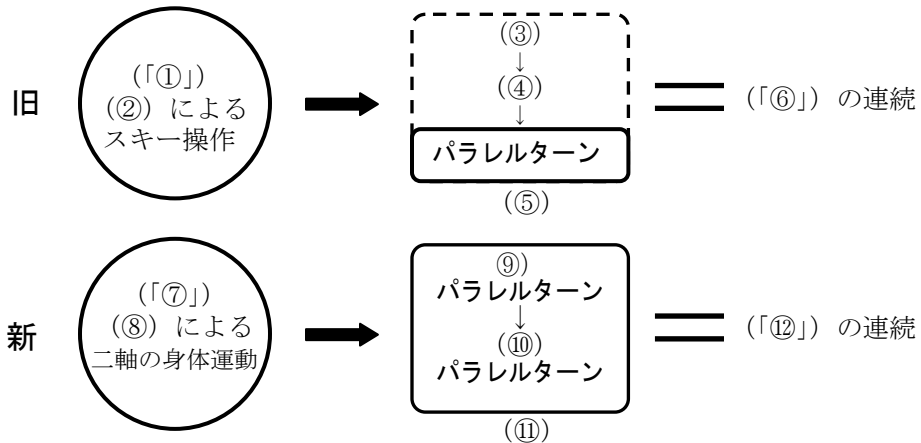


1. 「公認スキー指導者規程」に示されている以下の条項を記しなさい。
(任務) (資格) (義務) (資格の停止)
2. 公認スキーバジジテスト (級別・テスト) 1 級の受検資格を記しなさい。
3. スキースポーツの歴史について、a. ~h. それぞれの年代に関係するものを、語群より
選びその記号を記しなさい。ただし、語群の項目は、すべて使用されます。<#1><類有>
 - a. 1870 年ごろ…
 - b. 1888 年…
 - c. 1896 年…
 - d. 1911 年…
 - e. 1920 年…
 - f. 1933 年…
 - g. 1938 年…
 - h. 1954 年…
 - i. 1955 年…

①バインシュピール技術を発表 ②テオドル・エドレル・フォン・レルヒ
 ③「スキーフランセ」発表 ④フリチョフ・ナンセン ⑤グリーンランドを横断
 ⑥日本で本格的なスキー術講習会開催 ⑦マチアス・ツダルスキー
 ⑧映画「スキーの驚異」を発表 ⑨エミール・アレ ⑩ローテーション技術
 ⑪山岳スキー滑降術を発表 ⑫ピエール・ギョーとアンリ・オレイ来日
 ⑬トニイ・ドウチアとクルト・ライアン ⑭シュテファン・クルッケンハウザー
 ⑮「今日のスキー」出版 ⑯外向、外傾技術 ⑰ハンネス・シュナイダー
 ⑱フランス・スキー術の指導 ⑲ノルウェー ⑳スキーの競技会が始まる

4. 下記は、スノースポーツのリスクマネジメントについての記載である。(①) ~ (⑨)
に適切な語句を記しなさい。
「リスク」とは単に「危険」ではなく、「損失が発生する可能性」を意味する。リス
クをもたらす(①)をハザードと言い、スキーヤーやスノーボーダーの(②)、天候や
ゲレンデコンディションなどの(③)、無帽やバイディングの調整不足などの(④)
が考えられる。ペリルは損失をもたらす(⑤)である。ターンの失敗などによる(⑥)、
人や物・工作物との(⑦)、リフトやコースからの(⑧)などである。ロス(損失)は、
人的・物的損失や(⑨)損失などが考えられる。
5. 下記は AED についての記載である。(①) ~ (⑥) に適切な語句を記しなさい。
AED は、日本語名称を(①)と言い、(②)を行うための機器である。心臓が、致死
的不整脈である(③)を起こし、全身に血液を送ることができない状態を(④)状態
という。この(③)の治療に有効なのが AED である。(③)を起こした場合、治療が 1
分遅れると、救命率は(⑤)% ~ (⑥)% 下がると言われており、一刻も早い治療が
のぞまれる。
6. 望ましいスポーツ指導者が身につける指導力として、専門的な知識・技能や高いコー
チング能力以外に対応すべきことを記しなさい。
7. 「自然で楽なスキー」の技術は、それ自体が達成の楽しさを充足させる。「自然で楽な
スキーのすすめ」を楽しさの観点から説明しなさい。
8. 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
である。スキーに興味や関心を持たせ、モチベーションを喚起し強化する手段を記し
なさい。
9. 自然環境に大きな影響を及ぼしている、「地球温暖化」の要因について説明しなさい。

