

2004年度 指導員検定会理論問題

平成16年2月27日(金) 第1日目:開会式後. 試験時間 90分

解答はすべて解答用紙に記入すること.

問1. 次にあげた人名は、アルペンスキーの興隆と発展に功績のあった人々である.その功績を下群から選んで記号で答えなさい.

- (1)ゲオルク・ビルゲリー (2)ハンネス・シュナイダー (3)フリチョフ・ナンセン
(4)アントン・ゼーロス (5)マチアス・ツダルスキー

下群(功績)

ア.1888～1889年、スキーを用いてグリーンランド横断の快挙をなしとげ、世界の人々の関心をスキーに向けさせた。

イ.リリエンフェルト式バインディングを考案し、急峻なアルプスの山岳滑降に適応する一本杖の「山岳スキー滑降術」を1896年に発表し、山岳スキー術を確立した。

ウ.ノルウエーのテレマークやクリスチャニアを中心とした技法と「山岳スキー滑降術」の技法両派の長所を取り入れて、二本杖を用いたシュテムによるスキー技術を発表。近代アルペンスキー技術の基礎を固めた。

エ.実践に裏づけされた研究の成果をもとに、山岳映画の巨匠アーノルド・ファンク博士とともに、1920年に映画『スキーの驚異』を製作した。同名の技術書も出版し世界のスキーファンを魅了。アールベルグスキー術を世界に広めた。

オ.1930年頃、シュテムを用いずに、立ち上がり抜重とローテーションを回転原動力とするパラレル技術を考案し、テンポ・パラレルシュブUNKを完成、高速回転技術の幕開けとなった。

注：日本スキー教程 指導理論編 P10 参照

問2 次の文は、スキー技術の特性について説明したものです.文中の空欄に適切な語句を入れて完成しなさい.

1.(1)である。

重力の成分には、少なくともスキーの(2)に沿う力と(3)に沿う力の2つが考えられる。スキーの(2)に沿う力は、そのスキーの(2)の置かれたライン上の(4)によって規定される。そして、スキーの(3)に沿う力は、そのスキーの(3)と(5)との角度〔(5)への角付け〕によって制御される。スキーの回転滑降は、この2方向への力(重力による落下運動)とその力の逆方向に働く(6)によって制御される。

2.複雑な状況に対応する技術である。

スキー技術は、(7)、斜度、雪質、斜面状態、コースのレイアウトなどの状況を的確に把握し、変化を予測し、それらに素早く対応することが求められます。このような状況変化に対応させることが重要となる技術は(8)スキルと呼ばれる。

3.用具を利用する技術である。

スキーの回転滑降は用具の性能によって影響される。スキー板の特性は(9)、(10)、サイドカーブ(スキー幅のつくる曲線)によって規定される。

注:教程 P16参照

問3 次の文章は、スキーの技術指導について述べられたものです。文中の空欄に適切な語句を入れて完成しなさい。

技術指導は、スキーの楽しさを味わうための(1)であるスキー技術を指導するということです。技術指導においては、その直接的目的である(2)の達成のみに眼が向けられるのではなく、絶えず究極的目的である(3)が意識されなければなりません。そこで、スキーヤー(学習者)の側に立った、(4)な学習活動への工夫が技術指導に求められるといえます。

注:教程P11参照

問4 次の表は、角付けの定義をまとめたものです。表の中の空欄に適切な語句を入れて完成しなさい。
角付けの定義

	(1)の角付け	斜面への角付け
概念	スキーの横軸と(2)との角度を制御すること	スキーの横軸と斜面との角度を制御すること
目的	スキーの(3)への落下運動を起こすこと	スキーの横軸方向への落下運動にともなって(5)をつくること
進化	新しい考え方で(4)への主導的な役割	これまでの考え方で落下運動による付随(従属)的役割

注:教程P 2 2 参照

問5 次の各項目は、ターン運動の「原因」について説明したものの一部です。文中の空欄に該当する語句を下記の語群から選んで記号で答えなさい。

- 1)身体運動が直接的にスキーの方向を変えるもの。
(1) (2)
- 2)身体運動により物理運動がターン運動を導くもの。
方法は(3)(4)
- 3)ターン運動の継続を可能にするもの(5)
- 4)ターン運動の原因としての「テールコントロール」は、ターン(6)への横ずれ(7)
- 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」スキートップの(8)横ずれ(9)
- 6)ターン運動の原因としての「トップコントロール」スキートップの内側への彫り込み(10)

