

# スペシャルオリンピックス・日本

フィギュアスケートコーチクリニック標準テキスト

**Special  
Olympics**  
Nippon



2014年1月 改訂

2015年1月 改訂

## 1. 初めに

スペシャルオリンピックスのプログラムは一般のスポーツ教室とは違います。このプログラムの目的は、スケートを通じてアスリートの社会参加、自立をお手伝いするものです。

ですから、技術の向上のみを追及するものではありません。アスリートがプログラムに参加する事で多くの方々とふれあい、スケートをする事により体力の向上や、スポーツのルールを学び、競技会に参加する事、また公共の施設などを使用する事で、社会ルールを学ぶ事を目的としています。

まず、安全に楽しくスケートができるように、コーチの皆さんは、雰囲気作りをしてください。

### ☆ 服装

- ・上着：長袖、コートは不可。ストレッチ性のあるもので体にフィットした物。
- ・ズボン：運動に適したもの、ジーンズは不可。  
ストレッチ性のある物。男性のタイツは不可。
- ・アンダーシャツ：着替えも必要。
- ・靴下：足首の上までであるもの、厚手のものは不可。
- ・ヘルメット（帽子）：スピードスケートのアスリートは、必ず着用。
- ・手袋：ミトンや紐付きの物は不可。初心者は5本指の防水性のある厚手の物。  
スキー用は不可。

### ☆ スケート靴

足にあったちょうど良いサイズ。

貸し靴の場合は、皮が寄れたり癖がついていないしっかりした物を選ぶ。

何足か履いて見ると良い。

履く時は、紐を全部ゆるめて、べろがよれたりしないように注意しながら、靴下をしっかり履き、靴のかかとまできちんと入れて履きます。

その時、足の甲の所は、しっかりとしめ、足首から上はふつうの力で締めます。余った紐は、足首に巻かないようにしてください。

靴紐は、ゆるむことがありますので、コーチの方は、注意して見てください。

### ☆ 施設

コーチの方は、施設では、トイレや更衣室の場所確認と危険箇所等の安全確認をしてください。アスリートに練習場所をはっきり指示してください。

## 2. プログラムの進め方 (初心者向け)

- 1) プログラムの初めに必ず、アスリートの健康状態のチェックをする。  
準備体操、ストレッチを行う。(※ダウン症のアスリートは注意)  
体操後、陸上で基本姿勢(背筋を伸ばして、まっすぐ前を見て、ひざを軽く曲げる)で立ち方、安全な転び方、起き上がり方の練習を行う。
- 2) 靴を履く  
靴紐を全部ゆるめ、痛くないか、声掛けをしながら履かせる。自分で履くアスリートには、やる気を尊重してあげ、後でチェックしてください。
- 3) オフアイストレーニング  
スケート靴を履きリンクサイドで、前進歩行、後方歩行、膝を曲げる、立ち方、安全な転び方、起き上がり方の練習を行う。
- 4) リンクの入り方  
初心者がリンクへ入る時は、這ったまま入ります。そのまま、手すりに沿って這って行き安全な所で手すりにつかまり、ゆっくり立ち上がります。一人で、立てるようになったら、次回からは、両手で手すりにしっかりつかまり、横向きに入ります。コーチはリンクの内と外で安全確認。
- 5) オンアイストレーニング  
氷上でもリンクサイドで行った練習を行います。  
初めはアスリートも不安ですので、コーチはサイド、または前後について、サポートしてください。  
また、アスリートの集中力も考え、氷上練習は、1時間～1時間30分ぐらいで、前後の体操を含め、2時間ぐらいが適当に思います。それでも、間に休憩を入れコーチはスケート靴の紐などのチェックを行ってください。
- 6) バッジ認定  
SOIでフィギュアスケートのバッジを扱っています。

### 3. 効果的なトレーニング

(フィギュアスケートコーチングガイド～Special Olympics Figure Skating Coaching Guide-December 2006 より抜粋)

