

2004年度
準指導員検定 理論問題

〈受検上の注意〉

1. 理論受検中は一切の私語を慎み、試験監督の指示に従ってください。
2. 理論受検中は、問題の内容に関する質問は一切受け付けません。
ただし、次の場合は挙手をして試験監督に申し出てください。
① 問題などに印刷不鮮明の箇所があり、判読できない場合。
② 問題用紙(頁)に不足ページがある場合。
3. 下敷きは使用できません。
4. 消しゴムなどの貸し借りは一切禁止します。
5. 携帯電話、トランシーバーなどの使用は禁止します。
なお、携帯電話などの電源は必ず切っておいてください。
6. 理論受検中に、不正行為が行なわれた場合には、直ちに受検を中止させ、会場より退場を命じます。
7. 理論受検中に体調不良などで一時休養を必要とする場合は、試験監督に申し出てください。
8. 出題用紙は持ち帰ってください。
9. 問題は全部で4ページ、100問あります。解答は、すべて解答用紙(マークシート)に記入してください。
10. 試験時間は90分です。開始後60分は退場できません。
なお、退場する場合は、解答用紙(マークシート)を提出して下さい。持ち帰った場合は、理論検定は不合格となります。
11. 解答用紙を折り曲げたりしないで下さい。また、記入欄を間違えないように十分注意してください。

2004年度 準指導員 理論問題

2004/10/10
↓
20/100

- ◇ スキー指導を取り巻く環境について、次の文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。
 今回の教程は「スキー指導」がそれを取り巻く環境の変化を受け入れ、受動的に対応するこれまでの考え方「(1)」から、能動的に対応する新しい考え方「(2)」の方向を提案しようとしている。

①情報化 ②人の変化 ③知識発信 ④物の変化 ⑤情報収集

- ◆ スキースポーツの指導について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。
3. スキーの楽しさを味わうためにはスキー技術が必要となり、我々指導者が担う役割として技術の習得を目的として活動を行うことが本質的な楽しさを味わうためには大切である。
 4. 技術指導の伝統的な方法は「基礎をしっかりと」という「階段方式」である。それは基礎がスキーヤーにとってつまらないものになりうる、という問題があるが一般的には合理性をもっている。
 - 3 5. 技術の本質性を重視した「はしご方式」では「はしご」の縦の支柱よりも横棒の方が重要な意味を持っている。

- ◇ スキー技術の構造と過程について、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。
- スキー技術は人間のエネルギー「(6)」がターン運動に必要な自然の物理運動のエネルギーを導き出し、自然のエネルギー「(7)」がスキーにターン運動のエネルギーを与える仕組みである。
- スキー技術の進化の視点に立つと(8)より(9)がより注目されるべきである。

①ハンドル ②結果 ③司令塔 ④エンジン ⑤原因

- ◆ ターン運動の原因について、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。
- 「テールコントロール」では、スキーが水平面に対してターン(10)側へ角づけられることが必要な条件となる。「テールコントロール」の習熟過程では一貫した(11)スキー主導である。
- 「トップ&テールコントロール」では、スキーが水平面に対してターン(12)側へ角づけられることが必要な条件となる。「トップ&テールコントロール」の習熟過程では(13)スキー主導から(14)スキー主導へと発展する。
- 「トップコントロール」では、スキーが水平面に対してターン(15)側へ角づけられることが必要な条件となる。「トップコントロール」の習熟過程では(16)スキー主導から(17)スキー主導、次いで(18)スキー主導へと発展する。
- スキーのターン運動で大事なことは、まず(19)運動があって、これが向心力を誘発して(20)運動を誘い、両者の周期が噛み合ってターン運動が起こるということである。

①両 ②公転 ③外 ④自転 ⑤内

- ◇ ターン運動の原因とスキーの主導性について、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。
- 外スキー主導の運動は安定的な(21)運動感覚により、内スキー主導の運動は重力をより積極的に利用できる(22)運動感覚によるものであるといえる。

