



コーチクリニック 【ショートトラックスピードスケート】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
ショートトラックスピードスケート競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



① 競技の成り立ち、歴史的変遷

スケートの歴史は古く、石器時代に動物の骨や木を使ったブレード(刃)から、のちに鉄製ブレードへと進化していった。

スケート文化は、ヨーロッパの各地で生活の必要道具として使われ始めたが、レジャースポーツとして楽しむようになったのは、オランダが最初である。

日本では、明治時代に寒い地方で下駄スケートが子供たちの遊びとしてもてはやされた。



② 魅力・楽しさ・面白さ

スケートは年齢を問わず生涯続けられるスポーツです。

氷の上を上手にのれたり転んだりしても面白いスポーツです。

練習して速くなるのも楽しく、競争して達成感を味わうのも楽しいスポーツです。



③ 競技種目

1、	25m直線レース		
2、	55m半周レース		
3、	111mレース	1周	
4、	222mレース	2周	
5、	333mレース	3周	
6、	500mレース	4.5周	
7、	777mレース	7周	
8、	1000mレース	9周	
9、	1500mレース	13.5周	
10、	3000mリレー4名	27周	
11、	3000mユニファイド スポーツリレー4名		27周

④ ルール

スペシャルオリンピックス(SO)ショートトラックスピードスケートの公式ルールは、国際スケート連盟(ISU)のルールを基にSOショートトラックスピードスケート公式スポーツルールを定めている。

SOショートトラックスピードスケート公式スポーツルールと矛盾する場合以外は、ISU及び国内の競技団体(日本の場合は日本スケート連盟)のルールが採用される。矛盾する場合は、SOショートトラックスピードスケート公式スポーツルールが適用される。

SOとISUの矛盾は、25m直線、55m、111m、222m、333m、777m以外はない。

⑤ スケートリンクの準備

トラックは最小限60m × 30mのリンク上に111.12mの楕円形とする。

トラックに印をつける。1つのカーブに7個のマーカーを使用しカーブの半径になるようにする。

マーカーの高さは5.08cmを超えてはならない。

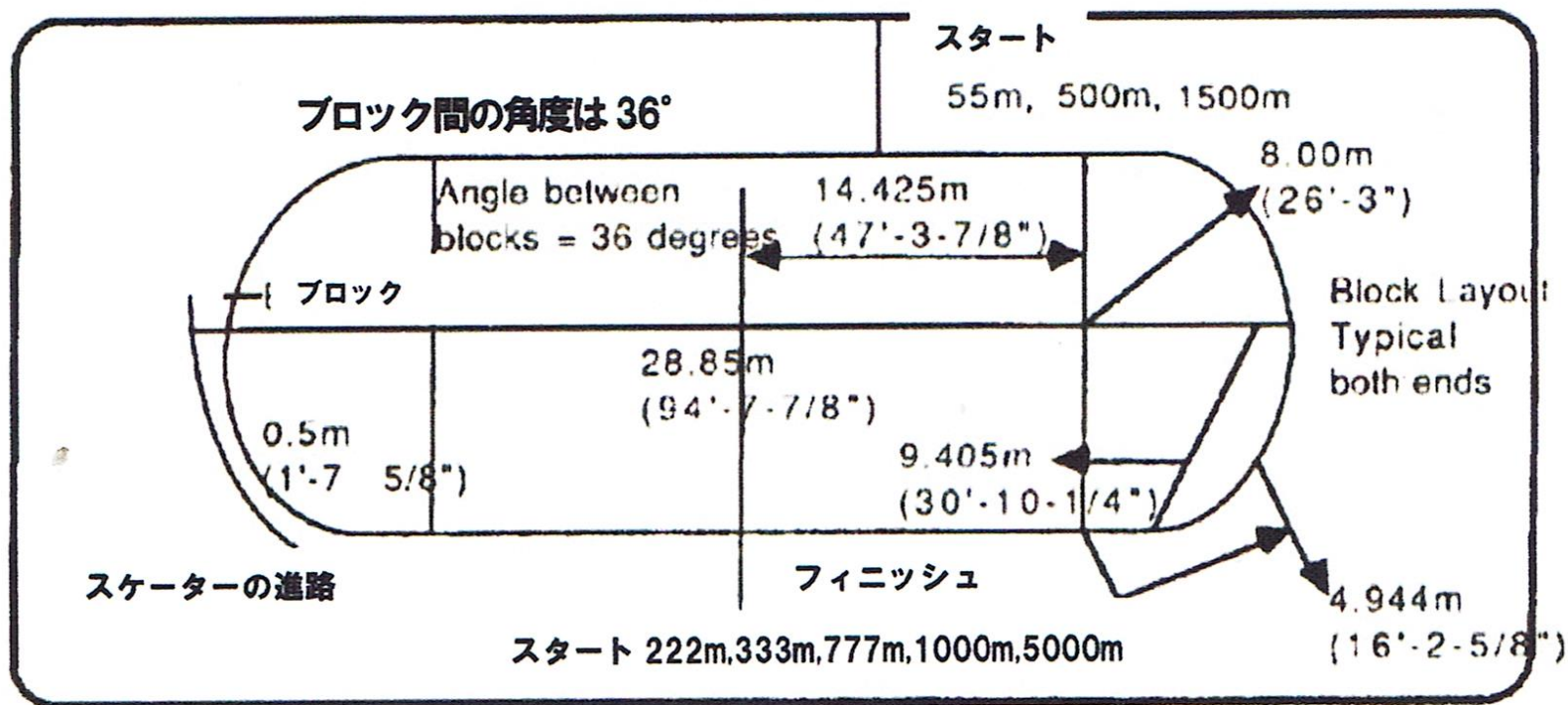
競技期間中(練習を含む)は必ず安全マットを設置し、カーブの中心部からリンクの真ん中までのフェンスは、マットでカバーしていなくてはならない。

