

令和7年度愛知県スキー連盟  
スキー準指導員検定会 理論検定模擬問題

問1. 次の記述は日本スキー教程の中の「初歩動作の指導の展開」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。

スキーは自然の中で行なうスポーツであり、初心者にとっては、何もかもが非日常の体験です。「滑る」楽しさへと誘うための前段階として、まずは雪とふれあい、雪に慣れること、そして、その雪の中でスキーを装着し、□①□ことが、初心者を導くファーストステップとなります。

「初歩動作の指導の展開」では、そのためのアプローチを紹介しています。重要なことは、初めての体験に戸惑うことのないように順を追って進めていくことです。まずは□②□でスキー用具を装着し、「□③□」「□④□」「□⑤□」といった動作を行ないます。十分に慣れてきたところで、傾斜の緩い斜面を選び、□⑥□や□⑦□、□⑧□を習得していきます。

それは「慣れないこと」の連続です。用具で足元を□⑨□することは、動きに大きな制約がかかる上、足元が滑る状態は、ともすれば□⑩□にもつながりかねません。□⑪□で、無理なく始められるような配慮が指導者には不可欠であり、このファーストステップを丁寧に導いていくことが、スキーの魅力を伝えていくための大切な一歩となります。

問2. 次の記述は日本スキー教程の中の「ベーシックパラレルターンへの指導の展開」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。

プルークボーゲンの次に目標となるのは、パラレルターンです。プルークで学習した「□①□」をベースに、□②□がともなってくることで、パラレルターンへとつながっていきます。□③□をキープしながら、□④□で、□⑤□に滑れるように導いていきます。

ここでは、その目標となる滑りを「ベーシックパラレルターン」と位置づけ、そこへ導くための指導法として2つのアプローチを紹介しています。1つは、□⑥□の□⑦□を高めることでベーシックパラレルターンへと導くもの(速度 推進)、もう1つは、□⑧□を用いて□⑨□を抑えながらベーシックパラレルターンへと導くものです(速度 制動)。

問3. 次の記述は日本スキー教程の中の「ダイナミックパラレルターンの指導の展開」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。

「ダイナミックパラレルターンへの指導の展開」では、ハイスピードや□①□など、あらゆる状況に対応できる□②□を、ダイナミックパラレルターンと位置づけ、その習得に向けたアプローチを紹介しています。

まずはターンの組み立てを改めて整理し、「□③□」と「□④□」、それぞれの局面に必要な運動要素について理解を深めていきます。特に重要なことは、切りかえで□⑤□を正確に入れかえ、□⑥□ことです。この一連の動作が、□④□での自在なターンコントロールへとつながっていきます。

この理解のもと、「□⑦□」と「□⑧□」という2つのバリエーションで、パラレルターンの習熟度を上げていきます。さらに、□⑨□やステップを活用し、□⑩□でのコントロールの精度を高めることによって、スキーの□⑪□へと積極的に動くダイナミックパラレルターンへと展開していきます。

□①□などの難しい条件やハイスピードの中でも、□⑫□（ダイナミックバランス）で自在にターンをコントロールできるようになることが、ここでの目標です。

問4. 次の記述は日本スキー教程の中の3つの基本動作のうち「ポジショニング（センターポジション）」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その「指導の要点」を2つ記しなさい。

センターポジションとは、「全身を□①□させた状態で、素直に□②□に□③□を預けられるポジション」のことをいいます。滑走時にセンターポジションを取ることで、筋肉を□④□させることなく、スキーの上に楽に立つことができます。

ターン中に生じる□⑤□や、□⑥□に対してバランスを取っていくためには、3関節（足関節、膝関節、股関節）を連動させ、センターポジションをキープすることが重要です。滑走時にこのポジショニングを正確に行なっていくことで、□⑦□を保つことができ、□⑧□のいい効率的な運動が可能となります。

指導の要点

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_

問5. 次の記述は日本スキー教程の中の3つの基本動作のうち「荷重動作」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その「指導の要点」を2つ記しなさい。

スキーに□①□を預けたり、戻したりする動作を、荷重動作といいます。

ターン中は、外スキーに「□①□を預ける」ことで、エッジングが緩まないようキープします。一方、切りかえでは、□②□によってポジションを戻し、次の外脚に□①□を頂けます(□③□)、この一連の動作を、3関節(足関節、膝関節、股関節)を連動させることによって行なっていきます。

