



***Special Olympics***

## フィギュアスケートコーチングガイド

### プログラムの構成



## 目 次

目次	2
目標	3
フィギュアスケートの利点	3
目標設定と意欲向上	3
目標設定	5
目標設定チェックリスト	6
フィギュアスケート トレーニングと競技会シーズンの計画	7
シーズン前の計画	7
シーズン中の計画	7
シーズン後の計画	7
フィギュアスケートトレーニングセッション計画の基本的要素	8
効果的なトレーニングセッションの原則	9
成功するトレーニングセッションを行うための秘訣	10
安全なトレーニングセッションを行うための秘訣	11
フィギュアスケートの練習競技	12
8週間のトレーニングプログラム(1時間セッション)	13
パートナーの選択	14
能力別のグループ分け	14
年齢によるグループ分け	14
ユニファイドスポーツ®への参加を有意義にするには	14
意義のある参加の指針	14
ユニファイドパートナーが意義のある参加を実現できない場合	14
フィギュアスケートのウエア	15
ソックス	15
フィギュアスケート用コスチューム	15
シャツとセーター	15
髪	15
帽子	15
ウォームアップスーツ	15
手袋	15
ヘルメット	15
フィギュアスケートの用具	16
スケート靴	16
スケートリンクの準備	16
氷の上にいる時間を確保する	16



## 目標

アスリートにとって、現実的かつやりがいのある目標は、トレーニング時でも競技中でも重要です。目標は、トレーニングと競技会に向けての計画における活動を明確にし、推進します。スポーツに自信を持てば、競技に参加するのが楽しくなります。これはアスリートのモチベーション向上に欠かせません。目標設定に関する追加情報および追加訓練は「コーチングの原則」をご参照下さい。

## フィギュアスケートの利点

- ◆ フィギュアスケートに取り組むことにより、アスリートは、社会的に成長し、また人とのコミュニケーションを活発にする経験ができます。
- ◆ 指導に従う能力を身につけることができます。
- ◆ 自立的な活動を楽しむことができます。
- ◆ 敏捷性と協調を発達させます。
- ◆ 全身の健康を高めます。
- ◆ アスリートの家族と友人が、共にスポーツを楽しむ機会を得ることができます。

## 目標設定と意欲向上

目標設定によって自信を持たせる

競技と同様の環境で反復練習を重ね、目標を達成することにより、自信が付きまします。目標設定は、アスリートとコーチが一体となって行います。目標設定において、目標は以下のようなものでなければなりません。

1. 短期目標、中期目標、長期目標で構成される。
2. 成功への足掛かりと考えられる。
3. アスリートが受け入れられるもの。
4. 難易度によって異なる — 容易に達成できそうな目標からやりがいのある目標まで。
5. 達成度を測定できる。
6. アスリートのトレーニング計画と競技計画の作成に使用できるもの。

アスリートに知的障害があるなしにかかわらず、長期目標よりも短期目標を達成するほうが意欲が高くなるかもしれません。しかし、やりがいのある目標を与えることを恐れしないでください。個人的な目標設定には、アスリートの意見も入れまします。例えば、アスリートに次のように尋ねてみましょう。「今日はこの課題を練習してみましょう、上手に滑れるでしょうか？練習の最後に上手に出来るか見てみましょう。あなたが出来る一番難しい技は何ですか？もっと難しい技は何ができると思えますか？」アスリートがプログラムに参加する理由を認識することも、目標を設定する上で重要です。以下のようなものが、アスリートの意欲と目標設定に影響を与えるでしょう。

- ◆ 年齢との適合性
- ◆ 能力的なレベル
- ◆ 準備のレベル
- ◆ アスリートのパフォーマンス
- ◆ 家族の影響
- ◆ 仲間の影響
- ◆ アスリートの好み

## パフォーマンス目標と結果目標

アスリートにとっては、結果ではなく、パフォーマンスを重視した目標が効果的です。アスリートが自分でコントロールできるのはパフォーマンスです。なぜなら、結果は、多くの場合、他人の出来不出来によって決まるからです。アスリートが素晴らしいパフォーマンスを見せても、他のアスリートがさらに良かったために、競技会で勝てないこともあります。逆に、パフォーマンスの出来が悪くても、他のアスリートのレベルが低ければ勝てることがあります。特定の基本技術を披露したり、プログラムをきちんと滑ったりすることを目標とすれば、アスリートは、「勝つ」という目標よりも自分の力でコントロールできる可能性が高くなります。また、「ワンシーズンを通じて正しいフォームでしっかり滑る」という目標であれば、さらに自分でコントロールできる可能性が高くなります。このパフォーマンス目標によって、アスリートは、最終的に自分のパフォーマンスを自分でコントロールできるようになります。



### 目標設定による意欲の向上

目標設定は、スポーツにおいて意欲を高める最もシンプルで効果的な方法であることが過去 30 年間に実証されています。コンセプト自体は新しいものではありませんが、現在では、効果的な目標設定のテクニックがより洗練され、明確になっています。意欲とは、要は必要性を感じ、その必要を満たすために努力することです。どうすれば、アスリートの意欲を高めることができるでしょうか？

1. アスリートがなかなか基本技術を習得できない場合は、長い時間をかけ、十分に注意を向ける。
2. アスリートの基本技術のレベルが少しでも高くなれば、コーチはそれを褒め、評価を与える。
3. 勝つこと以外に、達成度を測る手段を設ける。
4. アスリートが自分にとって大切であることを伝える。
5. 自分がアスリートのことを誇りに思い、アスリートのしていることをうれしく思っていることを示す。
6. アスリートに自尊心を持たせる。

目標は方向性を与えます。目標は、成すべきことを教えてくれます。そして、努力、忍耐力、パフォーマンスのクオリティを高めます。目標を設定するには、どのように目標を達成すればよいかをアスリートとコーチが決めることも必要です。

### 測定できること、具体的であること

効果的な目標とは、非常に具体的で達成度を測定できるものです。「できるだけまくなりたい！」「もっといいパフォーマンスをしたい！」といった目標は曖昧で、達成度を測定することが困難です。前向きには聞こえますが、達成したかどうかを判断することが困難、あるいは不可能です。過去 1～2 週間で記録したパフォーマンスをベースとし、それに基づいて設定した目標は、達成度を測定出来る現実的な目標となりうるでしょう。

### 難しいこと、しかし現実的であること

効果的な目標とは、やりがいがあると感じられ、脅威とならないものです。やりがいのある目標とは、難しいが、妥当な時間と妥当な努力と能力があれば達成できると思われるものです。脅威となる目標とは、現在の能力ではできないと思われるものです。現実的である目標とは、達成度の判断も含まれます。過去 1～2 週間で記録したパフォーマンスをベースとした目標なら、おそらく現実的なものでしょう。

### 長期目標と短期目標

長期目標も短期目標も、アスリートにこれからの練習の方向性を与えますが、短期目標が最も意欲を高める効果が高いようです。短期目標とは、すぐに達成できるもので、長期目標に向かう踏み石のようなものです。非現実的な短期目標は、非現実的な長期目標より簡単に認識できます。非現実的な目標は、貴重な練習時間を無駄にする前に修正しましょう。

### ポジティブな目標とネガティブな目標

ポジティブな目標とは、「何をすべきではないか」を示すものではなく、「何をすべきか」を示すものです。ネガティブな目標とは、私たちが避けるべきことややるべきではないことを示すものです。ポジティブな目標の場合、具体的な目標をどのように達成するかコーチとアスリートと一緒に決める必要があります。目標を決めたら、目標をうまく達成できるよう、具体的な方針や方法を決めます。

### 優先順位を定める

効果的な目標とは、少数で、アスリートにとって意味を成すものです。目標を少数に絞るには、アスリートとコーチが、上達を続けるために何が重要で何が基本的かを判断する必要があります。慎重に選んだ少数の目標を定めることで、アスリートとコーチは、過度の負担を感じることなく正確な記録をつけることができます。

### コーチとアスリート双方による目標設定

目標設定は、アスリートが目標を達成しようと強い意志を持つときに、効果的な意欲向上方法となります。アスリートの意見をまったく、あるいは少ししか入れずに目標を課しても、多くの場合、意欲は高まりません。

### 具体的な期限を定める

期限を定めると、アスリートはこれまで以上に一生懸命練習するようになるでしょう。具体的な期限を定めることにより、希望的観測がなくなり、どの目標が現実的で、どの目標が非現実的かが明確となります。期限を設定することは、恐怖によって新しい技術の習得が先送りされがちなハイリスクの競技において、特に価値があります。



### 公式と非公式の目標設定

コーチやアスリートの中には、目標は練習外の正式な会議で設定すべきものであり、決定には長い時間と慎重な審査が必要だと思っている人がいます。目標とは、文字通り、「成長」のことであり、コーチは何年にも渡ってこの意味で使ってきました。昨今では、目標とは、漠然とした一般的な「結果」に関わるものとしてよりも、むしろ達成度を測定できる「パフォーマンス内容」に関わるものとして使われています。

### 目標設定の領域

目標を設定するよう言った時、一般的にアスリートは新しい技術の習得や競技会でのパフォーマンスに目を向けるでしょう。コーチの大きな役割は、こういった時にアスリートが目を向けるであろう範囲を広げてあげることです。その上で、どのようなことを目標として設定するのが鍵となります。目標は、健康の向上、出席率の向上、体力増進、スポーツマンシップの促進、チーム精神の育成、自由時間をもっと見つけること、一貫性を確立することなどを目的に設定しても良いでしょう。

## 目標設定

目標設定は、アスリートとコーチが一体となって行います。以下は、目標設定の主な特長です。

### 短期目標

- アスリートが、デモンストレーションを見、練習をして、スケートリンク外のトレーニングプログラムに参加する。
- アスリートが、デモンストレーションを見、練習をして、フィギュアスケート前のウォーミングアップを適切に行う。
- アスリートが、デモンストレーションを見、練習をして、フィギュアスケートの基本的な技術を身につける。
- アスリートが、デモンストレーションを見、練習をして、フリースタイル、ペア、ダンスの技術に進む。
- アスリートがフィギュアスケートの競技に参加し、標準的あるいは修正を加えた競技ルールに従う。
- フィギュアスケートの間、アスリートが常にスポーツマンシップを見せる。
- フィギュアスケートの間、アスリートが礼儀正しく安全にふるまい、常にリンクの規則に従う。

### 長期目標

アスリートが、フィギュアスケートの各種技術、適切な社会的マナー、フィギュアスケート競技に参加するために有効な知識を身につける。



## 目標設定チェックリスト

1. 何を目標とするかを書いてください。
2. 目標はアスリートのニーズを十分に満たしていますか？
3. 前向きな形で書かれていますか。前向きでなければ、目標を書き直してください。
4. その目標は、他の誰でもなくアスリート本人の状況に焦点を絞り、アスリート本人がコントロールできるものですか？
5. 目標は結果ではなく目的地ですか？
6. アスリートにとって重要な意味を持ち、達成を目指して努力したいと思えるものですか？アスリートには、それをするだけの時間とエネルギーがありますか？
7. この目標によってアスリートの人生はどのように変わりますか？
8. 目標達成を目指して努力する際に、どのような障害に遭遇することが考えられますか？
9. アスリートは他に何を知らなければならない必要がありますか？
10. アスリートは、どのような方法を学ぶ必要がありますか？
11. アスリートはどのようなリスクを負う必要がありますか？



## フィギュアスケート トレーニングと競技会シーズンの計画

すべてのスポーツに通じるものではありませんが、スペシャルオリンピックス フィギュアスケートのコーチにも哲学が必要です。コーチの哲学はSOの哲学に合致する必要があります。SOの哲学は、質の高いトレーニングと、公正かつ公平な競争の機会をアスリートに保証するものです。さらに、スペシャルオリンピックスのコーチとして成功している人たちは、プログラムの目的であるスポーツの技術と知識の習得とともに、アスリートが練習を通じて楽しめる要素を入れています。長期間の構成と企画がそのプログラムを成功に導く鍵です。下記のチェックリストがプログラムを企画するフィギュアスケートのコーチの助けになると思います。

