

オフィシャルブック 2011

1. 2011 年度の教育本部活動についてその指針 4 つを挙げなさい。
2. キャンペーンのスローガンを挙げなさい。
3. 「指導力とは何か」について述べなさい。
4. 2011 年度教育本部指導者研修テーマについて、実技テーマ及び研修テーマを答えなさい。
5. 新教程の課題について述べなさい。
6. 2011 年度指導者研修テーマはどのような指導を目指しているか答えなさい。
7. 2011 年度の公認スノーボードバッジテストについて以下の問題に答えなさい。
 - (1) 2 級から 5 級の種目、斜面設定及び指導・評価する技術について () に当てはまる語句を答えなさい。

	種目名	斜面設定	指導・評価する技術
2 級	()	() 斜面	() で () を制御する
	()		
	()		
3 級	()	() 斜面	() で () を制御する
	()		
4 級	()	() 斜面	() を習得する
	()	() 斜面	
5 級	()	() 斜面	() を () に () する
	()	() 斜面	

(2) 下の a から j に当てはまる語句を答えなさい。

- 1 級は (a) 検定で行い、1 種目 100 ポイント×3 種目の (b) ポイント以上を合格とする。
- 2 級から 5 級は (c) 検定で行う。
- 5 級は、すべての技術の中で優先される (d) についてジャッジングする。
- 4 級は、スノーボード上での (e) と (f) の切り換えをポイントとする。
- 3 級は、ターンの (g) と (h) のコントロールを着眼点とする。
- 2 級は、3 級の技術とともに、さらに、(i) で (j) ターン弧が要求される。

a	b	c	d	E
f	g	h	i	j

(3) 1級の検定について下の a から j に当てはまる語句を答えなさい。

1級で求められる技術は (a) 斜面でスノーボードの (b) を制御することである。これは、2級の技術に加え、よりスノーボード上での (c) と (d) が原因となる (b) についてジャッジングされる。

ミドルターン及びショートターンについてのジャッジングの着眼点は、切り換え直前と直後の (e) 状態であり、必ずその状態を確認しなければならない。ただし、この状態を意識するあまり、(f) や (g) が調整出来ないと減点の対象である。

フリーランについては、APとFSで指定があり、FSの場合は、演技中盤で (h) し、(i) を (j) ターン以上行わなければならない。

a	b	c	d	e
f	g	h	i	j

(4) 2級と3級の技術の違いについて、2級受験者に説明するように論述しなさい。

(5) 1級と2級の技術の違いについて、1級受験者に説明するように論述しなさい。

8. 2011年度の公認スノーボード指導者検定について、以下の問題に答えなさい。

(1) 指導者に求められる技術について、以下の a から j に当てはまる語句を答えなさい。

準指導員は、あらゆる (a) 斜面での総合的なスノーボードの制御と、(b) のためのデモンストレーションを行うことのできる技術が求められている。検定種目は、(c) 斜面でのミドルターン、ショートターン及びフリーランと緩斜面での (d) 及びリボルブ1である。このうち、リボルブ1は (e) と (f)、(g) 動作を見極める種目である。

指導員は、あらゆる (h) での総合的なスノーボードの制御と (b) のためのデモンストレーションを行うことのできる技術が求められている。

a	b	c	d	e
f	g	h		

9. スノーボードの受傷者は（ ）歳未満が 80%を占める。また、受傷者の技能から見ると（ ）が 47%を占めている。スノーボードの傷害の部位は、（ ）が最も多く（19.5%）、次に、手首、頭、腰が多く受傷している。受傷部位は、スキーよりも全身にわたっており、とくに（ ）に多いことが特徴である。受傷原因としては、スキー、スノーボードともに（ ）の割合がもっとも高い。スノーボードでは（ ）の割合が大きい。
10. スノーボード指導者規程のうち（任務）に関する事項を書きなさい。
11. スノーボード指導者規程のうち（義務）に関する事項を 2 つ書きなさい。
 (1)
 (2)
12. スノーボード指導者規程のうち（資格の停止）に関する事項を 2 つ書きなさい。
 (1)
 (2)
13. スノーボード指導者規程のうち（資格の喪失）に関する事項を 3 つ書きなさい。
 (1)
 (2)
 (3)
14. スノーボード指導者研修会規程に関する文章を完成しなさい。
 指導者は、スノーボード指導者規程第 4 条の規定により、指導者研修会に参加し、研修を修了するものとする。ただし、参加する研修会場は、（ ）に関係なく、（ ）に選ぶことができる。
 研修会は、原則として、実技（ ）単位、理論（ ）単位とし、1 単位の研修時間は（ ）時間以上とする。ただし、都合により欠単位のある者は、別の会場において不足分を補うことができる。
15. 公認スノーボードバッジテスト規程に関する文章を完成しなさい。
 バッジテストは、主管加盟団体長から委嘱された、スノーボード指導員（ ）名以上がこれにあたる。
16. 公認スノーボードバッジテストの受検資格に関する文章を完成しなさい。
 受検者は、（ ）を経ていることを原則とする。
 受検者は（ ）を受検することができる。
 1 級の受検者は、（ ）を受けけるものとする。
 受検者は、（ ）以上とする。

