

2006年3月10日

東京都スキー連盟

<p>2006年度</p> <p>準指導員検定 理論問題</p>

＜理論検定受検上の注意＞

1. 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. 試験中、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（3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. 受検中、不正行為が行われた場合には、直ちに受検を中止させ、会場より退場を命じます。
7. 試験中に、発病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下さい。
8. 問題用紙は持ち帰って下さい。
9. 試験時間は、90分です。開始後60分は退場できません。なお、退出する場合は、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。
10. 問題は全部で3ページ、90問あります。解答は、すべて解答用紙（マークシート）に記入して下さい。

2006年度 準指導員 理論問題

- ◆「スキー指導」を取り巻く環境について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。
1. スキースポーツが個人の健康や生きがい、心の豊かさを実感できるものにするために、その指導は単一の目的、画一的な方法でなければなりません。
 2. スキー指導を取り巻く環境の変化は、スキー指導に対して受動的に情報・知識を受け入れることを求めています。
 3. スキー指導は、固定した単なる情報ではありません。スキー指導はそれを取り巻く環境の中で生きる生き物なのです。
 4. 21世紀型の新しいスキー指導は、環境の変化に成熟社会の情報化を視野に入れ、情報化革命に対応できるものでなければなりません。

- ◇スキースポーツの特性について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は③を選びなさい。
5. スキーの多様な楽しさを味わうために、スキー技術が必要となります。スキー技術はスキーの楽しさを味わうための目的です。
 6. スキースポーツの目的は、スキーの本質的な楽しさ、スキー特有の面白さを味わうところにあります。
 7. 技術体系に沿った順序性のある技術指導は、技術がなければスキーの楽しさを味わう事ができないという立場を採用しています。
 8. スキーの楽しさの学習を指導する学習指導は、技術がなくても楽しさを味わう事が可能であるという立場を採用しています。

- ◆スキー連盟について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は③を選びなさい。
9. 財団法人全日本スキー連盟は、日本のスキー界を統括する団体として厚生労働省の認可を受けている団体です。
 10. 全日本スキー連盟は、競技成績の向上を目的として競技活動のみを行う団体です。

◇スキー技術の特性について、次の文章の空欄に適語を下群より選びなさい。

スキー滑降は、重力による落下運動にその根本的な特徴があります。その重力の成分には、ふたつの力が考えられなければなりません。スキーの縦軸に沿う力は、そのスキーの縦軸に置かれたライン上の（ 11 ）によって規定されます。そして横軸に沿う力は、そのスキーと（ 12 ）によって制御されます。また、用具を操作することによって、重力のスキーの縦軸と横軸に沿う力と、その力の逆方向に働く（ 13 ）を制御することができます。

- ①抵抗 ②回転力 ③水平面との角度 ④斜度 ⑤雪質

◆スキー技術と構造の過程について、次の文章と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

14. 自然のエネルギーは、スキーのターン運動を生成させる。
15. 人間の身体運動は、スキーの回転滑降に必要な重力のスキーの縦軸と横軸に沿う力などを制御する。
16. 自然の物理運動がスキーのターン運動を導く過程で影響を及ぼす媒介要因。

- ①司令塔 ②スキーの特性 ③エンジン ④心理的エネルギー ⑤因果関係

◇ターン運動の原因について、次の文章の空欄に適語を下群より選びなさい。

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、荷重と角づけによって行われます。ここで注目しなければならないことは、角づけの新しい概念として、これまでの（ 17 ）への角づけに加えて、より重要な意味を持つのが（ 18 ）への角づけとなります。また、合理的にターン運動を継続させているスキーヤーは、重心をターン内側に保持し、内傾しています。この内傾はターン運動の（ 19 ）ではなく、（ 20 ）であるといえます。