### シーズン前の計画

- 最初の練習の前に、これからスケートを始めるアスリートの健康状態をチェックしたことを確認する。保護者と医療同意書を確認する。
- コーチがトレーニングスクールに通うことで、自身のフィギュアスケートとスポーツ技術の知識を磨く。
- プログラムで使うリンクを事前に確認する。
- 独学で学んだスケーター、成人スケーター、学校や大学の体育科からボランティアのアシスタントコーチを採用する。
- 競技会の少なくとも8週間前から1週間に少なくとも1回の練習を予定する。
- 地域の大会、または総合大会の前に、他の選手と競う競技会を計画する。
- 目標を設定し、シーズン中の指導内容のアウトラインを作る。

### シーズン中の計画

- アスリートが進歩を記録するためにスキルチェックを継続的に行う。
- 何をなすべきかにしたがって、各トレーニングセッションを計画する。
- 8週間のトレーニングプログラムを作り、実行する。

### シーズン後の計画

- シーズン前の計画を再吟味し、達成できた数を確認する。
- アスリート、両親、ボランティアの意見を求める。



## フィギュアスケートトレーニングセッション計画の基本的要素

各トレーニングセッションには基本的に同じ基本要素が入っている必要があります。各要素に費やす時間は、それぞれのトレーニングセッションの目標やトレーニングを行う時期、そのトレーニングのために取れる時間によって異なります。以下の要素がアスリートの日常的なトレーニングプログラムに組み込まれている必要があります。これらの要素に関するさらに詳しい情報とガイダンスに関しては、各分野について述べたセクションをご参照ください。

- 準備運動
- 以前に指導を受けたスキル
- 新しいスキル
- 競技会の出場経験
- パフォーマンスに関するフィードバック

トレーニングセッションの計画における最後のステップは、アスリートが実際に行うことについて計画を立てることです。上記の主要要素を使ってトレーニングセッションを計画する際には、セッションが進むにつれて、運動が徐々に激しくなるようにしてください。

- 簡単なトレーニングから難しいものへ
- ゆっくりとしたトレーニングから速いものへ
- 知っているトレーニングから知らないものへ
- 一般的なトレーニングから具体的なものへ
- 始めから終わりまで



## 効果的なトレーニングセッションの原則

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	情報を伝える時に以下の点に注意すると、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、習得速度や能力は異なります。



## 成功するトレーニングセッションを行うための秘訣

- コーチのトレーニング計画に従い、アシスタントコーチにそれぞれの役割と責任を課して下さい。
- 可能であれば、アスリートが到着する前にすべての器具とトレーニングの場所を準備してください。
- コーチ、アスリート、ボランティアを紹介し、お互いに挨拶をしてください。
- 計画しているプログラムを全員で再確認してください。予定や活動の変更についてはアスリートに知らせておいてください。
- 天候によって計画を修正してください。
- アスリートが退屈になり、興味を失ってしまう前に活動内容を変更してください。
- アスリートが退屈しないよう、練習と活動の時間を短くしてください。休憩時でもアスリートに何をすべきか指示を与えてください。
- トレーニングの終盤は、課題と楽しみを盛り込んだグループ活動に充ててください。そしてアスリートがトレーニングの終盤を楽しみにするようにしてください。
- アクティビティーがうまくいっている場合、関心が高いうちにその活動をやめることが有益であることがあります。
- 今回のトレーニングセッションを総括した後、次回セッションの予定を発表してください。
- 基本的に、楽しいものにしてください。



## 安全なトレーニングセッションを行うための秘訣

フィギュアスケートはそれほど危険ではないかもしれませんが、コーチには、アスリートが必ずフィギュアスケートの危険性について知り、理解し、認識しているようにする責任があります。アスリートの安全と健康がコーチの最大の関心事です。フィギュアスケートは危険なスポーツではありませんが、コーチが安全措置を取るのを怠った場合に事故が起こりがちです。安全な状況をつくり、ケガの発生を最小限に抑えることがヘッドコーチの責任です。

- ❑ トレーニングの開始時と終了時には、筋肉の負傷を避けるために準備運動およびストレッチを適切に行ってください。
- ❑ 最初のトレーニングで明確な行動上のルールを作り、実行させて下さい。
  - 余計な物には触らないこと。
  - コーチの話を聞くこと。
  - ホイッスルの音を聞いたら、「止まる」「見る」「聞く」の3つを行うこと。
  - リンクを出る前に、コーチに許可を得ること。
- ❑ コーチは救急箱の中身をチェックし、必要に応じて足りないものを補充してください。
- ❑ 緊急時の手順については、すべてのアスリートとコーチを訓練しておいてください。
- ❑ 応急処置と緊急事態の手順を復習して下さい。トレーニング中および競技中、リンク上やリンクの極めて近い場所に、応急処置と心肺機能回復法の訓練を受けている人を置いて下さい。
- ❑ 選手の全身の健康状態のレベルを向上させるようトレーニングしてください。体調が良い選手は負傷しにくいものです。トレーニングを積極的に行ってください。



## フィギュアスケートの練習競技会

競技会の回数が増えれば増えるほど、得るものは多くなります。フィギュアスケートの練習競技には、基本技術の発表、プログラムの通し、エキシビションのいずれかで構成されます。スペシャルオリンピックスのフィギュアスケートにおける長期計画の一つは、地域レベルでスポーツ振興を盛り上げることです。競技会はアスリート、コーチ、そしてスポーツ運営チーム全体にやる気を与えます。できるだけ多くの競技会に参加する機会を増やし、コーチの予定に加えて下さい。下記に、いくつかの提案を記載します。

- バッジの定められた技術を競技会形式で練習する。
- プログラムを通して練習する。
- エキシビションを開く。
- 地元の競技会に参加する。



## 8 週間のトレーニングプログラム(1 時間セッション)

### 第 1 週

- 器具、服装の基本事項に関する指示(10 分)。
- 乾いた床の上での技術指導:スケート靴を履いたまま歩く、転ぶ、起き上がる(10 分)。
- 氷上でのスケート技術指導(40 分)。

### 第 2 週

- スケート技術の指導と評価(40 分)。
- 監視付きで自由なスケート練習(20 分)。

### 第 3 週

- スケート技術の指導と評価(30 分)。
- 監視付きで自由なスケート練習(30 分)。

### 第 4 週

- スケート技術の指導と評価(40 分)。
- 競技形式の紹介(20 分)。

### 第 5 週

- スケート技術の指導と評価(30 分)。
- 監視付きで自由なスケート練習(30 分)。

### 第 6 週

- スケート技術の指導と評価(30 分)。
- 技術評価カードの記入(30 分)。

### 第 7 週

- 基本技術の復習(30 分)。
- 競技の準備と形式(30 分)。

### 第 8 週

- 競技のシミュレーション(40 分)。
- 監視付きで自由なスケート練習(20 分)。



## パートナーの選択

従来のスペシャルオリンピックスユニファイドスポーツのパートナー、ペア、ダンスチームが順調に上達する秘訣は、適切なチームメンバーを選ぶことです。その際、主に考慮すべき点は以下のとおりです。

### 能力別のグループ分け

ユニファイドパートナーの場合、パートナー全員のスポーツ技術が同程度であるのが理想的です。他のパートナーよりはるかに高い能力を持つパートナーは、競技を支配してしまうか、精一杯競わずに、低い能力の選手に合わせてしまいます。こうした状況では、チームメンバー間の交流とチームワークの目的は薄れ、真の競技経験を得ることができません。

### 年齢によるグループ分け

すべてのチームメンバーは年齢が近くなければなりません。

- 21歳以下のアスリートの場合、年齢差は3から5歳までとする。
- 22歳以上のアスリートの場合、年齢差は10から15歳までとする。

## ユニファイドスポーツ®への参加を有意義にするには

ユニファイドスポーツはスペシャルオリンピックスの哲学と理念を尊重しています。ユニファイドペアの選抜時には、シーズンを通じて意義のある参加をめざします。よって、ユニファイドペアは、すべてのアスリートとパートナーにとって意義のある参加ができるよう構成すべきです。パートナー全員が各々の役割を持ち、チームに貢献する機会を持つようにしてください。また、意義のある参加とはユニファイドペア内の交流と競技の質も指しています。ユニファイドスポーツチームの各パートナーが意義のある参加をすることで、すべての人が前向きで実りある経験ができます。

### 意義のある参加の指針

- パートナーが、自分や他人に対して必要以上に怪我の危険を与えることなく競技を行う。
- パートナーが、競技会のルールに従って競技を行う。
- パートナーがチームのパフォーマンスに貢献する能力と機会を持つ。
- どのようにして自分のスキルと他のアスリートのスキルを組み合わせるのかを理解する。その結果、より低い能力のアスリートのパフォーマンスを向上させることになる。

### ユニファイドパートナーが意義のある参加を実現できない場合

- 他のパートナーと比べて、スポーツスキルが高い。
- パートナーというよりも氷上のコーチのように振舞う。
- 定期的にトレーニングや練習をせずに、競技会の日にしか現れない。



## フィギュアスケートのウェア

すべての競技者はフィギュアスケートにふさわしいウェアの着用を求められます。コーチは、トレーニングや競技会に望ましいスポーツウェアについて話し合ってください。適度にフィットした服を着ることの重要性和、トレーニングや競技会で着るウェアの種類によって生じる有利な点と不利な点について話し合ってください。例えば、ジーンズやショート丈のデニムパンツなどは、いかなる場合にもフィギュアスケートに不適當です。ジーンズは動作を制限するので、能力を十分に発揮できなくなることをアスリートに説明してください。練習にはどのようなウェア、競技にはどのようなウェアが適切かをアスリートに示してください。

服装はそれぞれの活動に合ったものでなければなりません。一般的に、着心地がよく、締め付けのないもので、ぴったり合ったスケート靴。きちんと体に合った清潔なユニフォームはアスリートのやる気を起こさせます。「見かけが全て」が本当だとは言えませんが、大切なことです。スケーターの見目は、競技会の時には評価の対象となります。

## ソックス

スケーターはできるだけ薄いソックスを履くことが重要です。薄いソックスは足にぴったり合い、その結果スケート靴にもぴったりするので良いバランスが保てます。厚いソックスはかさばり、汗をかく原因になるため不適當です。

## フィギュアスケート用コスチューム

女性用のコスチュームは、着心地がよく、暖かいタイツとよく合った長袖のドレスです。また、アスリートは自分が好きなコスチュームを選ぶ必要があります。それによって、アスリートは自分がどう見えるかに自信がもて、よりよいスケーターになるのです。

男性のフィギュアスケート選手のコスチュームはシャツもしくはセーターとズボンの組合せでなくてはなりません。男性スケーターは、長ズボンを着用することが望ましいです。パンツはスケート靴の足首部分を覆う長さが必要ですが、ブレードに届くほど長くはいけません。またパンツは足とヒップの動きを制限しないようにゆるくなければなりません、プカプカになってはいけません。シャツはゆったりして、腕が自由に動けるものです。セーターはだらしく見えて、正確な動きを妨げられるほど大きいものでは困ります。

## シャツとセーター

スケーターは暖かく着心地の良い長袖のウールのシャツを選んでください。シャツはゆったりして、腕が自由に動けるものを選びましょう。セーターはだらしく見えて、正確な動きを妨げられるほど大きいものでは困ります。シャツは常にパンツの中に入れてください。

## 髪

安全のためにアスリートは髪が顔にかからないようにします。アスリートがヘアピンを着用することは出来るだけ避けるようにしてください。氷上にピンが落ちることを防ぐためです。

## 帽子

遊びのスケートでは、帽子や耳あて、ヘッドバンドが快適に寒さから守ってくれるので勧めます。しかしこれらのものは競技会中に着用してはいけません。

## ウォームアップスーツ

ウォームアップスーツやスエットスーツは、練習や競技の前後、体を暖かくしておくために良いものです。しかし、重くてかさばるため、練習や競技のときに着てはいけません。

## 手袋

普段、練習のスケートでは、ぴったり合ったウールまたは布の手袋をお勧めします。ウォーミングアップの時にも便利です。しかし、競技のときにはつけません。

## ヘルメット

初心者や筋力に少しでも欠けるスケーターは保護ヘルメットをかぶることを勧めます。



## フィギュアスケートの用具

スポーツとしてのフィギュアスケートには、以下に挙げる用具が必要です。アスリートは、競技や練習に使用する用具が、いかにパフォーマンスに影響を与えるかを理解することが重要です。コーチは使い方を実演するときに、アスリートにそれぞれの用具の名前を言わせてください。また、アスリートのこうした自分ができるようになるために、競技や練習に使用する用具は自分で選ばせてください。