すべてのアスリートが積極的に参加できるようにすること	アスリートは積極的な聞き手でなければなりません。
明快かつ簡潔な目標を立てること	アスリートが自分に期待されていることが分かると習得能力が向上します。
明快で簡潔な指示をすること	実演指導を行うー指示の正確性を高めます。
進歩を記録すること	コーチとアスリートと一緒に進歩の度合いを記録します。
前向きなフィードバックを行うこと	アスリートが上手くやっていることを強調し、ねぎらいます。
トレーニング内容を変えること	トレーニング内容を変えることー退屈をさせないようにします。
楽しむように促すこと	トレーニングと競技会は楽しいもの、とコーチとアスリートが思い続けられるようにすること。
進歩を作り出すこと	知識が以下のように進展する時、習得能力が増します。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 既知のことから未知のことへー新しいことを発見すること</li><li>• 簡単なことから複雑なことへー「私」はそれができる、と分かること</li><li>• 全般的なことから具体的なことへー一生懸命取り組む理由を見つけること。</li></ul>
設備を最大限に使う計画を立てること	コーチが持っている器具を使い、コーチが持っていない器具についてはその場に応じてこなすことー独創的に考えましょう。
個人の違いを認めること	アスリートはみな違っていて、習得速度や能力は異なります。

#### 4. 公式種目

##### 1) 技能競技

(世界大会の種目ではなく、ローカル競技会とプログラムレベル競技会用)

- 2) シングルス (レベル I ~ VI)
- 3) ペアスケートディング (ペアレベル I ~ III)
- 4) アイスダンス (アイスダンスレベル I ~ VI)
- 5) ユニファイドスポーツ® ペアスケートディング
- 6) ユニファイドスポーツ® アイスダンス

#### 5. 競技会 ※シングルス

① 日常プログラムの中で 1 シーズンに 1 度バッジテストを行い、アスリートのレベルを確認する

② アスリートの所有バッジに応じて、どのレベルにエントリーするかを決める

レベル I : バッジ 1 から バッジ 5

レベル II : バッジ 1 から バッジ 9

レベル III : バッジ 1 から バッジ 12

レベル IV 以上 : バッジ 12 以上

(2014 年改訂版 SO フィギュアスケートスポーツルールより)

③ レベルごとにディビジョニングを行うー 男女、年齢など

詳細は、2012 年 SO スポーツルール総則 セクション H および I をご確認ください。

※マキシマムエフォートルール

予選で全力を尽くさなかったり、ベストの記録より低い虚偽の申告をしたりした結果、決勝で上位入賞をしても失格になる場合があります。

<実施内容>

##### 1. コンパルソリー・エレメント

それぞれのレベルに与えられた規定のエレメンツをいかに正確に滑ることが出来るかを競います。

##### 2. フリースタイルプログラム

それぞれのレベルに与えられたバッジのエレメンツを盛り込み、音楽に合わせて振付を行います。それぞれのレベルに与えられたバッジ以外の技能を盛り込むと減点の対象となるので注意が必要です。

スケーターはリンクの上のどこからでも演技を開始できます。  
スケーターが演技を開始した時点で、ジャッジと時計が開始されます。

## 6. バッジプログラム

バッジプログラムとは国際的に使われているスケートプログラムに基づいてパターン化したスケート技術の向上を目的とした教材である。

### バッジ1

- 1) 基本姿勢で5秒間立つ（補助なし）（スタンディングポジション）
- 2) 安全な転び方、立ち上がりができる（補助なし）
- 3) 腰を落とし、膝を曲げて立つ（補助なし）
- 4) 基本姿勢で10歩歩く（補助あり）

### バッジ2

- 1) 基本姿勢で10歩歩く（補助なし）
- 2) 立ったままつま先を内と外に動かす
- 3) 基本姿勢でバックウィグルまたは後進（補助あり）
- 4) 少なくとも身長分の距離を両足そろえて滑走する

### バッジ3

- 1) 基本姿勢でバックウィグル（補助なし）
- 2) スウィズル5回で少なくとも3mの区間を滑走する
- 3) リンクの横幅の長さフォア（前進）滑走する
- 4) 少なくとも身長分の距離をひざを曲げて両足滑走する

### バッジ4

- 1) 少なくとも身長分の距離を両足でバック滑走する
- 2) その場で両足ジャンプをする
- 3) スノーブローストップをする（左右いずれかの足）（イの字ストップ）
- 4) 片足で身長分の距離をフォア滑走ができる（左、右）

### バッジ5

- 1) フォアストローク（前進滑走）でリンクを横切る
- 2) バックスウィズル5回で少なくとも3mの区間を滑走する
- 3) 両足でフォアの左カーブ、右カーブでリンクを横切る
- 4) その場でフォアからバックへ両足ターン