- ①原因 ②斜面 ③水平面 ④結果

◆外スキー主導と内スキー主導について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

21. 外スキー主導は「スピード」に優位性を、内スキー主導は「安定」に優位性を発揮すると考えられます。
22. 両スキー主導は外スキーに内スキーを同調させるという観点から「外スキー主導」と同質の性格を持つといえます。
23. 内スキー主導はターン内側への落下運動と同じ方向に内側股関節を外旋させ、体重をのせていきます。

◇ターン運動の原因としてのトップコントロールについて、次の文章の空欄に適語を下群より選びなさい。

トップコントロールにおけるターン運動は、スキーヤーの重心がその基底面上置かれ、スキーが水平面に対して（ 24 ）へ角づけされることが必要な条件となります。これによってスキーの縦軸と横軸方向への落下運動が生まれ、スキーは、合力方向に滑降することになります。しかし、この逆方向から（ 25 ）がスキー側面に働き、スキーは（ 26 ）に直進することを強いられます。ターン内側への（ 27 ）を持ちつつも直進を強いられたスキーは、（ 28 ）によってトップが雪面から浮き上がり、スキー側面に雪面からの抗力が少なくなったトップ部分からターン内側へ影り込まれていくこととなります。

- ①雪面抵抗 ②縦軸方向 ③落下エネルギー ④除雪抵抗 ⑤ターン内側

◆スキー学習の構造について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

29. 「楽しさ」を伝えることは、スキー指導において大前提の目標であり、中心的な学習内容です。
30. 学習者全員を対象に画一的に教えるという姿勢でなく、一人ひとりに目を向け、学習を支援する姿勢がなにより必要です。
31. 技術体系に沿った順序性のある技術指導は、技術がなければスキーの楽しさを味わう事ができないという立場を採用しています。
32. 学習指導において、スキーの楽しさを味わうのに、技術習得は必須といえる。
33. 学習指導において、How to do的な技術の順序性に代わるものとしてWhy to do、 What to doといった技術の本質性の発想が求められています。

◇スキー学習について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

34. 計画段階で指導者の役割のひとつに学習者一人ひとりの個人的条件の把握があげられます。
35. 指導者中心の一斉学習の形態では、効果的な学習を展開することはできない。
36. 大きな困難や失敗が少なく、成功する場面の割合が多い。
37. 全ての学習者に技能習熟の達成や成功機会を保証する。
38. 技術課題が未完成でも、新しい課題への挑戦を認め、また、前の学習に戻ることも可能にした学習の進め方を行う。

◆次の説明文は、筋力トレーニングについて述べています。アイソメトリックスのことを指している場合は①を、パートレーニングのことを指している場合は②を、アイソトニックスのことを指している場合は③を選びなさい。

39. 動かないものを動かそうとするように頑張るトレーニング。
40. 最大筋力の60%～80%で行う。
41. 力を入れている時の関節角度の前後20度の範囲で働く筋肉が強化される。
42. 最大筋力の80%の力を出すことで筋力を強化することができます。
43. 最大反復数の60%～80%で行う。
44. プライオメトリックトレーニング。

◇指導者に求められる安全知識について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

45. まず、指導者自身が安全を確保して救助できる余裕をもつ。
46. 患者（スキーヤー）を冷やす必要があるため、保温する必要はない。
47. 患者（スキーヤー）に声をかけて、返事（意識）がなければ、患者を安静に保ち、直ちにパトロールに連絡をする。
48. RICE処置とは、患部の安静、患部の氷冷、患部の圧迫することである。
49. 患者（スキーヤー）を医者に渡すまでの応急処置を行い、生命の危険がある場合は治療を施す。

◆安全指導について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

50. 指導者は、滑り終えて待機するグループの近くに立ち、安全を確保する。
51. 指導者の手前で停止するように指示する。
52. スキーヤーが遵守すべき注意義務として、死角にいるスキーヤーの存在に気を配る義務までではない。
53. 危険は自分で回避するよう心がける。