コーチは適切な用具を使う必要があり、アスリートが用具を正しく使えるように教えねばなりません。安全のために練習の場所にはごみや破片などが落ちていないようにしなければなりません。危険な箇所や問題のある場所を注意し、危険を避けるために必要なことは何でもします。また、すべての装置について定期的に安全チェックをし、予防整備をする必要があります。スポーツ店が、しばしばスペシャルオリンピックスのために安く、場合によっては無料で、新品や中古の用品を寄付してくれます。

## スケート靴

コーチやアスリートは、アイススケートを始める前にきちんとフィットするブーツを選ぶ必要があります。そのブーツは足の土踏まずをしっかり支え、つま先が動けるゆとりがなければいけません。ブレードはブーツの下で、前部は親指と第二指の間、後部はかかとを横切るようにしていることが必要です。そのブレードの鋭さも点検する必要があります。靴を履いたら、靴紐は普通の靴と同じように、クロスにかけてください。靴はソックス一枚履くだけでぴったりしていなければなりません。血液循環を阻害するほどきついのは不適切です。最も支える必要がある箇所は足首です。ブーツの上部は指がやっと入るくらいあいているだけです。余った靴紐は、ブーツの上部に押し込んでください。ローラーブレードは氷以外のトレーニングに最適の道具です。パワーとスピード、膝の力を強くします。

## スケートリンクの準備

屋内、屋外にかかわらず、練習の区域は区別しなければなりません。こうすることで、余分なことに気を使わないで、スケートに専念できます。周りにはアスリートに怪我させたり、リンクや用具を傷つけたりしないように、また、危険がないようにする必要があります。氷上は滑らかでなければいけません。木の枝やゴミ、葉などはすべてきれいにして、穴やわだちを修理します。望ましいリンクは氷を作る設備のある屋内リンクです。ゴミなどのないきれいなリンクでのレッスンは、余計なことを考えずに練習に専念できます。氷が整うまでは用具をセッティングしないことです。

## 氷の上にいる時間を確保する

アイススケートはリンクの入場料、靴のレンタル、その他必要なものを考えると費用のかかるスポーツです。プログラムのディレクターは、屋内リンクのマネージャーに、普通の時間による料金ではなく、一人当たりの名目的な料金にできないか相談することを勧めます。アスリートにかかる費用は入場料と靴のレンタルの費用です。通常、リンクマネージャーは時間単位で、リンクをいっぱいにする必要があるので、無償あるいは割引の価格を提供してくれると思います。



***Special Olympics***

## フィギュアスケートコーチングガイド

### フィギュアスケートの技術指導



## 目 次

目次	18
準備運動	21
準備運動とは	21
有酸素準備運動	21
ウォーキング	21
ランニング	21
ストレッチ	21
目的別練習	21
目的別準備運動(氷上)	22
アイススケートドリル	22
ストレッチ	23
ストレッチクイック参考用ガイドライン	32
クールダウン	33
バッジ 1	34
基本技術 -バッジ 1	34
基本技術の解説	34
誤り&訂正チャート-バッジ 1	35
バッジ 2	36
基本技術 -バッジ 2	36
基本技術の解説	36
誤り&訂正チャート-バッジ 2	37
バッジ 3	38
基本技術-バッジ 3	38
基本技術の解説	38
誤り&訂正チャート-バッジ 3	39
バッジ 4	40
基本技術-バッジ 4	40
基本技術の解説	40
誤り&訂正チャート-バッジ 4	41
バッジ 5	42
基本技術-バッジ 5	42
基本技術の解説	42
誤り&訂正チャート-バッジ 5	43
バッジ 6	44
基本技術-バッジ 6	44
基本技術の解説	44
誤り&訂正チャート-バッジ 6	45
バッジ 7	46
基本技術-バッジ 7	46
基本技術の解説	46
誤り&訂正チャート-バッジ 7	47
バッジ 8	48
基本技術-バッジ 8	48
基本技術の解説	48
誤り&訂正チャート-バッジ 8	49



バッジ 9	50
基本技術-バッジ 9	50
基本技術の解説	50
誤り&訂正チャート-バッジ 9	51
バッジ 10	52
基本技術-バッジ 10	52
基本技術の解説	52
誤り&訂正チャート-バッジ 10	53
バッジ 11	54
基本技術-バッジ 11	54
基本技術の解説	54
誤り&訂正チャート-バッジ 11	56
バッジ 12	57
基本技術-バッジ 12	57
基本技術の解説	57
誤り&訂正チャート-バッジ 12	58
ペア バッジ 1	59
基本技術-ペア バッジ 1	59
基本技術の解説	59
誤り&訂正チャート-ペア バッジ 1	59
ペア バッジ 2	60
基本技術-ペア バッジ 2	60
基本技術の解説	60
誤り&訂正チャート-バッジ 2	60
ペア バッジ 3	61
基本技術-ペア バッジ 3	61
基本技術の解説	61
誤り&訂正チャート-バッジ 3	62
ペア バッジ 4	63
基本技術-ペア バッジ 4	63
基本技術の解説	63
誤り&訂正チャート-ペア バッジ 4	64
ダンス バッジ	65
ワルツ バッジ 1	65
基本技術-ワルツ バッジ 1	65
基本技術の解説	65
ワルツ バッジ 2	66
基本技術-ワルツ バッジ 2	66
基本技術の解説	66
ワルツ バッジ 3	67
基本技術-ワルツ バッジ 3	67
基本技術の解説	67
タンゴ バッジ 1	68
基本技術-タンゴ バッジ 1	68
基本技術の解説	68
タンゴ バッジ 2	69
基本技術 -バッジ 2	69



基本技術の解説	69
タンゴ バッジ 3	70
基本技術-タンゴ バッジ 3	70
基本技術の解説	70
リズムブルース バッジ 1	71
基本技術—リズムブルース バッジ 1	71
基本技術の解説	71
リズムブルース バッジ 2	72
基本技術—リズムブルース バッジ 2	72
基本技術の解説	72
リズムブルース バッジ 3	73
基本技術—リズムブルース バッジ 3	73
基本技術の解説	73
ホールディングポジション	74
フィギュアスケートを理解する	75
修正と適合	76
活動の修正	76
用具の修正	76
変更	76
フィギュアスケートのクロストレーニング	77

※ 本文中にある【映像】について

本クイックガイドの【映像】と書かれた部分には、英語原文では動画が埋め込まれています。英語原文は以下のリンクにありますので、本ガイドと合わせて動画をご参照ください。

<http://digitalguides.specialolympics.org/figureskating/>



## 準備運動

毎回のトレーニングセッションや競技会のための準備をする時、最初に準備運動をしましょう。準備運動はゆっくりと始め、徐々にすべての筋肉と体全体を使うようにします。準備運動は、アスリートを精神面で準備させるだけでなく、生理的効果もあります。

運動前の準備運動の重要性はいくら言っても足りないぐらいです。陸上競技のようなスポーツでさえ、これは該当します。準備運動は体温を上げ、筋肉、神経系統、腱、靭帯、循環器系統を次に行うストレッチや運動のために準備させます。筋肉の伸縮性を高めることで、怪我の可能性がかなり低くなります。

### 準備運動とは

- 体温を上げます。
- 代謝率を高めます。
- 心拍数と呼吸数を上げます。
- 運動に先立ち、筋肉と神経系統の準備ができます。

準備運動は次に行う運動に合わせて調整します。準備運動は能動的運動で構成され、心拍数、呼吸数、代謝率を上げるため、より激しい運動へと移っていきます。準備運動の時間には最長で 25 分間取り、その後ただちにトレーニングや競技会を開始してください。準備運動は、以下の基本的な構成要素を含みます。

運動内容	目的	時間(最短)
ゆっくりとした有酸素ウォーキング、速いウォーキング、オーク、ランニング、氷上でのスケート	筋肉を暖めること	5 分
ストレッチ	可動範囲を増すこと	10 分
目的別練習	協応性を高め、トレーニングや競技会のための準備を整えること	10 分

## 有酸素準備運動

ウォーキング、軽いジョギング、腕を回しながらのウォーキング、拳手跳躍運動などの運動を指します。

### ウォーキング

ウォーキングはアスリートのルーチン(一連の決まった動作)で最初に行うエクササイズです。3~5 分間ゆっくり歩き、筋肉を温めます。これにより全ての筋肉に血液を循環させ、その結果、ストレッチに必要な柔軟性を強化することができます。この準備運動の唯一の目的は、続く激しい活動に備えて血液を循環させ、筋肉を温めることです。

### ランニング

ランニングはアスリートのルーチン(一連の決まった動作)の 2 番目のエクササイズです。3~5 分間ゆっくりとランニングすることで筋肉を温めます。これにより全ての筋肉に血液を循環させ、その結果、ストレッチに必要な柔軟性を強化することができます。ランニングはゆっくりと始め、それから徐々にスピードを上げていきます。しかし、走り終えるまで力は最大限の半分以下にしてください。この段階の準備運動の目的は、血液の循環と筋肉を温めることだけです。

### ストレッチ

ストレッチは、準備運動とアスリートのパフォーマンスにおいて最も重要な部分です。柔軟性が高い筋肉は、強く健康な筋肉です。強く健康な筋肉は運動やアクティビティーにより良く反応し、ケガを防ぐのにも役立ちます。詳しくは、「ストレッチ」のセクションを参照下さい。

### 目的別練習

ドリルはスポーツ技術を教えるために作られた練習です。習得度は、初級レベルから始まり、中級レベルに進み、最終的に、上級レベルへ達します。アスリートが、それぞれ自分の到達しうる最高レベルまで進めるよう励ましましょう。ドリルと準備運動を組み合わせ、特定の技術の上達に導くこともできます。



技術は、そのほんの一部を繰り返すことによって、指導、強化されます。多くの場合、技術を行うための筋肉を鍛えるため、その動きを強調して行います。毎回の指導セッションで、アスリートが一連の流れの最初から最後まで実行し、その日のセッションで行った技術すべてをやってみるようにしましょう。

### 目的別準備運動(氷上)

#### スケート準備運動

##### タスクの分析

- ◆ スケート靴を履いて、スケートエリアの周りを歩いてみます。
- ◆ 決められたエリア内で歩いたり滑ったりを繰り返してみます。
- ◆ 決められたエリアを滑ってみます。
- ◆ 練習中に習った各スキルを練習することにより、ウォームアップをします。

##### コーチングの秘訣

- 全てのウォームアップエクササイズは、スケートができるまでどのくらいの時間があるかに応じて調節されるべきです。アスリートはスケート開始時間までにスケート靴を履いて、ウォームアップを済ませておくこと。そうすることにより練習により多くの時間を割くことができます。これがコーチが重要視しなければならないことです。

#### アイススケートドリル

##### タスクの分析

- ◆ アスリートのスケート能力に従い、リンク内を滑る。
- ◆ アスリートのスケート能力に従い、前方、後方への滑走を練習する。
- ◆ アスリートのスケート能力に従い、基本滑走技術を練習する。
- ◆ バッジレベルプログラムの各要素を練習する。

##### コーチングの秘訣

- アスリートにはウォームアップとコンディション調整のためのエクササイズを毎日行うことを薦めましょう。
- コンディション調整の利点をよく説明しましょう。
- 激しい運動の前にきちんとウォームアップを行うことの重要性を強調してください。



## ストレッチ

柔軟性は、トレーニングと競技会どちらの場合でも、アスリートが最高のパフォーマンスをするために極めて重要な要素です。柔軟性はストレッチ運動によって身につきます。トレーニングセッションまたは競技の最初に軽い有酸素ジョギングを行い、次にストレッチを行ってください。

楽なストレッチから始め、筋肉が張った状態にもっていきます。筋肉の緊張が軽くなるまで、15～30秒間、その体勢を保ちます。緊張が緩くなったら、再び緊張が感じられるところまで、さらにゆっくり筋肉を伸ばします。その体勢を再び15秒間維持します。体の左側、右側それぞれについて各ストレッチ運動を4～5回繰り返します。

