

公認スキー指導員・準指導員「養成講習カリキュラム」設問集作成資料

I スキーの特性に応じた基礎理論

講習時間：12時間（集合講習6時間，自主学习6時間）

講習科目		
1. スキースポーツ論 集合講習 (1時間)	1. スキースポーツの魅力と真価 2. スキースポーツの歴史的な背景 3. スキースポーツの組織活動	(指導者必携；10～15) (指導者必携；16～29) (スキー教程；7～12) (指導者必携；30～37)
<p>設問1 カービングスキーの開発によってターンが容易にできるようになったが、出現当時は、ワールドカップの大会において不可解な転倒が続出した。なぜそのような不可解な転倒が続出したか説明しなさい。(教程；P12)</p> <p>設問2 ハンネス・シュナイダーの技術的な特徴は、重力を利用したスキー滑降・回転にあるといえます。シュナイダーの研究と普及活動について説明しなさい。(教程；P8～9)</p> <p>設問3 私たちスキー指導者は、財団法人全日本スキー連盟に所属しています。全日本スキー連盟が公益法人として果たさなければならない使命とは何か説明しなさい。(必携；P30)</p>		
2. 指導者理論 自主学习 (1時間)	1. 求められる指導者像 2. 望ましいスキー指導者の在り方 3. スキー指導者の任務と資質	(指導者必携；38～39) (指導者必携；40～42) (指導者必携； “ ”)
<p>設問4 スポーツ指導者は、スポーツの行い方やマナーなどの道徳的規範を指導しなければならない役割とスポーツライフの構築をサポートする役割を持っています。これからの「スポーツ指導者に求められる指導者像」とはどのようなものか説明しなさい。(必携；P38～39)</p> <p>設問5 スポーツ指導者は、スポーツに関わる多様なニーズに的確に対応できる指導力を身につけなければなりません。専門的な知識・技能や高いコーチング能力以外の指導力とは何か説明しなさい。(必携；P40)</p> <p>設問6 スポーツ指導者は、プレーヤーが自立(自律)し、自ら進んで取り組むよう支援しなければなりません。その際、どのようなことに心がけたらよいか説明しなさい。(必携；P41～42)</p>		
3. スキー指導の安全知識 集合講習 (1時間)	1. スキー指導に必要な安全知識 2. 指導現場での救急処置 3. スキー事故と法的責任のとらえ方 4. スキー指導者の責任	(指導者必携；43～45) (指導者必携；46～53) (指導者必携；54～57) (指導者必携；57～58)
<p>設問7 スノースポーツの楽しみ方の志向が多様化し、遊び方の形態が増えることは素晴らしいことですが、反面それぞれの楽しみ方に応じた「危険性」も内在しています。事故発生メカニズムを理解し「安全」の視点に立った注意が必要です。事故発生メカニズムについて説明しなさい。(必携；P44～45)</p> <p>設問8 救助法の範囲は、「患者を早く救助して、正しい応急手当を行って、医師に引き渡すまで」を指します。指導の現場における救急処置は大変重要といえます。救助に際してまず守ることを説明しなさい。(必携；P48)</p> <p>設問9 スキーヤーには自ら怪我をせず、他人に傷をつけないための注意義務が求められています。スキーヤーに求められる基本的な注意義務について説明しなさい。(必携；P55～57)</p>		
4. 運動技術概論 集合講習 (1時間)	1. スキー技術の特性 2. スキー技術の構造と過程 3. ターン運動の「原因」 4. 外スキー操作と内スキー操作 5. 自然で楽なスキーのコンセプト 6. 谷回りのメカニズム 7. 自然で楽なスキーのすすめ	(指導者必携；59～60) (指導者必携；61～62) (指導者必携；63～66) (指導者必携；67～69) (スキー教程；20～29) (スキー教程；30～39) (スキー教程；40～45)