指導の要点

- (1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_

問6. 次の記述は日本スキー教程の中の3つの基本動作のうち「エッジング」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その「指導の要点」を1つ記しなさい。

ターン中は、エッジングを行なうことによって、雪面からの□①□に対してバランスを取ります。このことで、□②□をキープします。

荷重動作と同様、3関節を連動させて行なっていますが、エッジングにおいて特に重要なのは、股関節(□③□)と、足関節(□④□)です。これらの関節の運動と□⑤□を組み合わせることでエッジングをコントロールすることにより、ターン中の圧変化に対応していきます。

指導の要点

- (1) \_\_\_\_\_

問7. 次の記述は日本スキー教程で述べられているベーシックパラレルターンへの指導の展開における「プルークボーゲン(速度 推進)」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その動作要領を5つ記しなさい。

3つの基本動作をベースに、滑走性の良いプルークボーゲンを行なっていきます。

3関節(足関節、膝関節、股関節)を連動させた、脚部主体の運動によって外スキーの□①□を引き出し、□②□を上げていきます。

この脚部主体の運動によって□③□をコントロールできるようになると

④ を自在にコントロールできるようになります。滑走性の良いプルークボーゲンで、⑤ の正確性を高めていくことが、パラレルターンの習得へとつながっていきます。

**動作要領**

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_

**問 8. 次の記述は日本スキー教程で述べられているベーシックパラレルターンへの指導の展開における「プルークボーゲン～ベーシックパラレルターン(プルーク速度 推進)」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その動作要領を4つ記しなさい。**

滑走性の良いプルークボーゲンから、ベーシックパラレルターンへと展開していきます。外スキーの①を強め、スキーの②を引き出すことで、推進力が生まれます。これにともない、内脚の股関節が③から④へ、足関節が⑤から⑥へと入れかわり、パラレルスタンスへと変化していきます。

**動作要領**

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_

**問 9. 次の記述は日本スキー教程で述べられているダイナミックラレルターンへの指導の展開における「横滑り～パラレルターン」について述べたものです。□□□□にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その動作要領を3つ記しなさい。**

横滑りで習得した運動をベースに、パラレルターン小回りへと展開していきます。

① に横滑りをし、② の動きを制御して、脚部主体の運動でスキ

一の  と  を行なうことで、小回りのスペースでターン姿勢を入れかえ、パラレルターンへとつなげていきます。

**動作要領**

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_

**問 10. 次の記述は日本スキー教程で述べられているダイナミックラレルターンへの指導の展開における「シュテムターン～パラレルターン」について述べたものです。  
 にあてはまる適切な語句を記しなさい。また、その動作要領を3つ記しなさい。**

外スキーを開き出し、 にターン姿勢を入れかえるシュテムターンの運動から実践的なパラレルターンへと展開していきます。

低速で確認した への切りかえを正確に行ない、 を洗練させてバランスが取れるようになると、 を行なってパラレルターンへと展開することができます。あらゆる斜面状況に対応するターン運動を身につけていきます。

**動作要領**

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_

**問 11. 次の記述は日本の近代スキーの始まりについて述べたものです。  
 にあてはまる適切な語句を記しなさい。**

1911(明治 44)年、 陸軍少佐である 少佐(1869-1945 年)という人物がスキー術の講習会を行なったのが、日本のスキーの歴史の始まりといわれています。豪雪地 の第13師団に着任した 少佐は、師団命令により、軍人にアルペンスキー術を指導。日本で初めての本格的なスキー術の講習会が、1月12日から2ヵ月間、34回にわたって実施されたのです。

ツダルスキーの弟子である 少佐が伝えた技術は長い一本杖を用いた と が特徴でした。第13師団は、軍だけでなく、広く民間への普及を図り、短期間に全国規模の基礎づくりに成功しました。

翌年の 1912(明治 45)年、 第 7 師団に昇任、着任した 中佐は、ここでもスキーの普及とその後の基礎をつくりました。また、約 2 年の滞在中、富士山をはじめいくつかのスキー登山を行ない、冬季登山にも大きな足跡を残しました。2003(平成 15)年、 は関係諸団体との協議によって、 少佐によって初めて日本で本格的なスキー講習が行なわれた 1 月 12 日を記念し、この日を「」に制定しました。

**問 12. 公益財団法人全日本スキー連盟公認「公認スキー指導者規程」について、以下の条文について記しなさい。**

(任務)