語群	ア	外側	イ	角付け	ウ	外脚主導	エ	荷重	オ	抜重
	カ	内傾	キ	内側	ク	回旋	ケ	内足主導	コ	両足主導

注:教程P20 - 26参照

問6. 次にあげたターン運動の原因としての3つのコントロールが、合理的に行われるためのスキーヤーの身体運動の特徴をA群、B群、C群から1つずつ選んで記号で答えなさい。

- 1.テールコントロール
- 2.トップ&テールコントロール
- 3.トップコントロール

A群

- ア 体幹部は、(重心をとおり軸線よりも)ターン外側に傾けられる。 - 「外傾」
- イ 体幹部(と内脚を結んだライン)は、ターン内側に傾けられる。 - 「内傾」
- ウ 体幹部は、(重心をとおり軸線よりも)ターン外側に傾けられる。 - 「わずかな外傾」

B群

- エ 体幹部は、(重心をとる軸線よりも)ターン外側に傾けられる。 - 「わずかな外傾」
- オ 体幹部は、落下運動(抵抗)の方向に向けられる。 - 「わずかな外向」
- カ 体幹部は、落下運動(抵抗)の方向に向けられる。 - 「内向」

C群

- キ ターン外側のスキーを働かせる。 - 「外スキー主導」
- ク ターン内側のスキーを主に働かせる - 「内スキー主導」
- ケ 両スキーを働かせる。 - 「両スキー主導」

注:教程P24 - 28参照

問7 次の文は、インストラクションサービスの役割について述べたものです。文中の空欄に適切な語句を入れて完成しなさい。

サービスを担当する分野は、言うまでもなく、顧客との接点にたつこととなります。したがって、「(1)」の充足が一次的目標であり、「(2)」が二次的な目標となるでしょう。具体的には、スキーヤーの(3)を手助けし、スキーの爽快さや(4)を実感してもらうこと、そこから、(5)の育成へと導くことが役割となります。こうした役割を果たすうえで、指導者が身につけておかなばならない「技術」は「(6)」「(7)」「(8)」の三つになります。

注:教程P115参照

問8 よいスキー学習を実現するための基礎的条件を5項目あげなさい。

注:教程P115参照

問9 学習活動の展開における指導者の役割(指導技術)5項目をあげなさい(教程記載9項目)。

教程P120 - 122参照

問10 次の文は、指導者が良好な人間関係が保てるようにするために配慮すべき事項について列記したものです。空欄に適切な語句を記入し完成しなさい。

- (1) 指導者は、スキー指導への(1)を常に保持するように努めなければならない。
- (2) 指導者は、努めて(2)な助言や励ましの言葉を用い、学習者の支援者としてときには仲間となって常に学習の場の明るい(3)をつくるよう努めることが大切である。
- (3) 学習者には、親しみを込め名前で語りかけるようにする。
- (4) 指導者は、学習者の(4)を見極め、それに応じた指導方法を考慮する必要がある。
- (5) 指導者は、どのような学習場面においても(5)であることが大切である。

教程P122参照

問11 次の文章は、評価のねらいと活用について述べたものです。文中の空欄に該当する語句語群から選び記号で答えなさい。

評価のねらいは、学習者の学習活動を効果的に進めるための「(1)」と指導活動を改善するための「(2)」の異なった2つがあります。

(1)は、学習者に自分の現在の力を理解させて、学習の課題や練習の方法を具体化させ生き生きとした学習活動が進められるようにします。従って、評価は、学習後の成果だけでなく、学習を始める前の「(3)」や学習の過程のなかで行う「(4)」も重要な意義をもちます。

(2)は、次の指導目標や学習計画の立案の資料を得るために行われるものです。指導者は、自己の

指導に対する計画や指導方法について常に(5)をし、指導改善を図らねばなりません。

語群	ア	形成的評価	イ	指導評価	ウ	自己評価	エ	診断的評価	オ	学習評価
----	---	-------	---	------	---	------	---	-------	---	------