<p>設問 10 スキー技術の特性について説明しなさい。(必携 ; P 59~60)</p> <p>設問 11 スキー技術は、複雑な要因から構成されています。スキー技術における「原因」と「結果」について説明しなさい。(必携 ; P 61~62)</p> <p>設問 12 スキー操作の主導性ということで、外スキー操作と内スキー操作の関連を理解しておくことが大切です。身体運動の観点から「山回りと谷回り」について説明しなさい。(必携 ; P 69)</p> <p>設問 13 「自然で楽なスキー」のコンセプト(概念)は三つあります。三つのコンセプトについて説明しなさい。(教程 ; P 20~29)</p> <p>設問 14 「谷回りのメカニズム」について、1)重力による落下運動、2)二軸運動意識、3)体幹主導、4)ニュートラルポジション、5)フェース・コントロールの五つの観点で説明しなさい。(教程 ; P 30~45)</p> <p>設問 15 「自然で楽なスキー」の中核となるパラレルターンとはどのようなものか。また、どのように習得したらよいか説明しなさい。(教程 ; P 45)</p>		
<p>5. 指導方法論</p> <p>集合講習 (1時間)</p>	<p>1. スキー指導の基礎と原則</p> <p>2. スキー指導方法の基礎</p> <p>3. スキー指導法の基本課題と指導者の役割</p> <p>4. スキー指導の計画</p> <p>5. スキー指導における評価とその活用</p> <p>6. 指導現場における安全対策</p>	<p>(指導者必携 ; 70~73)</p> <p>(指導者必携 ; 73~83)</p> <p>(指導者必携 ; 84~89)</p> <p>(指導者必携 ; 89~94)</p> <p>(指導者必携 ; 95~100)</p> <p>(指導者必携 ; 101~105)</p>
<p>設問 16 スキーの楽しさを求める人々の目的は様々ですが、指向から大別して三つに分類することができます。三つの指向について説明しなさい。(必携 ; P 70)</p> <p>設問 17 主体的スキー学習の推進を目指すには、学習者に「やる気」を起こさせる必要があります。スキーに興味や関心を持たせ、モチベーションを高める手段について説明しなさい。(必携 ; P 73)</p> <p>設問 18 指導場面では、指導者としての様々な役割を果たし、学習を進めるうえでの基本的な課題に対応しなければなりません。指導展開での課題と指導者としての役割について説明しなさい。(必携 ; P 85~89)</p> <p>設問 19 スキー学習は、多様な対象者に目的の達成に向けた意図的で計画的な活動です。そのため、実践にあたっては周到な計画が必要です。具体的な指導計画は三つありますが、どのような内容か説明しなさい。(必携 ; P 90~93)</p> <p>設問 20 学習評価は、学習者に自分の現在の力を理解させ、学習の課題や練習方法を具体化させるために行います。評価の基準から区別される三つの評価法について説明しなさい。(必携 ; P 96~97)</p> <p>設問 21 学習者が安全に安心してスキーが楽しめるよう、講習中の安全管理は指導者に課せられた責務です。指導展開中における具体的な安全対策について説明しなさい。(必携 ; P 103~105)</p>		
<p>6. スキー技術の指導</p> <p>集合講習 (1時間)</p>	<p>1. スキー指導を取り巻く環境</p> <p>2. 技術指導と学習指導</p> <p>3. スキー指導者の資質(技術力と製品力)</p> <p>4. スキーに必要な運動技術の区分</p> <p>5. 実地指導の展開</p> <p>6. 実地指導の内容</p> <p>7. 指導段階の区分</p> <p>8. 指導者制度(検定制度)とステージの関係</p> <p>9. 自然で楽なスキーの展開</p> <p>10. 志向別スキーの展開</p>	<p>(指導者必携 ; 106~109)</p> <p>(指導者必携 ; 108~111)</p> <p>(指導者必携 ; 112~113)</p> <p>(指導者必携 ; 113~115)</p> <p>(指導者必携 ; 116~117)</p> <p>(指導者必携 ; 118~155)</p> <p>(指導者必携 ; 156~158)</p> <p>(指導者必携 ; 159~159)</p> <p>(スキー教程 ; 49~54)</p> <p>(スキー教程 ; 55~69)</p>
<p>設問 22 スキー指導を取り巻く環境は大きく変化しています。今後のスキー指導は、成熟社会の「情報化」を視野に加えて対応することが必要です。情報化への対応と情報の発信方法について説明しなさい。(必携 ; 106~107)</p> <p>設問 23 技術指導の内容は、スキーヤーが身に付けておかなければならない行動の様式を整理し「技術の区分」</p>		