#### バッジ6

- 1) フォア滑走から両足ターンしバック滑走する
- 2) サークル上を5回連続して片足フォアスウィズル (左、右)
- 3) 片足で身長分の距離をバック滑走 (左、右)
- 4) フォアのピボットターン

#### バッジ7

- 1) バックでリンクを横切って滑走
- 2) バック滑走から両足ターンしフォア滑走する
- 3) 左右どちらかでT字ストップ
- 4) サークル上で両足フォアターン

#### バッジ8

- 1) 5回連続のフォアクロス滑走 (左、右)
- 2) アウトエッジによるフォア滑走 (左、右)
- 3) サークル上を5回連続して片足バックスウィズル (左、右)
- 4) 両足スピン

#### バッジ9

- 1) フォア滑走からのアウトサイドスリーターン (左、右)
- 2) インサイドエッジによるフォア滑走 (左、右)
- 3) フォワードランジまたはシュートザダック
- 4) バニーホップ

#### バッジ10

- 1) フォア滑走からのインサイドスリーターン (左、右)
- 2) 5回連続のバッククロス (左、右)
- 3) ホッケーストップ
- 4) フォアスパイラル (身長3倍の距離)

#### バッジ11

- 1) アウトエッジによる連続フォア滑走 (最低各足2回)
- 2) インエッジによる連続フォア滑走 (最低各足2回)
- 3) インサイドモホークターン (左、右)
- 4) アウトエッジによる連続バック滑走 (最低各足2回)
- 5) インエッジによる連続バック滑走 (最低各足2回)

## バッジ12

- 1) スリージャンプ (ワルツジャンプ)
- 2) 片足スピン (最低3回転)
- 3) クロス、モホーク、バッククロス、ステップ (時計回り、反時計回り)
- 4) バッジ9から12の中から3つの動作を組み合わせる。

## 7. 技能競技

### 技能競技1

- 1) 補助なしで前へ10歩歩く。
- 2) その場でスウィズル。(3回連続)
- 3) 両足を揃えて身長程度の距離以上滑走。

### 技能競技2

- 1) 補助なしのバックウィグル。
- 2) フォアスウィズル5回で3m以上滑走。
- 3) 膝を曲げて身長程度の距離以上フォア滑走。

### 技能競技3

- 1) 両足で身長程度の距離以上バック滑走。
- 2) 片足スノープラウストップ。(左右とも)。
- 3) 片足で身長程度の距離以上フォア滑走(左右とも)。

### 技能競技4

- 1) バックスウィズル5回で3m以上滑走。
- 2) リンクを横切り前方へ両足を揃え、左右にカーブしながら滑走する。
- 3) その場でフォアからバックへの両足ターン。

### 技能競技5

- 1) フォア滑走しながら180度の両足ターンを行い、バック滑走。
- 2) 片足で身長程度の距離以上バック滑走。(左右とも)。
- 3) フォアヘピボットターン。

### 技能競技6

- 1) リンクを横切り後方滑走。
- 2) バック滑走しながら180度の両足ターンを行い、フォア滑走。



- 3) 左右どちらかでT字ストップ。

#### 技能競技 7

- 1) 5回連続フォアクロス (左右とも)。
- 2) アウトエッジでフォア滑走 (左右とも)。
- 3) 両足スピン。

#### 技能競技 8

- 1) フォア滑走からのアウトサイドスリーターン (左右とも)。
- 2) インサイドエッジで前方滑走 (左右とも)。
- 3) バニーホップ。

#### 技能競技 9

- 1) フォア滑走からのインサイドスリーターン (左右とも)。
- 2) 5回連続バッククロス (左右とも)。
- 3) フォアスパイラル (身長の3倍の距離)

#### 技能競技 10

- 1) アウトエッジで連続フォア滑走 (最低各足2回)。
- 2) インサイドエッジで連続フォア滑走 (最低各足2回)。
- 3) インサイドモホークターン (最低各足2回)。
- 4) アウトエッジでバック滑走 (最低各足2回)。

#### 技能競技 11

- 1) ワルツジャンプ。
- 2) 片足スピン (最低3回転)。
- 3) フォアクロス、インサイドモホーク、バッククロス (左右とも)
- 4) 技能競技8-11から3つの動作を組み合わせる。