

公認スキー指導員・準指導員「養成講習カリキュラム」自主学習用資料

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，自主学習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 (指; 10~15 技; 14~17) 2. スキースポーツの歴史的な背景 (指; 16~27 技; 7~12 オ①; 68~69) 3. スキースポーツの組織活動 (指; 15 オ①; 3、53 オ②; 6~9)
設問 1 日本の近代スキーの始まりについて説明しなさい。(指; 19) 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。(技; 8~9) 設問 3 全日本スキー連盟のスキースポーツの普及体制について説明しなさい。(指; 15) 設問 4 2012年度スキー指導者研修会テーマの研修テーマI「スキー組織の顧客創造」について、顧客創造が必要となった背景と具体的な方を説明しなさい。(オ①; 53)	
2. 指導者理論 自主学習 (1時間)	1. 求められる指導者像 (指; 28~29) 2. 望ましいスキー指導者の在り方 (指; 30~32)
設問 5 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もっています。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。(指; 28~29) 設問 6 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。(指; 30) 設問 7 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。(指; 31~32)	
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 (安; 8~17、19~23、26~38、66~68、105、141~157) 2. 指導現場での救急処置 (安; 82~91、92~102) 3. スキー事故と法的責任のとらえ方 (安; 18~19)
設問 8 「FISのセーフティールール」は、世界共通のスキー場における安全のマナーです。スキーヤーが理解し、遵守しなければならないこのルールを説明しなさい。(安; 19~23) 設問 9 救急法とは「病氣、ケガ、災害などから自分自身を守り、また、急病人やケガ人を正しく救命して、医師などにわたすまでの応急の手当てを行うこと」です。救急時に、救助者が守るべきことを説明しなさい。(安; 82) 問9 設問 10 応急処置の目的は、損傷した組織の腫脹と疼痛を最小限にすることです。一般に急性外傷時に行われるRICE処置について説明しなさい。(安; 86~87)	
4. 運動技術概論 集合講習 (1時間)	1. スキー技術の特性 (技; 20~21) 2. スキー技術の構造と過程 (オ①; 54~63) 3. 外スキー操作と内スキー操作 (指; 51~54、55~60) 4. 自然で楽なスキーのコンセプト (技; 20~29) 5. 谷回りのメカニズム (技; 30~39) 6. 自然で楽なスキーのすすめ (技; 40~46)

<p>設問 11 傾斜面を曲線軌道を描いて滑る技術を「回転技術（ターン）」と総称し、現在は技術の目的と運動の構成から、大きく①制動のための回転技術、②実践的な回転技術の二つに区分しています。実践的な回転技術の「自然で楽なスキー（HYBRID SKIING）」について説明しなさい。（指；54～58）</p> <p>設問 12 「HYBRID SKIING」を展開するにあたって、フェース・コントロールの概念と体幹主導による二軸運動の意識について説明しなさい。（オ①；54～55）</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。（技；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。（技；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。（技；45）</p>		
5. 指導方法論	<ol style="list-style-type: none"> 1. スキー指導の基礎と原則 (指；62～75) 2. スキー指導方法の基礎 (指；65～75) 3. スキー指導法の基本課題と指導者の役割 (指；76～81) 4. スキー指導の計画 (指；81～86) 5. スキー指導における評価とその活用 (指；87～92) 	
集合講習 (1時間)		
<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、志向から大別して三つに分類することができます。三つの志向について説明しなさい。（指；62）</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。（指；65～66）</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。（指；77～81）</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。（指；82～85）</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。（指；88～89）</p>		
6. スキー技術の指導	<ol style="list-style-type: none"> 1. スキー指導を取り巻く環境 (指；26～27) 2. スキーに必要な運動技術の区分 (指；33～35) 3. 実地指導の展開 (指；36～37) 4. 実地指導の内容 (指；38～61) 5. 指導者制度（検定制度）とステージの関係 (指；174～185) 6. 自然で楽なスキーの展開 (指；55～61 技；18～19、49～54 オ①54～64) 7. 志向別スキーの展開 (技；48、57～69) 	
集合講習 (1時間)		
<p>設問 21 社会が急速に変化し、個人面でも社会面でも私たちの暮らしに様々なひずみをもたらしています。こうした変化の中で、スポーツ活動に対する期待は大きなものがあります。スポーツの必要性和社会的背景について説明しなさい。（指；27）</p> <p>設問 22 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」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。（指；33～35）</p> <p>設問 23 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分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。（指；38～61）</p> <p>設問 24 谷回りにおけるフェース・コントロールは、ターン弧を制御するのに有効な考え方です。ターン弧の制御を構成する「縦軸滑り・横軸滑り」の仕組みを説明しなさい。（オ①；61）</p> <p>設問 25 「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</p>		