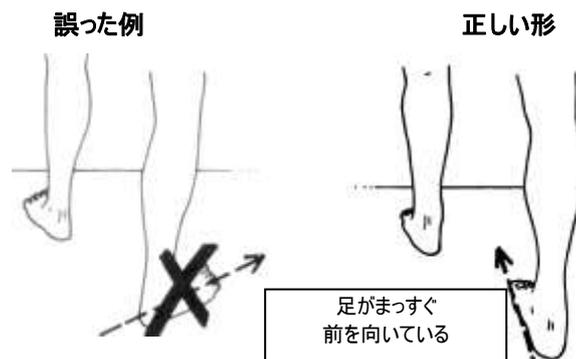
ストレッチの間、呼吸を続けることも重要です。体を倒す際に息を吐きます。体が伸びた状態に達したら、その体勢を保ったまま呼吸します。ストレッチ運動は、だれにとっても日常生活の一部であるべきです。定期的、日常的なストレッチ運動は、以下の効果を持つことが実証されています。

1. 筋腱単位を長くする。
2. 関節の可動域を増す。
3. 筋肉の緊張を減らす。
4. 身体意識を高める。
5. 血液の循環を良くする。
6. 気分を良くする。

ダウン症のアスリートなどは筋肉の張りが緩く、体が軟らかく見えるかもしれません。そのようなアスリートの場合、普通の範囲以上に体を伸ばしすぎず、安全な範囲でストレッチを行うように注意して下さい。ある種類のストレッチ運動はアスリートが行うと危険なものです。そのようなストレッチ運動は、プログラムの中に入れて下さい。危険なストレッチ運動には、以下のものがあります。

- 首を後ろへ倒す運動
- 体を後ろへそらす運動
- 背骨を左右前後に動かす運動

ストレッチは適切に行った場合のみ、効果があります。アスリートは正しい体の位置とその調節に集中する必要があります。例として、ふくらはぎのストレッチを見てみましょう。多くのアスリートが、走る時の方向、つまり前方に足を向けていません。





もう一つのよくある間違いは、腰をよく伸ばそうとして背中を曲げているものです。例として、座って足を前に伸ばして行うストレッチ運動があります。

誤った例



正しい形



このコーチングガイドでは、主な筋肉群の基本的なストレッチに焦点を絞り、体の上部から脚部、足へと下がっていきます。



## 上半身

### 胸のストレッチ



- 片方の手または腕をパートナーにかけます。
- 胸を曲げ、パートナーから体を反らすように外を向きます。
- 胸が伸びていることを感じましょう。
- 反対の腕で同じことを繰り返します。

### 脇腹のストレッチ



- 左右どちらかへ体を倒します。腕を頭の上へ持ってきても持ってこなくてもかまいません。
- 脇腹が伸びていることを感じましょう。
- 反対側でも同じことを繰り返します。

### 肩のストレッチ



- 肘に手を当てます。
- 反対側の肩へ引っ張ります。
- 腕はまっすぐでも曲げていてもかまいません。
- 反対の腕で同じことを繰り返します。



### 肩の上げ下げ



- 肩の先を耳まで上げます。
- 力を抜いて肩を下げます。

### 腕の回転運動



- 大きな円を描き、腕を前回しに振ります。
- 前回しと後回しで繰り返します。

### 首のストレッチ



- 常にあごが体に触れている状態で、肩から肩へと首を回します。
- 首を伸ばしすぎて痛める可能性があるため、一回転させてはいけません。
- 首を右、中央、左と動かすようアスリートに言って下さい。首を後ろへ倒してはいけません。



下半身

立った状態で大腿四頭筋のストレッチ



- 片足でしっかりと立ちます。
  - もう片方の足の膝を曲げ、足か足首を手で持ちます。
  - 足を尻の方へ引き寄せます。
  - 膝をひねってはいけません。
  - 一人で立って行っても、パートナーあるいはフェンスや壁につかまって行ってもかまいません。
- ストレッチの際に膝に痛みを感じ、足先が外に向いている場合は、足先を元に戻し、負担を和らげてください。



立った状態で膝関節のストレッチ



- 片方の足を前に出します（かかとは地面に付け、つま先は上に向けます）。逆の足のかかとを地面につけたまま膝を曲げます。
- 足を組んではいけません。
- 両かかるとに体重をかけます。
- アスリートの柔軟性が増すにつれ、体を足に近づけるよう指示してください。



### 立った状態でまたを広げるストレッチ



- 足を肩幅に開きます。
- 腰から曲げて体を前に倒します。
- 筋肉が伸びていることを感じるまで、脚に沿って下に手を伸ばします。

### 前屈



- 立ち、腕を頭の上に伸ばします。
- 腰をゆっくりと曲げます。
- 手で足首または負担を感じないところを持ちます。



ふくらはぎのストレッチ



- ◆ 前に出した足を軽く曲げます。
- ◆ 後ろ側の足の足首を曲げます。
- ◆ アスリートが壁やフェンスに向かって行うのもいいでしょう。

膝を曲げてふくらはぎのストレッチ



- ◆ 緊張を弱めるために両方の膝を曲げます。

足首の回転運動



- ◆ 立った状態か仰向けに寝て行います。
- ◆ 片足を地面から離します。
- ◆ つま先を伸ばして、8の字に動かします。
- ◆ 反対の足で同じことを繰り返します。



## 腰と臀部

### 脚の付け根の外側のストレッチ



- 足を地面にしっかり付けて立ちます。
- 片方の膝を軽く曲げ、そちら側へ体を倒します。
- 反対の足はまっすぐ伸ばしたままにします。
- 反対の足で同じことを繰り返します。

### 腰のストレッチ



- 立った状態で、手を腰にあてます。  
腰を前に押します。  
頭を後ろに傾けます。

### 下を向いた犬のポーズ



- 前屈みになり、手は肩の下で地面に付きます。ひざが腰の下にくるようにします。
- つま先立ちになるまで、腰を上へ引き上げます。
- かかとを地面に付けます。
- 片方づつ、つま先立ちになるまでかかとを交互にあげます。このとき、地面についている方の足は、足の裏が全面地面に付いているようにします。



## ストレッチクイック参考用ガイドライン

### リラックスして始めること

アスリートがリラックスして、筋肉が暖まるまでストレッチを始めてはいけません。

### 系統的であること

上半身から始め、下へ下がっていきます。

### 全般的なものから個別的なものへ進むこと

全般的な運動から始め、目的別の運動へと移ります。

### 発展的なストレッチの前に楽なストレッチを行うこと

ストレッチをゆっくり発展させていきます。

勢いをつけたり、ぐいっと引っ張ったりしないでください。

### さまざまな内容で行うこと

同じ筋肉を動かすときに、さまざまな運動を行い、楽しめます。

### 自然に呼吸すること

息を止めず、落ち着いてリラックスした状態を保ちます。

### 個人の違いを認めること

アスリートはさまざまなレベルから運動を始め、さまざまなレベルで上達します。

### いつもストレッチを行うこと

準備運動とクールダウンの時間を必ず取ります。

家でもストレッチをするよう促しましょう。



## クールダウン

クールダウンは準備運動と同じくらい重要ですが、見過ごされがちです。突然運動を止めると、血液のうっ血が起こり、アスリートの体内にある老廃物の除去が遅れてしまいます。スペシャルオリンピックスのアスリートにとっては、筋肉の痙攣、痛み、その他の問題が起こることもあります。クールダウンは徐々に体温と心拍数を下げ、次のトレーニングセッションや競技会までの回復を早めます。また、クールダウンは、コーチとアスリートがトレーニングセッションや競技会について話す良い機会にもなります。さらに、クールダウンは追加的なストレッチを行うのにも良い機会です。筋肉が暖まっていて、柔軟運動をやりやすいからです。

運動内容	目的	時間(最短)
ゆっくりとした有酸素ジョギング、氷上でのスケート	体温を下げること ゆっくりと心拍数を下げること	5分
軽いストレッチ	筋肉から老廃物を取り除くこと	5分



## バッジ 1 基本技術 -バッジ 1

当アスリートは、下記の項目が	できない	できるときも ある	できる
1. 補助なしで 5 秒間立つ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 転んでから補助なしで立ち上がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 補助なしでひざを曲げて静止して立つ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 補助されて前へ 10 歩歩く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術 -バッジ 1-基本技術の解説

- 5 秒間補助なしで立つ
  - 氷上に歩いておりる。
  - 両肩を腰と同じ方向にまっすぐする。
  - 足は平行に、重心をスケート靴の間に置く。
  - 腕は横にあげ、少し前にしてバランスをとる。
  - 頭はまっすぐに、目は前方を見る。
- 転んでから補助なしで立ち上がる
  - スタンディングポジションで両手と腕を前に伸ばす。
  - 頭をまっすぐキープするためにあごを引く。
  - ひざを曲げ氷に腰を落としかがんでいく。
  - 両手を氷につけない状態で片方の腰がつくまで転ぶ。
  - 両手を氷にパタッとつけて四つんばいの姿勢をとる。
  - 片方のひざを胸のほうに持ち上げ氷に水平にしっかりとブレードをおく。
  - 次に、もう片方の足を最初の足の横に持ってこられるよう、高く身体を起こす。
  - バランスを保ちながら身体かがませたまま保つ。
  - スケートのバランスを保ちながらひざをまっすぐ伸ばし、ゆっくりと立ち上がる。
  - スタンディングポジションに戻る。

### 【映像】

- 補助なしでひざを曲げて立つ
  - 氷上でスタンディングポジションをとる。
  - 腕を前に伸ばす。
  - ひざより少し高いところまでひざを曲げて腰をおとす。
  - 背中をまっすぐ伸ばしたままで、バランスを保つため腰を前に曲げる。

### 【映像】

- 補助されて前へ 10 歩歩く
  - 氷上でスタンディングポジションをとる。
  - 重心は両足の真ん中に置く。
  - スケート靴を平行にして立つ。
  - スタンディングポジションで小さく 10 歩前に歩く。
  - 歩く時は、ブレードを氷に対して垂直にあげ、おろす。
  - もう片方の足も同じようにして前に進む。



- これらの順序をスムーズに歩けるようになるまで連続して数回やる。

**【映像】**

**誤り&訂正チャート-バッジ 1**

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもつと曲げる。
体とブレードが平行ではない	前に滑る時、体重をブレードの真ん中から後ろにかけて置く。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
腰を前に曲げすぎる。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。



## バッジ 2 基本技術 -バッジ 2

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 補助なしで前へ 10 歩歩く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. スウィズル、静止して立つ(3 回繰り返す)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 補助されて後方ウィグルまたは補助つきで歩く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 両足で身長の高さ以上を滑る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術 -バッジ 2-基本技術の解説

- 補助なしで前へ 10 歩歩く
  - 氷上でスタンディングポジションをとる。
  - 重心は両足の真ん中に置く。
  - スケートを履き平行なポジションで立つ。
  - スタンディングポジションで小さく 10 歩前に歩く。
  - ブレードを平らにおろす。
  - 同じようにもう一方のスケートで前に歩く。
  - これらの順序をスムーズに歩けるようになるまで連続して数回やる。

### 【映像】

- スウィズル、静止して立つ(3 回繰り返す)
  - スタンディングポジションをとる。
  - ブレードを平行にする。
  - ブレードを平らにおろした状態でかかとをくっ付け、つま先を外向きにする。
  - ブレードを平らにおろした状態でかかとを離し、つま先を内向きにする。
  - これらの順序を連続して数回やる。

### 【映像】

- 補助されて後方ウィグルまたは補助つきで歩く
  - スタンディングポジションをとる。
  - ブレードは氷に水平に、スケートは平行に。
  - 重心を片足の親指の付け根におき、歩く動きでもう一方を上げる。
  - 蛇行するように体を前後にねじって後ろ向きに滑って後方ウィグルをする。
  - または、つま先を内向きに後ろ向きに滑り、小さい歩幅で歩く。
  - 頭はあげたまま前を向き、ひざはやや曲げ、バランスをとるため腕を広げる。
  - 胴体は常に前に向ける。上半身より下の腰と足のみ、動かしてよい。

### 【映像】

- 両足で身長の高さ以上を滑る
  - スタンディングポジションをとる。
  - 前に滑り、小さく歩く。
  - 頭をあげ前を向いたまま両足を平行に揃えて滑る。
  - ひざは少し曲げ両腕はやや横前方に広げる。