<p>として構成しています。運動技術の区分について説明しなさい。(必携; P 113~115)</p> <p>設問 24 実地指導で扱う技術には、1) 導入技術、2) 平地での移動技術、3) 傾斜地での移動技術の三つに区別することができます。三つの技術の具体的な内容について説明しなさい。(必携; P 118~141)</p> <p>設問 25 本質的な指導は「運動の質的な内容を一貫する」という主旨から、本スキー教程では「ステージ」という表現を使用しています。五つのステージについて説明しなさい。(必携; P 156~158)</p> <p>設問 26 「自然で楽なスキー」は、重力活用によって可能となるシンプルな技術を基盤にしています。「自然で楽なスキー」はどのように展開するか説明しなさい。(教程; P 49~54)</p> <p>設問 27 「自然で楽なスキー」は、さまざまなスキーの魅力や楽しさを追求する志向に対応することが可能です。斜面克服志向のスキーの展開について説明しなさい。(教程; P 57~63)</p>		
<p>7. 野外活動理論</p> <p>集合講習 (1時間)</p>	<p>1. スキースポーツの環境 (指導者必携; 160~161)</p> <p>2. 自然体験活動の必要性と意義 (指導者必携; 160~161)</p> <p>3. スノースポーツの安全知識と冬山の気象 (指導者必携; 162~169)</p> <p>4. 地球環境、自然破壊の要因と組織での活動 (指導者必携; 170~172)</p>	
<p>設問 28 冬の季節風は、日本海の上空を通過する間に水蒸気を含み、雪雲に発達して雪を降らせながら日本海側に上陸します。中央山脈にぶつかりさらに雪を降らせます。日本で見られる雪の種類について説明しなさい。(必携; P 164~165)</p> <p>設問 29 スキースポーツは、大自然を活用して行う野外活動です。ところが、自然破壊が進み地球環境が危機に直面しています。地球環境、自然破壊の要因について説明しなさい。(必携; P 170~171)</p> <p>設問 30 近年の温暖化による雪不足やスキーシーズンの短縮等を防ぐために、私たちは多くの環境保全に関する活動を推進していかなければなりません。現在S A Jが行っている環境保全に関する具体的な活動を説明しなさい。(必携; P 171)</p>		
<p>8. 用具・用品の知識</p> <p>自主学习 (1時間)</p>	<p>1. 用具の種類と選び方 (指導者必携; 173~174)</p> <p>2. ビンディングの調整 (指導者必携; 174~175)</p> <p>3. 安全のためのヘルメット (指導者必携; 175~176)</p>	
<p>設問 31 スキーは、スキー板、スキーブーツ、ポール、バインディングなどの用具を使って行うスポーツです。スキー板の「特徴・種類・選び方」について説明しなさい。(必携; P 173~174)</p> <p>設問 32 ここ数年、ヨーロッパ、北米を中心にスキーヤーのヘルメット着用が急速に進んでいます。日本ではまだ10パーセント程度ですが、今後急速に普及することが予想されます。ヘルメットを使用するにあたっての注意すべき点を説明しなさい。(必携; P 175~176)</p>		
<p>9. トレーニング理論</p> <p>自主学习 (1時間)</p>	<p>1. トレーニングの原理 (指導者必携; 177~177)</p> <p>2. トレーニングの一般原則 (指導者必携; 178~178)</p> <p>3. スキーの特性と鍛えておきたい体力要素 (指導者必携; 178~181)</p> <p>4. トレーニングの目的別種類と負荷の設定 (指導者必携; 182~183)</p> <p>5. 体力の自己診断 (指導者必携; 184~186)</p> <p>6. トレーニングの実際 (指導者必携; 187~196)</p> <p>7. トレーニング計画の立案 (指導者必携; 197~199)</p>	
<p>設問 33 スキーは、幼児から高齢者までの体力の優劣に係わらず楽しめるスポーツですが、トレーニングをすることによって、活動の幅を広げ、長時間スキーを楽しむことができるようになり、傷害を予防するうえからも効果的です。トレーニングの原理とトレーニングの一般的原則について説明しなさい。(必携; P 177~178)</p> <p>設問 34 スキーは、地形、斜度、雪質など様々な状況を的確に判断し、それら状況の変化を予測し、すばやく対応できる能力(調整力)が必要です。スキーの特性と鍛えておきたい体力要素について説明しなさい。(必携; P 178~182)</p>		