◇スノースポーツ事故発生について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

54. スノースポーツの危険要素のうち人的要因として、心身の状態、用具、知識・態度が考えられる。
55. スノースポーツの危険要素のうち環境要因として斜面の状態、天候、人的環境が考えられる。
56. 一般に危険性が低い要素であれば、それが2つ3つと重なっても事故発生の確率は高くない。

◆スノースポーツ事故発生について、次の文章と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

57. スキー場入場者（ 57 ）人に対して1人の割合でケガをしていると推察される。 ① 100 ② 1000 ③ 10000
58. スキー場入場者のスキーヤーは約6割、スノーボーダーは約4割と推定されますが、スキー場のケガ人の約（ 58 ）割はスノーボーダーによるものです。 ① 4 ② 5 ③ 6
59. カービングスキーでのケガの部位は、圧倒的に（ 59 ）が多い。 ① 腕 ② 足首 ③ 膝

◇スキー用具の知識についての次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

60. バインディングの解放値の設定は、~~各~~スキーヤーの経験や動で行われるべきものではなく、国際標準化機構ISOによって解放値設定の基準が定められています。
61. ワークショップチケットの主旨は、スキーヤーと販売店のスキー板・バインディング・ブーツの取り付け、調整に関わる責任の限界を示したものです。

◆競技スキーについての次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

- 62. 選手の両スキーの先端と両足が旗門線を横切ったとき、旗門を正確に通過したことになる。
- 63. フィニッシュは、両方のスキーでフィニッシュした時のみ認められる。
- 64. スーパー-Gでオープンゲートの旗門間は25m以上と定められている。
- 65. 回転競技で使用できる最低スキー長は165cmと定められている。
- 66. アルペン競技の種類は、滑降、回転、大回転、スーパー-G、複合競技である。
- 67. 回転競技でオープンゲートの旗門間は15m以下と定められている。
- 68. 旗門不通過後の継続は禁止されている。

◇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。

- 69. 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。
- 70. 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。
- 71. 競技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

◆指導者に必要な用語について、次の文章と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

- 72. 刻々と変化する状況を的確にとらえ、状況に適応して運動できる能力のこと。
- 73. ある一定期間技術の進歩が停滞、低下する状態のこと。
- 74. ひとつの技術課題を繰り返して練習すること。
- 75. 体肢と体幹をその長軸方向を軸として回転させること。
- 76. スキースクールなどで、プロとしてスキー指導をしているスキー教師を対象とした組織。
- 77. 進行方向に対してスキー板を横向きの状態にした場合、スキーの長軸方向と進行方向が作る角度。
- 78. 雪原などを歩き、斜面を滑走しながら大自然と浑然一体となり楽しむスキー。

①閉鎖的スキル ②開放的スキル

①スランプ ②プラトー

①集中法 ②ドリル

①回内 ②回旋

①ISIA ②IVSS

①内傾角 ②迎え角

①バックカントリー ②クロスカントリー

◇トレーニングの立案についての次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

- 79. 一日のトレーニングの立案にあたっては、質の高いトレーニングは、疲労の少ない時間帯に行う。
- 80. 一日のトレーニング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前に行う。

◆S A J 安全のための10則について、次の文章と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

- (81)は忘れずに無理な(82)事故のもと
- (83)はケガのもと

①準備運動 ②スピード ③自信過剰 ④睡眠不足 ⑤服装

◇良いスキー学習の基礎的条件について、次の文章で正しいと思われる場合は①を、間違いの場合は②を選びなさい。

- 84. マネジメントに要する時間が十分に確保されている。
- 85. 自主的に学ぶ姿勢ができています。
- 86. 安全に対する知識が与えられている。
- 87. 指導者の肯定的な働きかけが見られる。

◆S A J 安全マナーについて、次の文章と関連の深いものを下記の語群から選びなさい。

- (88)、待つてゆとりの譲り合い
- 追い越しは(89)を滑る人に優先権
- 休憩は、迷惑かけない(90)の脇で

①合流点 ②前 ③コース ④事故現場