カーブの終わりからストレート部分半分までは、フェンスに沿ってマットを2枚重ねる。

⑥ スケートリンクのトラックのサイズ

図 A

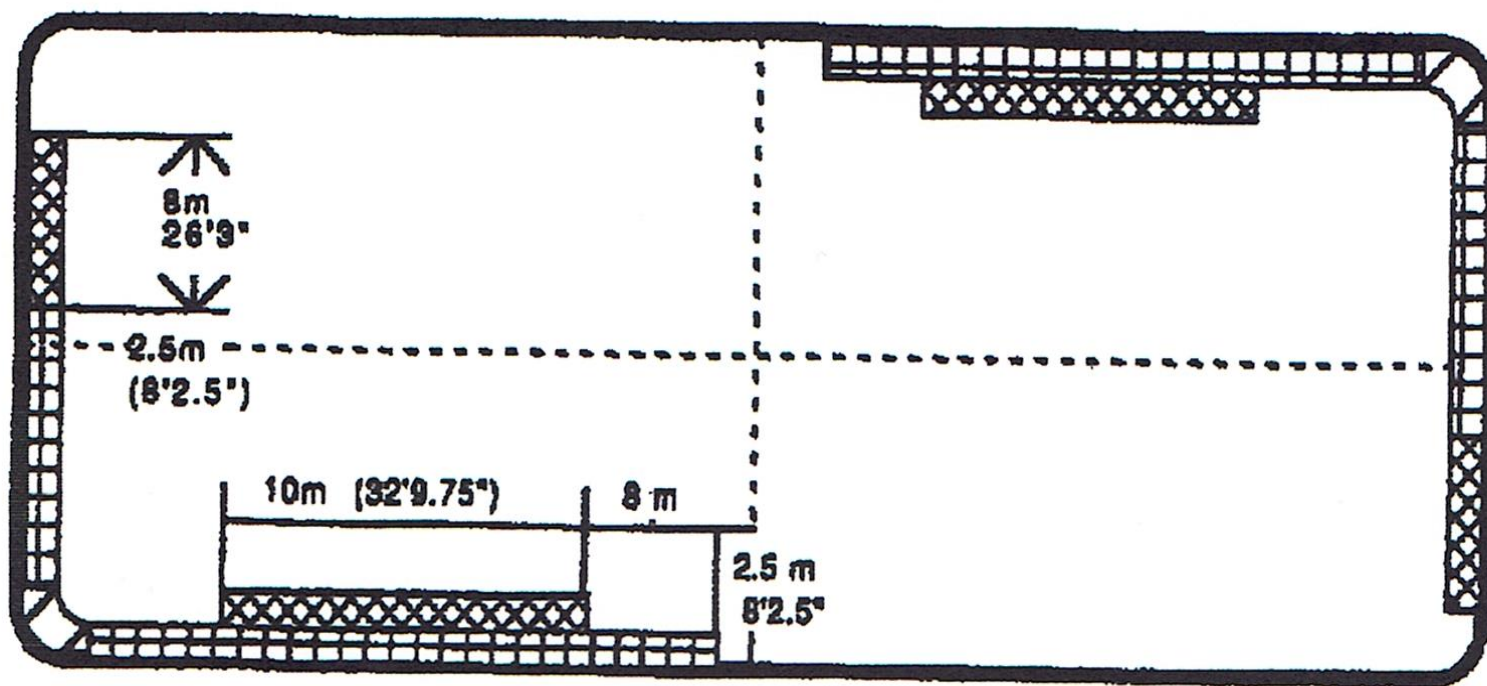
111.12 メートル オーバル



⑦ マットの配置

図 B

マットの位置



- 壁と同じ高さのマット



- 壁の半分の高さのマット

⑧ マットとマーカー



⑨ スタートライン



⑩ ゴールライン



⑪ 競技ルール（スタート）

- a. スケーターは、スタート時にスケート靴のブレードを完全にスタートラインの手前に置いて立たなければならない。
- b. スケーターは、競技で規定の周回数を滑り、スケート靴の片側のブレードがフィニッシュラインを横切った時にゴールとする。
- c. スターターは、次のような方法で各スケーターにベストを尽くすための機会を提供する。
 - 1) 位置についた後で、スケーターが落ち着いてバランスの取れるような十分な時間を与える。
 - 2) スケーターの誰かがバランスを崩した場合には、最初からやり直す。
 - 3) "Ready"の合図の後にあまり時間をおかない。

⑫ 競技ルール（スタート）

4) スタートの合図や号令を出す。

- a) "Go To The Start"（位置について）：スケーターはスタートラインまで進みスタートラインの手前にブレードを合わせる。
- b) "Ready"（用意）：スケーターはスタートの合図を待つ。
- c) ピistolを発射してスタートの合図をする。
- d) スタートラインから最初のカーブの中心より前の部分の間でスケーターが妨害され転んだ場合、再スタートのためにスケーターを呼び戻すことができる。
- e) これはスターターがピistolを2発発射することで合図する。
- d. ピistolが発射されるまでは、レースは始まらない。フライングを2回したスケーターは失格となる。

⑬ 競技ルール（失格）

- (1) **オフトラック** トラック表示ブロックにより表示されたカーブの左側において一方又は両方のスケートで滑走しなければならない距離を短縮すること。
- (2) **インピーディング** 明らかに他の競技者をインピーディング（妨害する）、ブロッキング（進路を塞ぐ）、チャージング（ぶつかる）、プッシング（押す）すること。