<p>「楽なスキー」はどのように展開するか説明しなさい。(技 ; 49~54)</p> <p>設問 26 「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。(技 ; 57~65)</p>	
<p>7. 野外活動理論 集合講習 (1時間)</p>	<p>1. スノースポーツの安全知識と冬山の気象 (安 ; 108~115、116~119、120~137)</p> <p>2. 地球環境、自然破壊の要因と組織での活動 (HP ; チャレンジ 25 へ)</p>
<p>設問 27 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。(安 ; 117~119)</p> <p>設問 28 「チャレンジ 25 キャンペーン」とは、地球温暖化防止のための国民運動です。キャンペーンが提案している具体的な行動「6つのチャレンジ」について説明しなさい。(HP ; チャレンジ 25 キャンペーン)</p> <p>設問 29 近年、バックカントリー等のオフピステでスキーを楽しむスキーヤーが増えています。反面、遭難・雪崩などの危険度も高まり、雪崩などに対する専門的な知識も必要となってきました。雪崩の分類・雪崩事故防止等について説明しなさい。(安 ; 130~135)</p>	
<p>8. 用具・用品の知識 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. 用具の種類と選び方 (安 ; 32~38 オ① ; 63~64)</p> <p>2. S-B-Bシステム (安 ; 34~35)</p> <p>3. 安全のためのヘルメット (安 ; 35~37)</p>
<p>設問 30 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、ブーツの「特徴・種類・選び方」について説明しなさい。(安 ; 33~35)</p> <p>設問 31 安全で楽しいスキーをするためには、転倒や回転制御不能時における安全の確保が重要です。安全を確保することが目的の「S-B-Bシステム」について説明しなさい。(安 ; 34)</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。(安 ; 35~37)</p>	
<p>9. トレーニング理論 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. トレーニングの原理 (指 ; 93~94)</p> <p>2. トレーニングの一般原則 (指 ; 94)</p> <p>3. スキーの特性と鍛えておきたい体力要素 (指 ; 95~96)</p> <p>4. トレーニングの目的別種類と負荷の設定 (指 ; 105~106)</p> <p>5. 体力の自己診断 (指 ; 107~108)</p> <p>6. トレーニングの実際 (指 ; 97~104、109~118)</p> <p>7. トレーニング計画の立案 (指 ; 119~1219)</p>
<p>設問 33 スキートレーニングの実際におけるストレッチングについて説明しなさい。(指 ; 117~118)</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。(指 ; 95~96)</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。(指 ; 107~108)</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。(指 ; 97~104)</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。(指 ; 119~121)</p>	
<p>10. 指導者に必要な競技知識</p>	<p>1. スキー競技の概要と規則</p>

<p>自主学習 (1時間)</p>	<p>(1) 競技全種目の共通規則 (指; 122~123) (2) 各競技種別の概要と規則 (指; 124~134) 2. 競技大会の組織 (指; 134~135)</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。(指; 122-123) 設問 39 基本的なアルペン競技大会の運営組織について説明しなさい。(指; 134~135) 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)と競技委員長の仕事について説明しなさい。(指; 134~135)</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; 136~142) 2. スポーツバイオメカニクスに関する用語 (指; 143~145) 3. 運動構造、運動動作に関する用語 (指; 146) 4. 姿勢に関する用語 (指; 147) 5. スキー技術に関する用語 (指; 147~148) 6. スノースポーツに関しての用語 (指; 148~149) 7. SAJ 関連組織 (指; 150)</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。(指; 136~150)</p>	
<p>12. 規約、規程の理解 自主学習 (1時間)</p>	<p>1. 教育本部規程、内規及び関連諸規程 (オ; 規約) 2. 検定制度に関する諸規程 (オ; 規約)</p>
<p>設問 42 次の各規程について、要点を整理して説明しなさい。(オ; 規約) ○公認スキー指導者規程 ○公認スキー指導者研修会規程 ○公認スキー検定員クリニック開催基準要項 設問 43 次の検定制度に関する各規程について、要点を整理して説明しなさい。(オ; 規約) ○公認スキー指導者検定規程 ○公認スキー指導者検定基準及び要領 ○公認スキーバッジテスト規程 ○公認スキーバッジテスト基準及び実施要領</p>	
<p>■ 過去の論述問題</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2010年度 ; 本年度のスキー指導者研修会のテーマは、「SAJ活性化キャンペーンの推進」です。教育本部では、すべての事業運営そのものを、キャンペーンの一環と位置づけて活動したいと考えてい</p>	

まず、「I LOVE SNOWキャンペーン」で提唱している4つの項目から、指導活動の具体的な目標をひとつ挙げ、どのような活動を行うことがスキースポーツの活性化につながるか、あなたの考えを述べなさい。

2011年度 ; パラレルターンの新しい概念「自然で楽なスキー」に基づいた指導の展開については、仮説・実証的な試行がより多く求められています。あなたが考えるパラレルターンの新しい概念に基づいた指導の展開を、指導対象の年齢（子ども、大人等）・技能レベル（初級、中級、上級等）および志向などを設定して説明しなさい。