①二軸 ②基底面 ③水平面 ④中心軸 ⑤一軸

- ◆ ターン運動の原因とスタンスについて、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。
- 3 23. 能力が高まるにつれトップコントロールにおける両スキーのスタンスはオープンからナチュラルへと変化する。
 - 3 24. 内スキーがバランス保持から解放されるにしたがってテールコントロールにおける両スキーのスタンスはオープンからナチュラルへと変化する。
- ◇ スキーの指導活動の構成について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。
- 3 25. サービス分野の役割を果たす上で指導者が身に付けておかなければならない「技術」は指導技術、人間関係技術の2つである。
 - 1 26. スキー指導のあり方として「教える」姿勢よりも「支援」する姿勢が何よりも必要である。

- ◆ 良いスキー学習を実現されるための基礎条件について、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。
 (27³) が十分に確保されている。
 (28⁴) に対する知識が与えられる。

①スキー ②滑る場所 ③滑る時間 ④自然 ⑤安全

◇ 「フィードバック」について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- ① / 29. 「フィードバック」は運動終了後だけでなく、運動の最中にも行なわれる。
- 30. 指導者が「フィードバック」情報を与える際には良い結果に対しては「肯定的フィードバック」を、良くない結果に対しては「否定的フィードバック」を与えるようにする。
- ① 31. フィードバック情報は運動後しばらくして、落ち着いた環境の中で与えることが効果的である。

◆ スキー指導の評価の基準について、次の文と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

- 32. 周りの人と比べ、どれくらいうまくかを評価すること。
- 33. ある基準を決めて、そこに達しているかどうかを判断する評価のこと。

①診断的評価 ②相対的評価 ③総合的評価 ④形成的評価 ⑤絶対評価

◇ スキーの学習形態について、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。

- グループを構成する人数は安全性、効率性を考慮するとおおよそ (34) である。
- (35⁵) 別グループ編成はスキー学習の前提条件である。
- (36⁴) 別グループ編成をするという配慮も大切である。

①7～10名 ②10～15名 ③志向 ④年齢 ⑤技能

◆ 学習活動の展開における指導者の役割について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- 37. 学習方法の形式は初心者、初級者では個別学習が、技能水準が高いほど一斉学習が一般的である。
- 38. 学習の目当てや学習方法を学習者に伝える（提示する）方法は「師範によるもの」「言葉によるもの」の2つが主なものである。
- 39. 指導者は学習者と良い人間関係を保てるように親しみをこめて名前を呼びかけるようにするとよい。
- 40. 指導者は時には学習の遅れている学習者に対して重点的に助言を与えることも信頼関係を作るために必要である。
- 41. 1回の滑走距離が長いと目的の滑り・技術が見失われがちになるので、短く区切って確認しながら学習を進めたほうが効果的である。

◇ FIS アルペン競技用品ルールについて、次の各文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。

- 03/04シーズンのシニア及びジュニアGS男子・女子のスキー板の最小半径は (42⁵) m である。
- 03/04シーズンのシニア及びジュニアSL男子のスキー板の最低長は (43⁴) cm、シニア及びジュニアSL女子のスキー板の最低長は (44) cm である。

①170 ②155 ③23 ④165 ⑤21

◆ FIS アルペン競技用品ルールについて、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- 45. アルペンレースのスキー用具規制は用具の進化に伴い、スピードの高速化がすすみ、ある一部のアスリートに有利になってしまい、勝敗が偏ってしまうために規制が始まった。
- 46. 主に規制されたポイントはスキー板の最小半径（サイドカーブ）、スキー板の最低長、そして板・バインディング・プレートの厚さである。

◇ アルペン競技のジュリーメンバーについて、次の文と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

- 47. スタートナンバーのドローや、セット終了後インスペクションを行なう。
- 48. ルール及び指示が厳守されているか確認する。また大会がスムーズに運営されるように監督する。
- 49. 競技のすべての準備を指導し、専門エリアでの活動を監督する。