第 4 条 \_\_\_\_\_

(義務)

第 8 条 指導者は、次の各号に掲げる義務を負う。

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(資格の停止)

第 9 条 \_\_\_\_\_

(資格の喪失)

第 11 条 指導者で、次に掲げる各号の一つに該当する者は、指導者の資格を喪失する。

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

**問 13. 以下の記述は S A J 教育本部受検者ハンドブックの指導者理論の中の「求められる指導者像」について述べたものです。 にあてはまる語句を記しなさい。**

(1) 「スポーツの楽しさ」を自ら し、言動で を示す指導者

(2) 単に の指導に優れているだけでなくプレイヤーに される指導者

- (3) 知識と個々人に対応できる [ ⑤ ] を身につけた指導者  
 (4) つねに [ ⑥ ] を図り、自ら [ ⑦ ] できる指導者

問 14. 次の記述は S A J 教育本部受検者ハンドブックの中の指導方法論における動作や操作のチェック(評価)に関する運動の「質的な変化」について述べたものです。

[ ] にあてはまる適切な語句を記しなさい。

- (1) スペイシング(身体の動きの [ ① ])  
 ……運動がスピードや [ ② ] に適したバランスの良いポジション(フォーム)でできているか  
 (2) タイミング(身体の動きの [ ③ ])  
 ……運動が運動課題にそってタイミングよく行われているか  
 (3) グレイディング(身体の動きの [ ④ ])  
 ……運動の [ ⑤ ] や力の [ ⑥ ] のリズムがなめらかに行われているか

問 15. PRICE 処置とはスポーツのプレー中に起こりやすい肉離れ、打撲、捻挫の応急処置です。早期に PRICE 処置をおこなうことで、傷害の深刻化を防ぎ、早期治癒につながります。PRICE 処置の説明について [ ] にあてはまる適切な語句を記しなさい。

- (1) P r o t e c t ( [ ① ] )  
 (2) R e s t ( [ ② ] )  
 (3) I c e ( [ ③ ] )  
 (4) C o m p r e s s i o n ( [ ④ ] )  
 (5) E l e v a t i o n ( [ ⑤ ] )

問 16. 以下は日本スキー教程安全編の中で示されている【スキーヤーとスノーボーダーの行動規範(2002年版)】です。[ ] にあてはまる適切な語句を記しなさい。

1 他者の尊重

スキーヤーとスノーボーダーは他者を [ ① ] にさらしたり、 [ ② ] を与えることのないように行動しなければならない。

2 スピードとスキーのコントロール

スキーヤーとスノーボーダーはコントロールして滑らなければならない。

③ の状況や自らの ④ はもちろん、 ⑤ にも合わせたスピードと滑り方で滑らなければならない。

### 3 滑走ルートを選択

後ろから滑ってくるスキーヤーとスノーボーダーは、⑥ を滑っているスキーヤーやスノーボーダーを危険にさらすことのない ⑦ を選ばなければならない。

### 4 追い越し

追い越されるスキーヤーやスノーボーダーが意識的にも、無意識的にも動ける ⑧ を残しておくならば、スキーヤーやスノーボーダーは他のスキーヤーやスノーボーダーを ⑨ から追い越すことができる。

### 5 合流と滑走再開

指定コースに合流するスキーヤーとスノーボーダーや、停止した後に再度滑り始めるスキーヤーとスノーボーダーは、⑩ も他のスキーヤーやスノーボーダーも危険にさらすことなく合流できるように、滑走コースの ⑪ を確認しなければならない。

### 6 ピステでの停止

やむを得ない場合を除き、スキーヤーとスノーボーダーはピステ上の ⑫ や視界の悪い場所での ⑬ を避けなければならない。そのような場所で ⑭ したときは、できるだけ早くそこを立ち退き、ピステを空けなければならない。

### 7 徒歩での登り降り

徒歩で登り降りする場合、スキーヤーやスノーボーダーは、ピステの ⑮ を歩かなければならない。

### 8 シグナル ( ⑯ ) やマーキングの遵守

スキーヤーやスノーボーダーはシグナルやマーキングを守らなければならない。

### 9 援助

事故が起きた場合、⑰ のスキーヤーやスノーボーダーはそれを援助しなければならない。

### 10 身元の確認

全スキーヤーとスノーボーダーおよび ⑱ は、事故の責任の有無 を問わず、⑲ を交換しなければならない。