- 身長分を滑る。

### 誤り&訂正チャート-バッジ 2

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
かかとに重心をかけすぎてしまう。	正しいバランスを保つためにひざを曲げる。
両足の間が開きすぎる。	腰幅まで足をくっつける。

### 【映像】



## バッジ 3

### 基本技術-バッジ 3

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 後方へウィグルまたは歩いて進む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 前方へ 5 回スウィズルで 10 フィート(約 3m) 以上進む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. リンクを横切って前へ滑る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 身長以上の距離を少しかがんで滑る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説 -バッジ 3

- 補助なしで後方へウィグルまたは歩いて進む
  - スタンディングポジションをとる。
  - ブレードは氷に水平に、スケートは平行に。
  - ウィグルの動きで前後に体をよじりながら後ろに滑る。
  - 重心を片足の親指の付け根におき、歩く動きでもう一方を上げる。
  - 頭はあげたまま顔を前に向け、膝はやや曲げ、腕はバランスをとるため前方斜めに広げる。
  - 胴体は常に前に向ける。上半身より下の腰と足のみ、動かしてよい。

#### 【映像】

- 前方へ 5 回スウィズルで 10 フィート(約 3m) 以上進む
  - スタンディングポジションをとる。
  - ブレードを平行にする。
  - よりしっかりとした重心を置き、より多く滑るために膝を曲げる。
  - 上半身はまっすぐに保ち両腕はやや横前方に広げる。
  - 両足で数歩前へ進み、足が腰より少し広がるまでやや外向きに滑る。
  - 膝が少し持ち上がるような感覚で足を引き寄せ、両方のつま先が少し向き合うようにする。
  - 目は移動方向に焦点を合わせる。
  - 最低 10 フィート(約 3m)までこの動きを繰り返す。

#### 【映像】

- リンクを横切って前へ滑る
  - スタンディングポジションをとる。
  - 両ひざを曲げて滑走を始める。
  - 両腕を体の両側やや前方斜めに広げる。
  - 重心は両足均等にかける。
  - リンクを横切るように滑る。
  - 重心を一方の足からもう一方へ移動させる。
  - 目は進行方向に焦点を合わせる。

#### 【映像】

- 身長以上の距離を少しかがんで滑る
  - スタンディングポジションをとる。



- ◆ スケートを平行にして滑り出す。
- ◆ 両足で滑る。頭を上げて顔を前に向ける。
- ◆ ひざより少し高いところまでひざを曲げ、腰をおとして前へ滑る。
- ◆ 前へ滑りながらスタンディングポジションに戻る。

**【映像】**

**誤り&訂正チャート-バッジ 3**

誤り	訂正
トゥピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
体とブレードが平行ではない。	少しずつ前に寄りかかりながら、しゃがむ。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。



## バッジ 4 基本技術-バッジ 4

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 両足で身長以上後方へ滑る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. その場または動きながら両足でジャンプする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 片足スノーブラウストップ(左右両方)(イの字ストップ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 片足で身長以上前方へ滑る(左右両方)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 4

- 両足で身長以上後方へ滑る
  - 進行方向に背を向けてスタンディングポジションをとる。
  - ウィグルもしくは歩いて後方へ滑る。頭を上げて顔は前に向ける。
  - ひざをやや曲げ腕は前に伸ばす。
  - 足の親指の付け根部分に重心をかけバランスをとる。
  - スケートを平行にし身長分の距離を滑る。

### 【映像】

- その場または動きながら両足でジャンプする
  - 腕を前に伸ばしてスタンディングポジションをとる。
  - ひざを曲げ押し出すように小さくジャンプする。(動いている最中の方がよいという場合は、動いている最中小さくジャンプしてもよい)
  - ひざを曲げて親指の付け根から着地し、ブレードの中心から後方に重心をかける。

### 【映像】

- 片足スノーブラウストップ(左右両方) (イの字ストップ)
  - 氷のうえでスタンディングポジションをとる。
  - 前方へ滑る。
  - 両足で滑る。
  - 親指を内側へ曲げエッジの内側に重心をかけた、片方のスケートでやや前方斜めに滑る。
  - 徐々にとまる。
  - 動作は直線上で行う。
  - 腕はバランスを保つため外側に。
  - 頭を上げて腕は両側やや前方斜めに伸ばす。

### 【映像】

- 片足で身長以上前方へ滑る(左右両方)
  - スタンディングポジションをとる。
  - 前に、小さく足踏みをしながら歩く。
  - 両足で前へ滑る。
  - 片足に重心をのせる。
  - 滑っている方の足の足首までもう片方のスケートを持ち上げる。
  - 胴体はまっすぐに起こし、頭を上げ顔は前に向ける。腕は両側やや前方斜めに広げる。



- 身長分を滑る。
- 反対の足でも同じ動作をする。

**【映像】**

**誤り&訂正チャート-バッジ 4**

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
4—滑っていない方の足を高く上げすぎる。	くるぶしまでしか上げないようにする。



## バッジ 5

### 基本技術-バッジ 5

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. リンクを横切ってストロークで滑る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 後方へ 5 回スウィズルで 10 フィート(約 3m) 以上進む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 前方に両足でカーブしながらリンクを横切る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. その場で両足で前向きから後ろヘターン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 5

- リンクを横切ってストロークで滑る
  - バランスよくスタンディングポジションをとる。
  - 重心は両足の真ん中に置く。前に滑る時、体重をブレードの真ん中から後ろにかけて置く。
  - つま先を約 60 度にかけて両足で立つ。
  - ひざを少し曲げる。
  - つま先は使わず各足のエッジの内側でけりだす。けりだすごとに片足からもう片方に均等に体重の移行をすること。
  - 腕を横にあげ、少し前にしてバランスをとる。
  - 頭はまっすぐ上げて目は進行方向へ向ける。
  - 片足ずつ交互に最低 4 回続けて滑る

#### 【映像】

- 後方へ 5 回スウィズルで 10 フィート(約 3m) 以上進む
  - 進行方向に背を向けてスタンディングポジションをとる。
  - 両足を腰の幅より少し広く開き、外側に押し出すように後方に滑る。
  - 膝が少し持ち上がるような感覚で足を内側に寄せ、両方のかかと少し向き合うようにする。
  - 上半身はまっすぐに保ち両腕はやや横前方に広げる。

#### 【映像】

- 前方に両足でカーブしながらリンクを横切る
  - スタンディングポジションをとる。
  - 前方へ滑り、両足で滑走ポジションをとる。
  - カーブする方向へ上半身をねじる。
  - 両腕はやや前向きに広げ、ひざを少し曲げる。

#### 【映像】

- その場で両足で前向きから後ろヘターン
  - 両足を平行にしてスタンディングポジションをとる。
  - 上半身をターンする方向に 90 度ひねる。
  - 上半身と同じ方向へ腰を 180 度回転させる。

#### 【映像】



### 誤り&訂正チャート-バッジ 5

誤り	訂正
トウピックをぶつける。 頭が下に向いている。	ひざをもっと曲げる。 腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
3—両足カーブを平たくやりすぎてしまう。	体をカーブする方向に傾倒し、くるぶしの力を使いながら、膝で屈伸の動きをする。
4—完全に1回転しきれない。	肩とは逆の方向に腰を回転させていることを確認する。



## バッジ 6 基本技術-バッジ 6

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 両足ターンにより前方への滑走から後方への滑走へ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 5回連続で片足前方スウィズル(左右)を円状におこなう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 片足で身長距離の後方滑走(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 前方ピボット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 6

- 両足ターンにより前方への滑走から後方への滑走へ
  - スタンディングポジションをとる。
  - 両足を平行にして前方へ滑走する。
  - 上半身を左方向へひねる。
  - 上半身を反対方向(右方向)に戻しながら、下半身を左方向に 180 度ひねる。
  - 上記の動作を行いながら左方向にターンする。
  - そのまま後方への滑走を続ける。

### 【映像】

- 5回連続で片足前方スウィズル(左右)を円状におこなう
  - 円の外側の腕は前方に置き、内側の腕は後方へ上げてスタンディングポジションをとる。
  - 両足で逆時計回りで前方滑走し、外側の足だけでスウィズルを始める。
  - 円全体で連続してはっきりとひざの上下運動を繰り返す。
  - 上記の指示を時計回りで行う。

### 【映像】

- 片足で身長距離の後方滑走(左右)
  - 進行方向に背を向けてスタンディングポジションをとる。
  - 後方へ両足で滑走し、右足の親指の付け根に体重をかけながら左のスケートをくるぶしの高さまで引き上げる。
  - そのまま身長分の距離を滑る。
  - 同じ課題を反対の足で繰り返す。

### 【映像】

- 前方ピボット
  - 片足のかかとを上げ、つま先を氷面に立てる。
  - もう片方の足で、前方に内側のエッジで軸足のまわりを、止まらずに一回りする。

### 【映像】



## 誤り&訂正チャート-バッジ 6

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
1—Uターンをしてしまう。	左足(左ターンの場合)をやや後ろに引き右足の周りに回しながら膝をまげる。
1—ターンの後のカウンターローテーションがない。	ターンの最後、肩に対する腰のカウンターローテーションを強調する。
4—滑っている方の足が、つま先を立てている方の足のかかとの延長線上にない。	つま先を立てている方の足のかかととスケートしている方の足を平行になるように置き、平行のまま滑るようにする。



## バッジ 7

### 基本技術-バッジ 7

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. リンクを横切ってストロークで後方に滑る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 両足ターンにより後方への滑走から前方への滑走へ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 左右どちらかでT字ストップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 円上に両足前方ターン(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 7

- リンクを横切ってストロークで後方に滑る
  - 進行方向に背を向けてバランスのとれたスタンディングポジションをとる。
  - ひざを少し曲げる。
  - 半分スウィズルする間にもう片方の足に重心を移す。
  - 親指の付け根に重心を置きバランスをとりながら、押し出した足を滑っているほうの足の前に持ち上げる。
  - 上げていた足を両足がそろおうよう下ろす。重心を移動して反対の足で繰り返す。
  - 両腕を体の両側やや前方斜めに広げる。

#### 【映像】

- 両足ターンにより後方への滑走から前方への滑走へ
  - 進行方向に背を向けてバランスのとれたスタンディングポジションをとる。
  - 両足で後方へ滑り出す。
  - 腕を広げ、上半身をターンする方向に 90 度ひねる。
  - 上半身と同じ方向へ腰を 180 度回転させる。
  - 前方へ滑走する。

#### 【映像】

- 左右どちらかでT字ストップ
  - 足をT字にしてスタンディングポジションをとる。\*
  - T字の上の部分にあたる足と同じ方の腕を前に出す。
  - ひざを少し曲げて後ろの足で蹴り、片足でまっすぐに前進する。
  - 滑っている方の足にそのままの形で後ろの足をくっつける。重心を後ろの足にかけ、アウトサイドエッジにのって、滑らせてストップする。

※訳注：一例）左足のつま先は前方に向け（Tの縦線部分）、左足ブレードのかかと部分に右足のブレードの中心が垂直になるように（Tの上の棒線部分）立つ。

#### 【映像】

- 円上で両足前方ターン(左右)
  - スタンディングポジションをとる。
  - 両足で前方へ円上を滑走する。
  - ターンする方向に円の内側へ上半身を 90 度回転させる。
  - 腰も内側へ回転させ、肩を腰と逆方向に回転し、そのまま円上を後方滑走する。



## 誤り&訂正チャート-バッジ7

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
3-Tストップの際、後ろ足が内側の足にひっかかってしまう。	後ろ足を滑っている足にくっつけ、後ろ足をそとアウトエッジに置き横滑りする。
4-Uターンをしてしまう。	ひざをまげ、左足(左ターンの場合)を右足よりもやや後ろに引き、右足の動きについていくイメージでターンをする。



## バッジ 8

### 基本技術-バッジ 8

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 5回連続の前方クロス滑走(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 円上でアウトエッジによる前進滑走(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 円上で5回連続片足後方スウィズル(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 両足スピン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 8

- 5回連続の前方クロス滑走(左右)
  - 頭、肩、腕を円の内側に向けてスタンディングポジションをとる。
  - 時計と反対周りに前方滑走する。
  - 両足で滑りながら外側の足でカーブし、外側の足を持ち上げ、滑っている方の足とクロスさせ、カーブの内側に踏み込む。
  - 次に外側になった足をアウトエッジからつま先を上げて氷から離し、滑っている方の足の横にそえる。
  - 5回クロスオーバーを繰り返す。
  - この動きを時計回りに繰り返す。