①競技委員長 ②組織委員長 ③技術代表 ④主審 ⑤コース係長

◆ 飛躍（ジャンプ）競技のルールについて、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- X 1/2 50. ジャンプ台の分類はジャンプ台の高さにより分類されている。
 X 3/4 51. ジャンプ台の分類は5種類に分類されている。
 X 1/2 52. ジャンプスキーの長さは身長¹⁴⁶の155%を上限とする。

◇ 最近のスキー用具について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- 3/ 53. カービングスキー板が一般に販売され始めた頃、業界主導でカービングスキーは4タイプに分類され、キャンペーンが行なわれたが、現在ではカービングスキー板自体の劇的な変化でその性能はさらに進化し、細かく分類されるようになっている。
 1/ 54. デモンストレーターに聞いてみると、スキー指導者や一般スキーヤーの使用するスキーの長さは、現時点で男子では175cm以下、女子では165cm以下が良いと答える人が多い。
 1/ 55. 「スキー板がまっすぐ走ってあぶない」と思っている一般スキーヤーはスキーサイズやブーツが合っていないことも、そう思う原因のひとつになっている。
 3/ 56. 「カービングなんて一時の流行だと思う」と考えているのは、スキー経験の浅い初心者が多い。
 X 1/3 57. カービングスキー板を使っているとやたら疲れると思っている人は、特に「^{ひねり操作}角づけ操作」を使ってカービングしようとしていることが原因である。
 X 3/4 58. カービングテクニックのしすぎで疲労が蓄積し、ひざが痛くなることも多い。それは長年かけてつくり上げた「フォーム」を大切にしていることを意識しすぎているからである。

◆ スキーの用具選びについて、次の各文の空欄に適語を各文の後の語群から選びなさい。

S-B-Bシステムにおけるバインディングの解放値のセッティングの方法は（59²）による方法と（60²）の幅による方法の2通りがある。

①体力 ②脛骨 ③体重 ④技術 ⑤身長

S-B-Bシステムの具体的な運用例がワークショップチケットである。これはスキーヤーの申告にもとづいて 販売店が適正な（61³）を行なったことを相互に確認し、販売店の（62¹）を明らかにし、スポーツに親しむ者の（63⁴）の原則を明確にしたものです。

①免責条件 ②案内・販売 ③取付・調整 ④自己責任 ⑤賠償責任

◇ スポーツの必要性和社会的背景について、次の文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。

社会の急速な変化は、私たちの暮らしにさまざまな⁵ひずみをもたらしています。個人面では（64²）と精神的なストレスの過剰が健康を阻害し、（65⁵）の喪失が問題となっています。社会面では（66¹）が少なくなるとともに、高度情報化社会に準じた新たな生活欲求、生活スタイルが出現しています。

①心の通い合う温かい人間関係 ②経済的余裕 ③運動不足 ④高齢化 ⑤生きがい

◆ スキースポーツの社会的特性について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- 3/ 67. スキーの活動は自然の中で楽しむ個人的な行動なので、結果は個人に帰すもので社会とは無関係である。
 1/ 68. スキーは性別、年齢、体力、傷害の有無などにかかわらず、生理にわたって活動できる幅広さと奥行きをもっている。
 1/ 69. スキーの目的は技術の習得ではないが、上達した自分を発見した時の感動もスキーの楽しさとしてあげることができる。
 3/ 70. スキーとの出会いによって楽しさや満足感を体験した人は、スキーに対して満足し、他のスポーツに挑戦したくなる。