SAJ スノーボード教程

17. 指導者の資質に関する事項を2つ挙げ、それぞれについて説明しなさい。
18. 指導者の役割について説明しなさい。
19. クラスハンドリングについて説明しなさい。
20. 指導者のスキルについてキーワードを3つ挙げて説明しなさい。
21. 受講生のスタイルを3つ挙げ、それぞれのタイプについて説明しなさい。
22. トレーニングサイクルについて説明しなさい。
23. 子供への指導におけるコンセプトについて「安全面」、「楽しさ」、「学習」の3つのキーワードを用いて説明しなさい。
24. スノーボードの指導の中でスノーボードの特性について記入しなさい。

スノーボードの目的は、その本質的な(), 特有の()スタイルの奥深い楽しさを味わうところにあります。スノーボード技術は、あくまでもスノーボードの() (目的)を味わうための手段です。技術(手段)を()混同して指導することは、スノーボードの本質的な()が体験できなくなる危険性をはらんでいると言えます。
25. 実際の現場での指導者としてのスキル(技術力)の「心・技・体」について説明しなさい。
 - ・「心」とは
 - ・「技」とは
 - ・「体」とは
26. 指導者は受講生の個性を尊重してレッスンを展開していく必要があります。その受講生のスタイルを3つに分類し説明しなさい。
27. 指導技術の中のトレーニングサイクルについて記入しなさい。

レッスンプランを立てる上で重要な要素は、わかりやすい(), 明確な(), 受講者の(), 練習に対する前向きな()などが挙げられます。
28. 指導技術のトレーニングサイクル4つを挙げ、それぞれ注意すべき点を述べなさい。
 - ・
 - ・
 - ・
 - ・
29. 子供への指導について適当な語句を記入しなさい。

幼児期や小学校低学年の間は、基本的な運動能力の運動技術を含んだ多様な()を体験することが必要です。スノーボードの場合も()の要素をふんだんに取り入れ、自然に()感覚を身につける方法がよいでしょう。体力、集中力ともに長く続かないので()を充分にとりましょう。とくに()への配慮が必要です。スキー場での()や(), レッスンの中での()などを早い段階で指導し、それをベースにレッスンプランを立てましょう。また、()なども安全面に関わる大きな要素です。大人よりも()の変化が激しいので、天候や疲労度を見て

() のタイミングを計りましょう。

30. シニアへの指導について () の中に適当な語を記入しなさい。

どの世代においても、() はすべてにおいて優先される事項です。とくにシニア世代は、加齢によって運動器官が変化を見せており、() などを起こしやすくなっています。トライアルの() や() に配慮しましょう。また、一日の中で天気や雪質は大きく変化します。時間の経過とともに() も蓄積するでしょう。周囲の状況や受講者のバランスに気を配り、レッスンプランを立てましょう。

31. 冬山の気象について記入しなさい。

山へ登り、高さが増すにつれて気温が下がります。気温の下がる割合は「気温の()」
とあって、高度 100m についておよそ() °C です。つまり、高さ 1000m では平地よりも約() °C 低く、2000m では約() °C 低くなることとなります。
また、体感温度は風速 1m 増すごとに() °C 以上低くなると言われています。すなわち、氷点下 10°C で風速 20m の風が吹いている稜線上での体感温度は氷点下() °C 以下にもなります。

一般に風は、地上より高くなるにしたがって() となります。地上の風は方向が一定していませんが、高度が増すにつれて次第に() 寄りに変わり、標高 2000m 以上になると、日本海側では() ないし()、太平洋側では() ないし() の風になります。

32. 冬山の危険・装備について述べなさい。