10. FIS 制定の ICR におけるジュリーメンバーを記しなさい。
11. 下記はフリースタイル競技におけるモーグル種目の採点方法についての記載である。
 (①) ~ (⑧) に適切な語句および数値を記しなさい。
 (①) 審判は 5 名、持ち点 (②) 点の 5 審 3 採で行われる。(③) 審判は 2 名、
 0.1 ~ (④) 点の完成度を (⑤) に定めた (⑥) に掛け (③) 審判 2 名の平均を加点す
 る。タイムはコース全長を基準に男女別に規定された数値で (⑦) を算出し、(⑧) 換
 算し加点する。
12. スキーヤーの安全確保の視点から、ヘルメットの着用は重要な課題である。下記は
 一般スキーヤーがヘルメットを使用するにあたっての注意すべき点についての記載
 である。(①) ~ (⑦) に適切な語句を記しなさい。
 ・CE または ASTM の (①) で、サイズの十分にフィットしたものを使用する。
 ・一般スキーヤーには、アルペンモデルではなく、(②) モデルが薦められる。
 ・額部分の隙間やストラップの対応など、ゴーグルとヘルメットの (③) をチェッ
 クする。
 ・(④) はきちんと締める。
 ・一度でも (⑤) を受けたヘルメットは、(⑥) が損なわれており危険なので使用
 を避ける。
 ・ヘルメットの (⑦) はしない。
13. 2011 及び 2015 インタースキーの開催国を記しなさい。
14. 下記は、2011 年度 SAJ 教育本部オフィシャルブックに示されている「 パラレルター
 ンの新しい概念」である。 の (①) ~ (⑫) に適切な語句を記しなさい。



15. 谷回りは、両脚の一对運動を基盤に身体運動の特徴的な視点で見ると、「ニュートラル・ポジション」、「内脚（軸）主導」、そして「外脚（軸）主働」の三つの局面から捉えられます。三つの局面それぞれについて、説明しなさい。

16. 下記は自然で楽なスキーのコンセプトである「谷回りで滑る」についての記載である。

(①) ~ (⑩) に適切な語句を記しなさい。

「谷回り」は、スキーヤーが谷側へ (①) を越えて滑降・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。

17. 下記は指導段階の区分についての記載である。(①) ~ (⑩) に適切な語句を記しなさい。

本質的な指導は「運動の (①) を一貫する」という主旨から、技術に (②) をつけるのではなく、「(③)」で段階区分するほうが良いといえます。そうした考え方を浸透させる意図で、「(④)」という表現を採用することにしました。従って、それぞれの「(⑤)」は「(⑥)」に位置づけて取り扱うようにしましょう。例えば、「歩き方」にも、(⑦) と (⑧) があるということです。

「(④) の区分」はレベル別区分を包括していて、なおかつ、「(⑨)」という基準と、「(⑩)」という基準を示すこととなります。

18. スキー指導では、体力、運動能力、心理面などの年齢的な特徴を理解して指導することが必要になります。エイジング期の体力・運動能力の特徴と習得すべき技術について記しなさい。

19. 下記はアルペンスキーに必要な体力要素である「筋力」についての記載である。

(①) ~ (⑩) に適切な語句を、語群より選び、記しなさい。

筋力とは、筋肉が (①)・(②) することによって外部に働きかける力のことです。スキーで良く使われる筋肉は、(③) < 脊柱起立筋群、臀筋群、大腿四頭筋、下腿三頭筋の伸筋群と腹筋) と (④)、(⑤) の筋です。大きな力を出す (⑥) に対し、身体内部に位置し肩や股関節を固定したり、関節の滑らかな動作を補助したりするために働く (⑦) もスキーの運動では重要な働きをします。なかでも、骨盤・股関節の (⑦) である (⑧)、(⑨)、(⑩) は、スキーの運動において素早く、正確な動作を行うためには重要な筋群です。

大腰筋	ヒラメ筋	腰方形筋	伸展	柔軟性	抗重力筋	筋持久力
膨張	硬化	深層筋群	パワー	下肢	前脛骨筋	表層筋群
収縮	腸骨筋	バランス	調整力	巧緻性	腰部	

20. 下記の用語①~⑥の説明を記しなさい。

- | | | |
|----------|---------|-------|
| ①ライフステージ | ②運動の先どり | ③プラトー |
| ④スランプ | ⑤分習法 | ⑥全習法 |