◇ 救急法で救助者が守らなければならないことについて、次の各文の空欄に適語を各文の後の語群から選びなさい。

（71²）の安全を確保すること。

①患者 ②救助者自身 ③周囲の者

患者の生死の判定は（72¹）が行なうこと。

①医師 ②救急隊 ③救助者

原則として（73³）の使用はしないこと。

①道具 ②三角巾 ③医薬品

患者を医師にわたすまでの（74³）のみを行い、（75¹）はしない。

①治療行為 ②診察 ③応急処置 ④運搬

◆ スキー外傷の救急処置について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- ① / 76. 打撲などに対するicingは、受傷後^{12~24}4~12時間は連続して冷やすようにすることが必要である。
- ③ / 77. 打撲などに対する処置を行なう順番としてはR、I、C、Eとしたほうが患者の痛みが少ない。
- ② / 78. 固定法は包帯で固定、三角巾で固定、テーピングで固定、副子で固定の順で固定力が強くなる。
- ② / 79. 傷から出血がある場合、止血の方法として、まず第一に患部より心臓に近い動脈を手指で圧迫する間質圧迫法を用いる。
- ① / 80. 衝突や転倒等で頭を打った場合、「こぶ」ができれば軽症と思うのは間違いである。

◇ スキーヤーの滑走心得について、次の各文の空欄に適語を各文の後の語群から選びなさい。

(81) を滑るスキーヤーに優先権

①右 ②左 ③前 ④後 ⑤横

鉢合わせ 互いに (82) へ衝突回避

①右 ②左 ③山 ④谷 ⑤横

滑る以外は (83) を

①コースの端 ②リフトの下 ③休憩

まずチェック (84)

①指示・標識 ②ゲレンデ状態 ③用具・服装 ④その日の天気

みんなで守ろう (85)

①指示・標識 ②ルールとマナー ③自分の安全

◆ 最近のスキーに関することについて、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- ① / 86. 2006年にはトリノでの冬季オリンピックが、2007年には札幌アルペン世界選手権が控えている。
- ③ / 87. SA「教育本部ではスキーの普及と振興のひとつとして「スキーの日」を1月の第2土曜日に設定した。
- ② / 88. 日本のスキーは長野オリンピックで世界に通用することが証明され、ソルトレイクオリンピックでも期待された成績を残す事ができた。

◇ スキーの特性を生かした体力トレーニングについて 次の文の空欄に適語を下記の語群から選びなさい。

各スポーツのエネルギー代謝率を比較すると、スキーのスラロームは (89) のランニングの運動強度に匹敵し (90) が要求されることがわかる。

①100~200m ②1000~1500m ③2000から3000m ④瞬発性 ⑤持久性

◆ 次の各文はトレーニングプログラムの具体例である。アイソトニックトレーニングの具体例は①、アイソメトリックトレーニングの具体例は②、パワートレーニングの具体例は③を選びなさい。

- ② / 91. 片脚で立って膝を曲げた姿勢を保つ。
- ③ / 92. 膝を約90度に曲げた状態から全身が充分伸びきるまでジャンプする。
- ① / 93. 片脚で立って膝を曲げのばす。(片脚スクワット)
- ③ / 94. 異なる高さの台を数台セットし、飛び上がり、飛び降りの運動を連続する。
- ① / 95. 仰向けの状態から上体を起こす。これをくり返す。(腹筋運動)

◇ トレーニング計画の立案について、次の文で正しいと思われる場合には①を、間違いと思う場合には③を選びなさい。

- ① / 96. 1日のトレーニング計画の立案にあたっては、質的に高いトレーニングは、疲労の少ない時間帯に行なう。
- ③ / 97. 1日のトレーニング計画の立案にあたっては、持久性トレーニングはパワートレーニングの先に実施する。
- ① / 98. 1日のトレーニング計画の立案にあたっては、主目標となるトレーニング手段を集中できる時間帯に配列する。一般的には始めから中盤にかけて実施すると良い。
- ③ / 99. オンシーズンはコンディションを整えるために体力トレーニングは控え、コンディショントレーニングを中心とする。
- ③ / 100. シーズン直前のオフトレーニング仕上げの時期は柔軟性などの運動技能に関するトレーニングを多くしていく。