#### 【映像】

- アウトエッジによる前進滑走(左右)
  - 滑走する足と同じ方の手を前に、反対の手を後ろにしてスタンディングポジションをとる。
  - 前方へ滑り、両足で滑走ポジションをとる。
  - エッジをカーブしたい方向に向ける。
  - 両腕は外に広げ、ひざを少し曲げる。
  - 外側の足を持ち上げて滑っている足のかかとにつける。
  - エッジに乗って片足で滑り続ける。
  - 反対方向でも繰り返す。(時計回り、反時計回り)

#### 【映像】

- 円上で5回連続片足後方スウィズル(左右)
  - 円の外側の腕は前方に置き、内側の腕は後方に上げてスタンディングポジションをとる。
  - 後ろ向きに時計と逆方向に両足で滑り始める。
  - 屈伸の動きを使い、外側の足だけでスウィズルを始める。
  - 円を1周するまで足スウィズルを少なくとも5回繰り返す。
  - 上記の指示を時計回りで行う。

#### 【映像】

- 両足スピン
  - つま先をやや内側に向け、肩幅に足を開いてスタンディングポジションをとる。
  - ひざは少し曲げ、上半身をスピンする方向と逆向きにねじる。



- 膝を少し上げつま先を内側に向け、「ねじり」のポジションを使って体を回転させる。回転している内側の足は親指の付け根のインサイドエッジの後ろに、回転している外側の足はインサイドエッジの中心から後方にする。腕は胸の前に引き寄せる。

**【映像】**

**誤り&訂正チャート-バッジ 8**

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
1、2—正しいエッジに乗れていない。	膝を曲げ、くるぶしの力を使って円に向かってやや前方に傾く。
1—押し出す足に正しく力をかけない。	押し出す足に長く体重をかけられるように膝を曲げる。
3—膝の屈伸の動きを利用しない。	膝の屈伸運動の練習をする。
4—ブレードの違う部分でスピンする。	ブレードの正しい部分が氷上に接するよう、やや前方に傾く。
両足の間が開きすぎる。	腕を内側に引き寄せ、膝を使いながら腰の幅に足を引き寄せる。



## バッジ 9

### 基本技術-バッジ 9

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 前方滑走からのアウトサイドスリーターン(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. インサイドエッジによる前方滑走(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. フォワードランジまたはシュートザダック	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. パニーホップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説 -バッジ 9

- 前方滑走からのアウトサイドスリーターン(左右)
  - リラックスした姿勢で前方滑走する。
  - 外側の腕を前へ、内側の腕を後ろへ伸ばして両足で滑走ポジションに入る。
  - 両腕は伸ばし、ひざを少し曲げて左か右どちらかのカーブに入る。外側の足を上げ、滑っているほうの足のかかとに付け、上半身をひねってアウトエッジでカーブする。
  - ターンするためにスケーティングフットのひざを少し伸ばし、腰をターンと同じ方向に 180 度前向きから後ろ向きへ回転させる。再び膝を曲げ、後方のインエッジで滑り続ける。
  - ターンの後、肩をひいて外側の腕を体の前におき、上半身が円の内側を向くように内側に形を止め、腰と肩のオーバーローテーションを確認する。
  - フリーレッグを滑っている足の後ろに保ち、この一連の動きの間はずっと頭をあげ、背中を伸ばしておく。
  - インエッジでカーブを続ける。

#### 【映像】

- インサイドエッジによる前方滑走(左右)
  - 滑走する足と同じ方の手を後ろに、反対の手を前にしてスタンディングポジションをとる。
  - 前方へ滑り、両足で滑走ポジションをとる。
  - カーブの方向へ上半身を回転させながらエッジもそちらへ向ける。
  - 内側の足を持ち上げて滑っている足のかかどにつける。
  - エッジに乗って片足で滑り続ける。
  - 反対方向でも繰り返す(時計周り、反時計回り)。

#### 【映像】

- フォワードランジまたはシュートザダック  
 フォワードランジ
  - リラックスした姿勢で前方滑走する。
  - どちらかの一方の足で滑る。
  - 滑っていない方の足をまっすぐ後ろに伸ばし、つま先を外側に向ける。
  - 腰を滑っている方の足のひざの高さまでおとす。背筋は真っ直ぐに、後ろの足は水平に保って引きずる。
  - ランジをしている間、後ろの足は靴の親指の付け根の部分またはブーツだけ氷につく状態で引きずる。

#### 【映像 2 種類】

##### シュートザダック

- リラックスした姿勢で前方滑走する。



- ◆ 屈伸する(ニーディップ)。
- ◆ 片方の足を氷と平行に前に持ち上げる。
- ◆ 屈伸の体勢に戻り、そのまま真っ直ぐに立つ。

#### 【映像】

4. バニーホップ
- ◆ 両腕をやや前方斜め向きに広げ、リラックスした体勢で前へ滑り出す。
  - ◆ 片足を後ろへ伸ばした状態で、もう片方の足の膝を曲げ滑る。
  - ◆ 滑っていた足の膝を押し出し、後ろ足を前へ蹴りだしながら空中に向かってジャンプする。蹴りだした足のつま先から着地する。
  - ◆ 最初の滑走に戻る。

#### 誤り&訂正チャート-バッジ 9

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
3-体とブレードが平行ではない。	やや前に寄りかかりながら、徐々にしゃがむ。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
1-ブレードの違う部分でターンする。	ターンする時の正しいひざの動きを覚えるようにする。
1-ターンの後エッジから落ちる	腰と肩を逆方向に回転させ強めのカウンターローテーションをし、ターン後チェックをする。
2-正しいエッジに乗れていない。	膝を曲げ、くるぶしの力を使って円に向かってやや前方に傾く。
3-トウピックを引きずる。	ランジした足をもっと広げ、ブーツを氷上で引きずる。
4-トウピックで着地しない。	着地の際つま先を向ける。
4-違う足で着地する。	ジャンプした時蹴りだした足とは逆の足のトウピックで着地し、蹴りだした足で滑る。



## バッジ 10 基本技術-バッジ 10

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 前方滑走からのインサイドスリーターン(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 5回連続の後方クロス滑走(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ホッケーストップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 前方スパイラル(身長3倍の距離)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術の解説 -バッジ 10

- 前方滑走からのインサイドスリーターン(左右)
  - リラックスした姿勢で前方滑走する。
  - 外側の腕を前へ、内側の腕を後ろへ伸ばして両足で滑走ポジションに入る。
  - 両腕は伸ばし、ひざを少し曲げて左か右どちらかのカーブに入る。内側の足を上げ、滑っているほうの足の後方へ置き、上半身をひねってインエッジでカーブする。
  - ターンするためにスケートイングフットのひざを少し伸ばし、腰をターンと同じ方向に180度前向きから後ろ向きへ回転させる。再び膝を曲げ、後方のアウトエッジで滑り続ける。
  - ターンの後、肩をひいて外側の腕を体の前におき、上半身が円の内側を向くように内側の形を止め、腰と肩のオーバーローテーションを確認する。
  - フリーレッグは滑っている足の後ろに保ち、この一連の動きの間はずっと頭をあげ背中を伸ばしておく。
  - アウトエッジでカーブを続ける。

### 【映像】

- 5回連続の後方クロス滑走(左右)
  - 頭、肩、腕を円の内側に向けてスタンディングポジションをとる。
  - 時計と反対周りに後方滑走する。
  - 両足で滑りながら後方に半分スウィズルする。外側の足を持ち上げて滑っている方の足を越えてカーブの内側のインサイドエッジに外側の足の体重を内側へ移行する。
  - 次に外側になった足をアウトエッジからつま先を上げて氷から離し、円の内側に持っていく。
  - 5回クロスオーバーを繰り返す。
  - この動きを時計方向に繰り返す。

### 【映像】

- ホッケーストップ
  - 両腕を広げてバランスをとりひざを曲げてリラックスした状態で両足で滑り始める。
  - 上半身をまっすぐ前に向けたまますばやくどちらかの方向に両足を90度ターンし、氷を削るような動作で押し付ける。
  - 前の足のインエッジと後ろの足のアウトエッジを使ってスキッド(skid)をする。
  - ホッケーストップはどちらの方向でやってもよい。

### 【映像】



4. 前方スパイラル(身長の3倍の距離)

- ◆ レディポジションをとる。
- ◆ 前方へ滑る。
- ◆ 両足で滑る。
- ◆ 片足を上げ後ろへ伸ばし、もう一方の足で滑る。
- ◆ 上半身が表面と平行になるまで腰から上を前に倒す。
- ◆ 頭を上げ、顔は前に向けたまま伸ばした足を腰と同じ高さまで持ち上げる。
- ◆ 腕は広げたままで背中を弓形に反らせる。

誤り&訂正チャート-バッジ 10

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
1-ブレードの違う部分でターンする。	ターンする時の正しいひざの動きを覚えるようにする。
1-ターンの後エッジから落ちる	腰と肩を逆方向に回転させ強めのカウンターローテーションをし、ターン後チェックをする。
2-後方に進む際、前に倒れすぎてつま先で氷を削ってしまう。	トウピックではなく親指の付け根に体重を乗せるために膝を曲げさせる。
2-後方クロスオーバーの際、円の外側に寄りかかる。	正しいエッジに乗るために円の内側に寄りかかるようにする。
3-両足の間が開きすぎる。	スノーブラウをしながら止まり始め、後方の足を閉じる。
4-トウピックで前にゆれる。	スパイラルポジションで後ろ足を挙げ、滑走している足で下に押す。
4-フリーレッグの位置が低すぎる。	リンク外またはフェンスにつかまってスパイラルポジションのストレッチをする。



## バッジ 11

### 基本技術-バッジ 11

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. アウトエッジによる連続前方滑走(最低各足 2 回)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. インエッジによる連続前方滑走(最低各足 2 回)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. インサイド モーホークターン(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. アウトエッジによる連続後方滑走(最低各足 2 回)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. インエッジによる連続後方滑走(最低各足 2 回)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 11

- アウトエッジによる連続前方滑走(最低各足 2 回)
  - 一度に少なくとも半円を 4 回、交互に足を交互に入れ替えながら滑る。
  - 右足からはじめるときは右手を前へ、左手を後ろに伸ばす。足は右足のエッジの後ろ端に左足を付けたT字ポジションをとる。
  - 左足のインエッジでけりだす。フリーレッグは滑っている足の後ろにつけたまま上半身も始めの姿勢のままにし、アウトエッジで滑る。円の 4 分の 1 まではこの姿勢を維持する。
  - 円の 4 分の 1 の地点で、円の外側の腕が前に出て、内側の腕が後ろにくるように、左右逆へと交替しながら、フリーレッグをゆっくり滑っている足の前へ出す。手は一度腰に下げて元の状態に戻すことで交替する。

#### 【映像】

- インエッジによる連続前方滑走(最低各足 2 回)
  - 一度に少なくとも半円を 4 回、交互に足を交互に入れ替えながら滑る。
  - 右足からはじめるときは左手を前へ、右手を後ろに伸ばす。左足が滑る方の足のかかとに来るようにT字ポジションをとる。
  - 左足のインエッジでけりだす。フリーレッグはもう一方の足の後ろにつけたままで上半身も始めの姿勢のままにし、インエッジで滑る。円の 4 分の 1 まではこの姿勢を維持する。
  - 円の 4 分の 1 の地点で、円の内側の腕が前に出て、滑っている側の腕が後ろにくるよう左右逆へと交替しながら、フリーレッグをゆっくり滑っている足の前へ出す。手は一度腰に下げて元の状態に戻すことで交替する。

#### 【映像】

- インサイド モーホークターン(左右)
  - リラックスした姿勢で前方滑走する。
  - 前方の足のインエッジでカーブする。
  - フリーレッグは後ろ向きに伸ばした状態にする。
  - 滑っている足側の腕を前に、フリーレッグの腕は後ろに伸ばす。頭はカーブの内側に向ける。
  - ターンの準備のためフリーレッグを滑っている足に直角にもってきて、フリーフットのかかとが滑っている足の内側のそばにくるようにし、上半身をカーブの方向へ回転させる。
  - ターンのために、滑っている方の足をすばやくラインをなぞるように滑らせながらフリーフットを氷の上に置き、腰が滑っている方の足と同じ向きになったら持ち上げる。そして重心を反対の足に移す。
  - スケートインレッグ側の腕を前に、反対の腕を後ろに伸ばし、頭はカーブの内側へ向け、後ろの足のインエッジで滑る。アウトスリーターンのフィニッシュと同じ姿勢になる。