注:教程P126参照

問12. 指導の在り方についての評価で、学習者が良い指導として評価する項目を4つあげなさい。

注:教程P128参照

問13 次の各文は、トレーニング方法について記されたものです。文中の()の中の二つの語句、正しいものを選び記号で答えなさい。

- 1.(ア. アイソトニックス イ.アイソメトリックス)トレーニングは、安全性が高く、リハビリテーション・エクササイズとしての筋力強化や中・高齢者の筋力トレーニングとしても効果的である。
- 2.アイソメトリックスを実施する際、力を出す強さは、6秒から10秒ぐらい(ウ.息を止めないで エ.息を止めて)全力を出すようにする。
- 3.アイソメトリックスでは、力を入れているときの関節角度の前後(オ. 20度 カ. 40度)の範囲で働く筋力が強化される。
- 4.ストレッチングは、関節の可動域を広げることで、(キ.敏捷性 ク.柔軟性)を向上させ、筋肉に弾性を与えて動きやすい身体の状態にする。
- 5.ストレッチングの実施の際は、反動や弾みを(ケ.つけて コ.つけないで)十分に腱や筋肉を伸ばすようにする。

注:受験者のためにP30参照

問14.次の文章は、指導現場での安全管理について述べられたものです。文中の空欄に適切な語句を入れて文章を完成しなさい。

- 1.「スキーは生涯スポーツとして、多くの人々に“(1)”や“生きがい”など幸福をもたらすための活動である。(2)による不幸を、一人にでも経験させてはならない」という指導理念に基づいた『(3)』という絶対条件が満たされた指導現場でなければならないのです。スキーは「斜面を滑り降りるときの(4)を自由にコントロールしたり、自由に曲がったり、自由に止まることによって充足度・快適性を味わう」スポーツと言われています。つまり、「(5)」「(6)」「(7)」ことによる危険回避の3つの要素がうまくできるようになるために、指導を受けているのであります。指導現場での安全管理は『(8)ようにすること』と『不幸にして(9)が生じてしまったら、正しい(10)を早く行なう』という、事前の処置と事後の処置に分かれます。どちらが欠けても『スキー救急法』は存在しないのです。

注:受験者のためにP24参照

問15. 次の文は、冬山の気象について述べたものです。文中の空欄に適切な語句で完成しなさい。

- 1) 山の気温は高さが増すにつれて下がる。これを「気温の減率」といって高度100mについておよそ(1)低くなる。また、身体に感じる温度を「(2)」といって風の強弱にも影響され、一般に風速1m増すごとに(3)以上低くなる。
- 2)山の風は高度が増すにつれ次第に(4)寄りに変わり、標高2000m以上になると、日本海側では西ないし(5)、太平洋側では北西ないし(6)の風となる。これが冬の(7)

である。しかし、山の風は地形の影響が大きく、一般に沢筋では沢に沿って風が吹き、尾根筋では尾根に対して(8)の方向に吹く。

3)山はいろいろな原因で気温が低下するため空気中の(9)が凝縮し水滴(雲粒)となる。視界が1km以内になると「霧」とか「ガス」といい1km以上のときは「もや」といっている。濃霧に閉ざされると、自分の現在位置を見失うばかりでなく「ホワイトアウト」といって白一色の冬山に地形の錯覚を起こし、(10)を著しく低下することがある。

注:日本スキー教程 安全編 P118 - 119参照

問16 下に示した表は、カービングスキーの登場で平均速度が高くなり、身体にかかる過剰負荷、ミスカービングという特有の失敗などによる危険性を避けるためFISが決定した競技用スキー板のサイドカーブ規制の抜粋です。空欄に該当する数値を解答欄に記入しなさい。

種 目	サイドカーブ	最低のスキー板長さ(2003/04)
ダウンヒル競技 男子・女子	(1)m以上	男(6)cm・女 210 cm
スーパー大回転 男子・女子	(2)m以上	男(7)cm・女 200 cm
大 回 転 男子・女子	(3)m以上	男 185 cm・女(8)cm
回 転 男子・女子	-	男(9)cm・女(10)cm
チルドレン1 (11・12歳)	(4)m以上	-
チルドレン2 (13・14歳)	(5)m以上	-

注:スキー検定受検者のためにP40参照

問17. 次の用語について簡潔に説明しなさい。

- (1) バックカントリー (2) 遠心力 (3) 全習法

注: (1) 教程P136 (2) 教程P137 (3) 教程P134参照

問18. 「望ましいスキー指導のあり方」について、考えるところを述べなさい。

新教程「技術と指導」について、次のように解説されています

《本書では、指導の内容として、「学習指導」と「技術指導」を区分して説明していますが、その意図は、実地指導の形態や内容が技術指導中心に偏重することを避けたいという配慮があります。「技術指導」と「学習指導」を切り離すことはできませんが、サービス分野の役割として「学習指導」のほうに主体性を置いてほしいということです》

学習指導に主体をおく指導のあり方とはどのようなことでしょうか。「スキー指導のあり方」について、あなたの考えを200字程度にまとめなさい。