<p>設問 35 スキーを実施するのに必要とする体力を把握することは大切です。自分で手軽に体力を自己診断する方法を具体的に説明しなさい。(必携；P184～186)</p> <p>設問 36 身体すべてが機能的に協調し、素早く、力強く、正確な動作をするうえで重要な働きをするのが体幹部(コア)の筋群です。体幹部(コア)のトレーニング方法について具体例をあげながら説明しなさい。(必携；P192～195)</p> <p>設問 37 トレーニングによって効果を生み出すためには、計画性をもって進めることが必要です。トレーニング計画立案の原則について説明しなさい。(必携；P197)</p>	
<p>10. 指導者に必要な競技知識 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. スキー競技の概要と規則 (1) 競技全種目の共通規則 (指導者必携；200～201) (2) 各競技種別の概要と規則 (指導者必携；202～211) 2. 競技大会の組織 (指導者必携；212～213)</p>
<p>設問 38 スキー競技は、国際スキー連盟が制定する「国際競技規則」によって運営されます。この規則で定められている、1)アルペン競技、2)ノルディック競技、3)フリースタイル競技、4)スノーボード競技の種目名を説明しなさい。(必携；P200～201)</p> <p>設問 39 アルペン競技における旗門について説明しなさい。(必携；P202～204)</p> <p>設問 40 ジュリーは、公式トレーニングも含むレース全体を通じて、ルールの順守を監視します。ジュリーメンバーの技術代表(TD)について説明しなさい。(必携；P213)</p>	
<p>11. スキー用語の理解 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. スキー学習方法論に関する用語 (指導者必携；214～220) 2. スポーツバイオメカニクスに関する用語 (指導者必携；220～223) 3. 運動構造、運動動作に関する用語 (指導者必携；224～225) 4. 姿勢に関する用語 (指導者必携；225～225) 5. スキー技術に関する用語 (指導者必携；225～226) 6. スノースポーツに関する用語 (指導者必携；226～227) 7. SAJ関連組織 (指導者必携；228～228)</p>
<p>設問 41 スキー用語は、指導者として共通理解が求められる必須用語について解説されたものであり、各分野にわたり十分な理解が必要です。実技指導において指導者として特に重要と思われる用語をあげ解説しなさい。(必携；P214～228)</p>	
<p>12. 規約、規程の理解 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. 寄付行為及び会員登録規程 (オフィシャル；) 2. 教育本部規程、内規及び関連諸規程 (オフィシャル；) 3. 検定制度に関する諸規程 (オフィシャル；)</p>
<p>設問 42 教育本部では、本年度もすべての事業の運営そのものを「I LOVE SNOWキャンペーン」の一環として位置づけて活動します。「I LOVE SNOWキャンペーン」の概要について説明しなさい。(オフィシャル；P66～67)</p> <p>設問 43 本年度のスキー指導者研修の理論研修は、「指導者に必要な基礎理論」を扱うことになっています。理論研修の内容を具体的に説明しなさい。(オフィシャル；P68)</p>	

■ 過去の論述問題

- 2006年度 ; 2006年度教育本部中央研修会テーマⅠに、「スキースポーツ振興の方向性と指導者の役割を理解する」が掲げられています。「スキースポーツ振興の方向性と具体的な方策」についてあなたの考えを300字以内で述べなさい。
- 2007年度 ; 教育本部では、スノースポーツの普及と振興にはそれに関わる人づくりが重要と考えています。そのため、組織活動を従来の「資格者づくり」から「指導者づくり」にシフトしています。このような考え方から、これからのスノースポーツの普及と振興のためにはどのような指導者が望まれるか、あなたの意見を述べなさい。
- 2008年度 ; 「I LOVE SNOW」キャンペーンが提供する4つの要素の中から一つ選択し、提供する必要性やその意義を述べると共に、あなたの考える具体的な実践策について述べなさい。
- 2009年度 ; スノースポーツの活性化がさげばれて久しいが、スキー・スノーボードの実施者は毎年減少傾向にあり、現在もスキー連盟にとって深刻な課題となっています。あなたは指導員となった場合は、どのようにしてスキー人口拡大に貢献しますか。あなたの決意と具体的な実践策を述べなさい。