#### 【映像】



4. アウトエッジによる連続後方滑走(最低各足2回)

- ◆ 進行方向に顔を向けてスタンディングポジションをとる。
- ◆ エッジにのるために左後方のインエッジで後方に半分ほどスウィズルをする。右後方のアウトエッジに押し出し、円の中心に向かって体を少し傾ける。フリーレッグ側の手を前に、スケーティングレッグ側の手を後ろに伸ばし、頭はカーブの内側に向ける。円の4分の1まではこの姿勢を維持する。
- ◆ 円の4分の1の地点でフリーレッグをスケーティングレッグのかかとの後ろへゆっくりともっていき、同時にスケーティングレッグ側の手が前に、フリーレッグ側の手が後ろになるよう手のポジションをチェンジする。手は一度腰に下げて元の状態に戻すことで交替する。
- ◆ 反対のエッジで繰り返す。



5. インエッジによる連続後方滑走(最低各足2回)

- ◆ 進行方向と反対に顔を向けてスタンディングポジションをとる。
- ◆ エッジにのるために左後方のインエッジで後方に半分ほどスウィズルをする。右後方のインエッジに押し出し、円の中心に向かって体を少し傾ける。フリーレッグ側の手を前に、スケーティングレッグ側の手を後ろに伸ばし、頭はカーブの内側に向ける。円の4分の1まではこの姿勢を維持する。
- ◆ 半円の半分の地点でフリーレッグをスケーティングレッグのかかとの後ろへゆっくりともっていき、少し後ろへ戻すような形にする。手をスケーティングレッグ側が前に、もう一方が後ろになるよう交替する。手は一度腰に下げて元の状態に戻すことで交替する。



【映像】



### 誤り&訂正チャート-バジ 11

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、目線を前にするよう姿勢を正す。
1, 2, 4, 5-ローテーションを早く始めすぎてしまう。	円の4分の1ほど最初のポジションをキープする。
1, 2, 4, 5-ローテーションの際、腕をブラブラさせすぎてしまう。	手の位置を体の近くでいったん下ろしてもとの位置に戻す。
3-パススルーするとき間違ったフリーレッグのポジションをしている。	親指を行きたい方向にまっすぐ向ける。
3-後ろ向きにターンをしない。	上半身とフリーフットを回転させる。
3-ターンの後コントロールが欠如している。	強いカウンターローテーションのチェックポジションを教える。
1, 2, 3, 4, 5-エッジの始めに回転しすぎてしまう。	強いカウンターローテーションのチェックポジションを実践する。
3, 5-エッジの始めに回転が足りない。	きちんとインサイドエッジの乗れるように、右足のかかとを押し出す。押す方の足と腕が、滑っている足のトレースをなぞるようにする。



## バッジ 12

### 基本技術-バッジ 12

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. ワルツジャンプ(スリージャンプ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 片足スピン(最低 3 回転)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. バッジ 9~12 から選んだ 3 つの動作を組み合わせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-バッジ 12

##### 1. ワルツジャンプ

- スタンディング T ポジションをとる。前の足がジャンピングレッグ、後ろの足がフリーレッグになる。
- 曲げたジャンピングレッグのアウトエッジで強く滑り出し、フリーレッグを前に振り上げてジャンプの勢いをつけるように前へ蹴り出す。
- 空中で半回転し、もとのフリーレッグのアウトエッジで後ろ向きに着地する。
- 頭はきた方向へ向け、腕は両腕へ伸ばしてバランスをとる。腰は伸ばしチェックポジションでフリーレッグは後ろへまっすぐ伸ばす。
- アウトエッジで後方へ滑り続ける。



#### 【映像】

##### 2. 片足スピン(最低 3 回転)

- スタンディング T ポジションをとる。前の足がスケーティングレッグになる。
- スケーティングレッグ側の手を、回転を助けるために上半身とクロスさせて引っ張る。フリーレッグ側の手はしっかりと背中に付ける。両腕で後押しするように回り始める。
- アウトエッジで前へしっかりと押し出し、フリーレッグを振ってスケーティングレッグを引き寄せるようにスリーターンをはじめ。
- 次に両腕を胸の前に引き寄せ、トウピックの下で削るように足の親指の付け根でスピンを続ける。
- フリーレッグを表面につけアウトエッジで後方に押し、スピンを終える。



#### 【映像】

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): オプションの 2 つのイントロダクトリーステップを行ってもよい。





一連のステップには次のことを含む:(反時計回り)

- ◆ 左前方アウトエッジ(LFO)
- ◆ 右前方インサイドクロス(RFI)
- ◆ 左前方アウトエッジ(LFO)
- ◆ 右前方インサイドモーホーク(RFI)から左後方インエッジ(LBI)
- ◆ 右後方アウトエッジ(RBO)
- ◆ 足をそろえながら左後方インサイドクロス(LBI)と右前方インサイド(RFI)の円の内側にステップ
- ◆ 繰り返す。時計回りは右足から始める。

**【映像】**

4. バッジ 9～12 から選んだ 3 つの動作を組み合わせる

**誤り&訂正チャート-バッジ 12**

誤り	訂正
トウピックをぶつける。	ひざをもっと曲げる。
頭が下に向いている。	腕を広げ、背筋を正し、視線を前にするよう姿勢を正す。
1-フリーレッグが通過するときトウピックにぶつかる。	蹴る際に膝で押し出す。
1-ワルツジャンプの時、回転が足りない。	ジャンプを始めると同時に、腰を半回転させ体重を着地する足に移動させる。
1-着地の際、上半身のコントロールに欠ける。	フリーフット側の腕をやや前に出し、滑っている側の腕をサイドに出す。
2-スピンに入る時十分に体がタイトではない。	スリーターンに入るときもっと膝を曲げる。
2-ブレードの違う部分でスピンする。	体重を親指の付け根とトウピックの一番下に置く。
2-円の外で肩を回転させてしまう。	上半身を円の中心に向ける体勢を続ける。



## ペア バッジ 1

### 基本技術-ペア バッジ 1

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 2 人手をつないでユニゾンで前方ヘストローク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 2 人手をつないでユニゾンで前方へのクロスオーバー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 2 人同調して両足スピン(二人並んで 3 回転以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

#### 基本技術の解説-ペア バッジ 1

- 2 人手をつないでユニゾンで前方ヘストローク
  - ◆ 1 方向に 4 ストローク以上。
  - ◆ ストロークはバッジ 5 参照。
- 2 人手をつないでユニゾンで前方へのクロスオーバー
  - ◆ 1 方向に 4 回以上のクロスオーバー。
  - ◆ 前方クロスオーバーはバッジ 8 を参照。
- 2 人同調して両足スピン(二人並んで 3 回転以上)
  - ◆ 2 人並んで演技 3 回転以上。
  - ◆ 両足スピンはバッジ 8 を参照(エントリーはオプション)。



注意:このマニュアルは、左回りの選手向きに書いてあります。右回りの選手の場合は、左右を逆にしてください。

#### 誤り&訂正チャート-ペア バッジ 1

誤り	訂正
腕のポジションが弱い。	ホールドの際にしっかりと腕のポジションを維持するようにする。
アスリートの動きがシンクロしていない。	互いをよく見る。 練習する。



## ペア バッジ 2

### 基本技術-ペア バッジ 2

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 2人ユニゾンで前方ピボット(並んで)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ユニゾンでバニーホップ(手をつないで)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 両足のペアスピンの(2人とも両足、3回以上の回転)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 【映像】

### 基本技術の解説-ペア バッジ 2

- 2人同調して前方ピボット(並んで)
  - ◆ 2人並んで演技。1回転以上。エントリーはオプション。
  - ◆ ピボットはバッジ6参照。
- 同調してバニーホップ(手をつないで)
  - ◆ 2人は手をつなぎ、並んで前方に滑走する。
  - ◆ 2人は両足で滑走し、バッジ9に書いてあるように演技する。
- 両足のペアスピン(2人とも両足、3回以上の回転):
  - ◆ 3回転以上。
  - ◆ スケーターの位置は任意。



### 誤り&訂正チャート-バッジ 2

誤り	訂正
腕のポジションが弱い。	ホールドの際にしっかりと腕のポジションを維持するようにする。
アスリートの動きがシンクロしていない。	互いをよく見る。 練習する。



## ペア バッジ 3

### 基本技術-ペア バッジ 3

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 2人揃って後方クロスオーバー(スケーターの位置は任意、時計回り、反時計回り)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. バニーホップリフト(腕をクロスするかワキの下を持つ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 連続ステップ(任意の形で)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. キリアンホールド ペアスピンの(3回転以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 2人並んでホールドポジションランジ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 並んでハーフフリップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

#### 基本技術の解説 -ペア バッジ 3

- 2人揃って後方クロスオーバー(スケーターの位置は任意、時計回り、反時計回り)
  - ◆ 1方向に4回以上のクロスオーバー
  - ◆ クロスオーバーはバッジ10参照。
- バニーホップリフト(腕をクロスするかワキの下を持つ)
  - ◆ 2人は任意の位置に並んで前方に滑走する。
  - ◆ 2人は両足で滑走し、バッジ9に書いてあるように女性がバニーホップをする。
  - ◆ 女性は手で持ち上げられながらジャンプし、正確にランディングする。
  - ◆ 男性はリフトの間両足で滑り続ける。



- 連続ステップ(任意の形で)
  - ◆ スケーターは互いに手や肩をホールドするか、あるいは触れないでもよい。2人合わせてステップするように努める。
  - ◆ ステップは前もって学んだターンやステップスリーターン、モホークス、クロスオーバーなどを滑らかに組み合わせる。
  - ◆ 連続ステップはリンクの長い距離の2分の1をカバーする。
- キリアンホールド ペアスピンの(3回転以上)
  - ◆ スケーターは腕を伸ばし円の反対側に立つ。
  - ◆ バックのクロスオーバーで始め、フォワードステップ、キリアンポジションをとる。
  - ◆ スピンは2人とも両足でも良いし、1人だけ片足でも良いし、2人とも片足でも良い。
  - ◆ スピンの終わりは2人ともバックでアウトエッジへ押し出す。
- 2人並んでホールドポジションランジ
  - ◆ 2人並んで任意の方法で腕を組んで前方へ滑走。
  - ◆ その後2人合わせてランジ(ベーシックバッジ9を参照)。
  - ◆ 2人一緒に体を屈め、伸ばす
- 並んでハーフフリップ
  - ◆ 任意の入り方で、1人はインサイドモホークかアウトサイドスリーターン。
  - ◆ エントリーの終わりに、フリーレッグを後ろに伸ばす。トゥピックは氷に置き、トゥピックでジャンプし、空中で2分の1回転(エントリーと同じ方向に)、反対の足で降り、片足を伸ばし片足で進行方向に向かって滑走する。



### 誤り&訂正チャート-バッジ 3

誤り	訂正
腕のポジションが弱い。	ホールドをつなげる際にしっかりと腕のポジションを維持するようにする。
アスリートの動きがシンクロしていない。	互いをよく見る。 練習する。
5ーランジの高さが同じでない。	リンク外でランジポジションのストレッチをする。 練習する。



## ペア バッジ 4

### 基本技術-ペア バッジ 4

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. ホールディングポジションでスパイラル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 1人はピボット、1人はスパイラル(変形デススパイラル)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 2人同調してワルツジャンプ(並んで)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ワルツジャンプリフト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 2人同調した片足スピンの(最低3回転)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 連続ステップ(曲がりくねるかサークルパターンで)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 【映像】