- (3) **クロストラック** 不当にコースを横切ること。他の競技者を妨害すること。
- (4) **アシスタンス** レース中に援助を与えたり受けたりすること。
- (5) **チームスケーティング** リレー以外、連座したすべてのスケーターは失格となる。
- (6) **キッキングアウト** 故意にスケートを蹴り出す行為。又は、体を投げ出してフィニッシュラインをきることは失格とする。
- (7) 失格は各組の終わりごとにスケーター、チームリーダー又はコーチに告知されなければならない。



コーチクリニック 【ショートトラックスピードスケート】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
ショートトラックスピードスケート競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



① コーチの役割



② コーチの職務

コーチは各アスリートのために基本的スキルの指導、体力強化や技能練習のための運動、競技とルールの説明を含むトレーニングのプログラムを開発する。

コーチは各アスリートのスキルを評価する。これはスピードスケートにおいてトレーニングや競技のために適切な種目とレベルを判定するためである。

③ コーチの心得

理屈に走らず、アスリートの心にとけ込み、楽しく自然に技術が身につくように指導する。

アスリートは、恐怖心のために体が硬くなって技術の習得が遅れる事があるので、やさしい声かけを心がける。

アスリートのスケーティングをよく見て、基本から外れないようにしながらも、そのアスリートに合った指導をする。

上達を焦らず、飽きないように工夫しながら指導する。

④ プログラムの目標・成果

目標

元気に挨拶ができる。
安全手順やルールを習得する。
滑る技術を習得する。

成果

スピードスケートを通じてスポーツの楽しさを知る。
スケートを通じてスポーツマンシップを体得する。



コーチクリニック 【ショートトラックスピードスケート】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
ショートトラックスピードスケート競技部会

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



① スケート靴

スピードスケート靴

練習や競技のために最適なスケート靴である。

ホッケー靴

初級や中級初期のアスリートの練習や競技に使用しても良い。

フィギュアスケート靴

スピードスケートの練習や競技には適さない。ただし、25m直線レースには使用できる。

② スケート靴

ショート
トラック
スピード
スケート

ホッケー

フィギュア



③ スピードスケート靴



④ 服装と用具

服装

できるだけ競技用のワンピースを着用することが望ましいが、ジャージなどのトレーニングウェアでも良い。半袖シャツのように肌をさらすものは危険なので避けること。

用具

ヘルメット、ネックプロテクター、手袋、ひざ当て、すね当て

⑤ 服装と用具



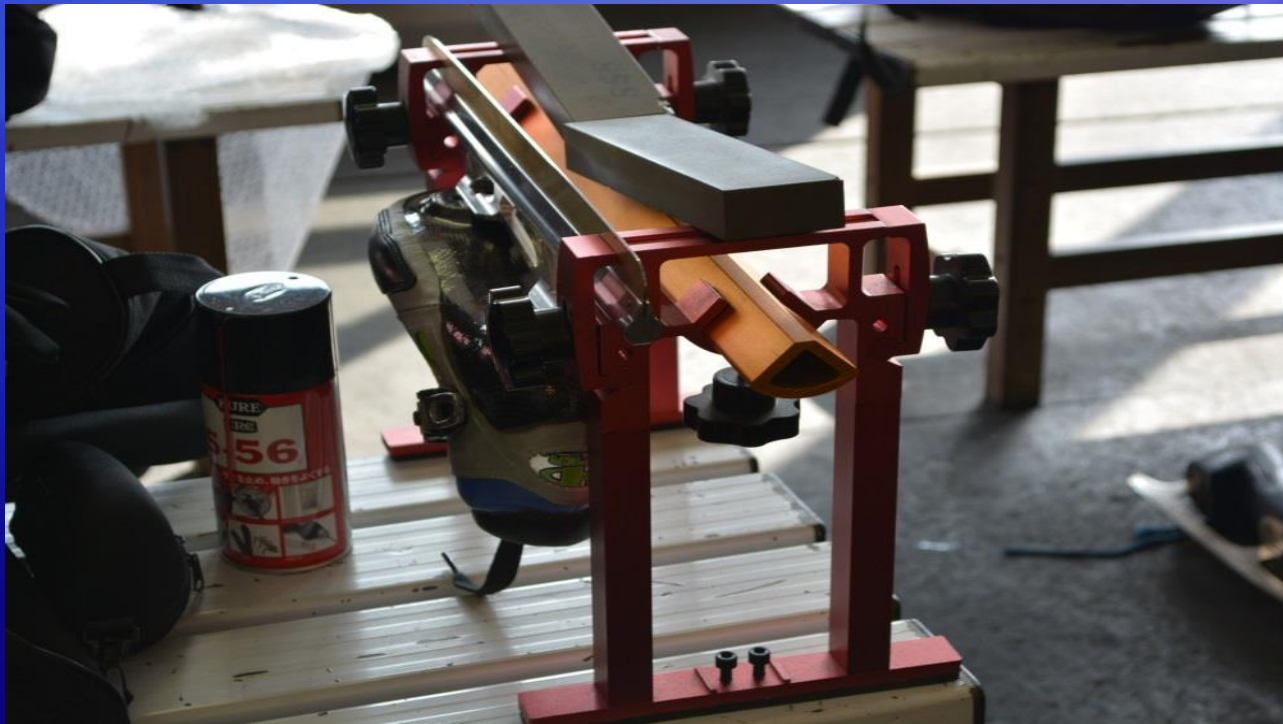
⑥ 服装と用具



⑦ スケート靴のメンテナンス

練習や大会の前後にアスリートのエッジを点検する。
エッジが丸くなっていれば研磨する。

ボルトやナットの緩みがないかも点検する。



⑧ 陸上トレーニング

インラインスケート

練習環境があれば効果的であり、これで練習をきちんと重ねていけば、氷上での滑走が上達しやすい。

注意事項

○練習場所に危険なものが落ちていないか確認する。

○路面に濡れているところがないか確認する。



⑨ 安全な滑走に必要なこと

- ストレッチや準備体操を入念にしたか。
- 適切なウェアと安全用具を着用したか。
- 足のサイズに合った靴を履いているか。
- 靴ひもはしっかりと結んだか。
- 氷上に立つ前にエッジカバーを外したか。
- 転んだら早く起き上がる。
- 常に反時計回りに滑る。





- ・ショートトラックスピードスケート