### 基本技術の解説-ペア バッジ 4

- ホールディングポジションでスパイラル
  - ◆ 2人は任意のホールディングポジションで前方滑走。
  - ◆ 2人でスパイラル(バッジ 10 を参照)。
  - ◆ スパイラルは身長以上の距離。
- 1人はピボット、1人はスパイラル(変形デススパイラル)  
ピボットとスパイラルは前方、後方ポジションのいずれでも良い。
  - ◆ パートナーはスパイラルポジションにおいて、少なくとも一回転は起こす。
- 2人同調してワルツジャンプ(並んで)
  - ◆ スケーターは任意の始め方で前方か後方へ滑走。
  - ◆ 2人ともワルツジャンプをする(バッジ 12 を参照)。
  - ◆ スケーターは並んで滑走し、ジャンプする。
- ワルツジャンプリフト
  - ◆ ワルツジャンプリフトは、アームピット(わきの下)グリップでオープンダンスリフトポジション(ホールドポジション参照)で行う。
  - ◆ スケーターはアウトサイドエッジで滑走。
  - ◆ 2人は同時に膝を曲げて、男性は両足で滑走する。
  - ◆ 女性は男性のアシストでワルツジャンプをする。
  - ◆ 男性のリフトハンドは完全に伸ばす。
  - ◆ 女性はフリーレッグを伸ばし、バックのアウトエッジで降りる。男性はワルツジャンプのリフトとランディングの間、両足で滑る。ランディングの後、スケーターはアウトエッジで滑走し、フリーレッグを伸ばす。男性は女性のわきの下の手を離し、自分の腕を後ろに伸ばす。
- 2人同調した片足スピン(最低3回転)
  - ◆ スケーターは任意の始め方で前方か後方へ滑走。
  - ◆ 2人ともバッジ 12 で述べたように片足スピンに入る。
  - ◆ 2人はスピンを同時に始める。
- 連続ステップ(サーペンタインかサークルパターンで)
  - ◆ スケーターは任意のハンドホールドを使うか、触れないで調和を維持する。
  - ◆ ステップは前もって学んだターンやステップスリーターン、モホークス、クロスオーバーなどを滑らかに組み合わせる。



- ◆ 曲がりくねった連速ステップは、リンクの 2 分の 1 をカバーし、少なくとも 2 つ大きくローブを描く。サークルシーケンスは 360 度のサークルで完成。

注意：ここに挙げてあるペアは男女ペアですが、同性のペアでもかまいません。

#### 誤り&訂正チャート-ペア バッジ 4

誤り	訂正
腕のポジションが弱い。	ホールドをつなげる際にしっかりと腕のポジションを維持するようにする。
アスリートの動きがシンクロしていない。	互いをよく見る。 練習する。
4 – 美しく安全なリフトポジションに欠ける。	リンクでリフトする前に、リンク外でリフトの練習をする。



## ダンス バッジ

### ワルツ バッジ 1

#### 基本技術-ワルツ バッジ 1

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 6 拍、前方プログレッシブ(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 6 拍、前方アウトサイドスイングロール(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

#### 基本技術の解説-ワルツ バッジ 1

- 6 拍、前方プログレッシブ(左右): (※プログレッシブとは、シングルでいうクロスのこと)
  - ◆ スタンディングポジションをとる。
  - ◆ 左プログレッシブには反時計回りに前方へ滑り、右プログレッシブには時計回りで滑る。
  - ◆ 両足で滑りながら、外側の足で前方にストロークを始める。肩は円の内側に向ける。
  - ◆ 外側の足で氷を押し、フリーレッグがスケーティングレッグを超えて新しいスケーティングフットとする。
  - ◆ 両足を戻し、外側の足のインエッジで押し出す。
  - ◆ 6 拍プログレッシブのタイミング: ファーストステップで 2 拍、セカンドステップで 1 拍、サードステップで 3 拍。
- 6 拍、前方アウトサイドスイングロール(左右)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ プッシングフットはスケーティングフットに対して 45 度の角度でインエッジを押し出ししながら、アウトエッジへ押す。
  - ◆ スケーティングフットの膝は伸ばした状態でフリーフットは後ろへ 3 拍伸ばし、次にスケーティングフットの膝を伸ばして、フリーレッグはスケーティングフットの近くを通り、前方に 3 拍伸ばす。
  - ◆ エッジで半円を完成する。



## ワルツ バッジ 2

### 基本技術-ワルツ バッジ 2

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 連続 6 拍フォワードプログレッシブ(左右各方向 2 回以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 連続 6 拍フォワードアウトスイングロール(左右各方向 2 回以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説-ワルツ バッジ 2

1. 連続 6 拍フォワードプログレッシブ(左右各方向 2 回以上)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ ワルツ バッジ 1 のとおりにプログレッシブ。
  - ◆ 両足を戻し、すぐ次のプログレッシブへ押すためインエッジに移る。
  - ◆ 2 回以上繰り返す。
  
2. 連続 6 拍フォワードアウトスイングロール(左右各方向 2 回以上)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ ワルツ バッジ 1 のとおりにスイングロール。
  - ◆ 両足を戻し、すぐ次のスイングロールへ押すためインエッジに移る。
  - ◆ 2 回以上繰り返す。



## ワルツ バッジ 3

### 基本技術-ワルツ バッジ 3

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
音楽に合わせてダッチワルツ、3/4 拍子ワルツ、138 ビート。2つのパターンをするか、もしくは氷上で1周。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説 -ワルツ バッジ 3

音楽に合わせてダッチワルツ: 3/4 拍子ワルツ、138 ビート(J=138)。2つのパターン、もしくは氷上で一周。

- ◆ キリアンポジションをとる。2人は同じ方向を向いて並び、女性は男性の右、男性の右肩は女性の左肩の後ろに置く。女性の左腕は男性の身体の前に伸びて、両者は手をつなぎ、右手は女性の腰骨の上に置く。
- ◆ イントロダクトリーステップ L3 ビートストローク、R3 ビートストローク、L3 ビートストローク、R3 ビートストローク。
- ◆ 両パートナーは同じステップで滑る。



## タンゴ バッジ 1

### 基本技術-タンゴ バッジ 1

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 4 拍、前方シャッセ(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 4 拍、前方スライドシャッセ(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 4 拍、前方アウトサイドスイングロール(左右)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説-タンゴ バッジ 1

1. 4 拍、前方シャッセ(左右)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ 左シャッセには反時計回りに前方へ滑り、右シャッセには時計回りで滑る。
  - ◆ 両足で滑りながら、外側の足で前方にストロークを始める。肩は円の内側に向ける。
  - ◆ 両足を戻し、氷上の平行線を維持しながら最初に踏み出した足を上げて、次に踏み出す足の足首に寄せる。
  - ◆ 氷上に両足を戻し、シャッセを完成するためにスケーティングフットのインエッジを押し。
  - ◆ 4 拍シャッセのタイミング: 1 ビート・ファースト・ステップ、1 ビート・セカンド・ステップ、2 ビート・サード・ステップ。
2. 4 拍、前方スライドシャッセ(左右)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ 左スライドシャッセは前方反時計回りに。
  - ◆ 両足で滑りながら、外側の足で前方にストロークを始める。肩は氷に平行にする。
  - ◆ 両足を揃え、内側の脚を前方にスライドさせる。
  - ◆ 両足を揃える。
  - ◆ 4 拍スライドシャッセのタイミング 2 ビートステップ 1、2 ビートステップ 2
3. 4 拍、前方アウトサイドスイングロール(左右)
  - ◆ 両腕を伸ばし、スタンディングポジションをとる。
  - ◆ プッシングフットはスケーティングフットに対して 45 度の角度でインエッジを押し出ししながら、アウトエッジへ押し。
  - ◆ スケーティングフットの膝を伸ばした状態で、フリーレッグを 2 拍後ろへ伸ばし、次にスケーティングフットの膝を伸ばしてフリーレッグはスケーティングフットの近くを通り越して前方に 2 拍伸ばす。
  - ◆ エッジで半円を完成する。



## タンゴ バッジ 2

### 基本技術 - バッジ 2

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 連続 4 拍前方シャッセ(左右各方向 2 回以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 連続 4 拍前方スライドシャッセ、4 拍アウトスイングロール(左右各方向 2 回以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説-バッジ 2

1. 連続4拍前方シャッセ(左右各方向 2 回以上)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ タンゴ バッジ 1 のとおりにシャッセ。
  - ◆ 両足を戻し、すぐ次のシャッセへ押すためインエッジに移る。
  - ◆ 2 回以上繰り返す。
  
2. 連続 4 拍前方スライドシャッセ、4 拍アウトスイングロール(左右各方向 2 回以上)
  - ◆ スタンディングポジションをとり、腕は両側やや前方斜めに伸ばす。
  - ◆ 一連のステップには次のことを含む: 右フォワードアウトサイドの 2 拍、膝をまげて滑る。1 度膝を伸ばし、両足を揃えてからもう 1 度膝を曲げ、LFI スライドシャッセ 2 拍、両足揃え、右フォワードアウトサイドの 4 拍スイングロール。1、2 拍で、スケーティングレッグのひざを曲げながら、フリーレッグを後ろに伸ばす。3、4 拍で、スケーティングレッグのひざを伸ばしながらフリーレッグを前へ出す。LFO2 拍、RFI スライドシャッセ 2 拍、LFO4 拍スイングロール。
  - ◆ シークエンスを 2 回繰り返す。



## タンゴ バッジ 3

### 基本技術-タンゴ バッジ 3

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
音楽を付けキャナスタ 2 つのパターンか、もしくは氷上を一周	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説 -タンゴ バッジ 3

音楽を付けキャナスタ: 2 つのパターンか、氷上を一周。

- ◆ リバースキリアンポジション: 基本ポジションは女性が男性の左になる他は、キリアンと同じ
- ◆ イントロダクトリーステップ: L2 ビートストローク、R2 ビートストローク、L2 ビートストローク、R2 ビートストローク。
- ◆ 両パートナーは同じステップで滑る。



## リズムブルース バッジ 1

### 基本技術—リズムブルース バッジ 1

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
1. 左前方アウトサイドプログレッシブ(4拍)から右前方アウトサイドスイングロール(4拍)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 左前方アウトサイドフレア(2拍)から右前方インサイドプログレッシブ(4拍)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説—リズムブルース バッジ 1

- 左前方アウトサイドプログレッシブ(4拍)から右前方アウトサイドスイングロール(4拍)
  - ◆ スタンディングポジションをとる。
  - ◆ 左プログレッシブの場合は、時計と反対周りに前方滑走する。
  - ◆ 両足で滑りながら、外側の足で前方にストロークを始める。肩は円の内側に向ける。
  - ◆ 外側の足で氷を押し、前に進む。一方の足はそのまま残し、それを氷から離してフリーの状態にして新しいスケーティングフットとなる。
  - ◆ 両足を戻し、外側の足のインエッジで押し出す。
  - ◆ 4拍プログレッシブのタイミング: ファーストステップ 1拍、セカンドステップ 1拍、サードステップ 2拍。
  - ◆ 両足を戻し、左前方インサイドエッジへわずかに移行し、右前方アウトサイドスイングロールへと氷を押し。(2拍はフリーレッグを後方へ出し、滑っている方の膝を曲げる。2拍はフリーレッグを前に出し、滑っているほうの膝を伸ばす。)
- 左前方アウトサイドフレア(2拍)から右前方インサイドプログレッシブ(4拍)
  - ◆ スタンディングポジションをとる。
  - ◆ 膝を曲げ、左前方アウトエッジへと氷を押し(1拍)。
  - ◆ 2拍目で滑っている足の膝を伸ばし、フリーレッグを滑っている足に対して後方45度の角度で伸ばし続ける。これでフレアになる。
  - ◆ 滑っている足の膝を再び曲げ、同じロープで右前方インサイド(1拍)、左前方アウトサイド(1拍)、右前方インサイド(2拍)へ右足ストローク。これで前方インサイドプログレッシブになる。



## リズムブルース バッジ 2

### 基本技術—リズムブルース バッジ 2

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときもある	できる
1. 左前方インサイドスイングロールから右前方インサイドスイングロール(各 4 拍)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 左前方プログレッシブ(合計 4 拍。カウント 3、4、1、2で行う)、右前方インサイドクロスビハインドヘスステップ(カウント 3、4)、左前方アウトサイドクロスビハインド(カウント 1、2)、右前方インサイド(2 拍ずつ、カウント 3、4)。(エンドパターン)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. オプションのエンドパターン: 左前方プログレッシブと最初の右前方インサイドクロスビハインドの後、左前方アウトサイドクロスビハインドを省略し、足を揃えて左前方アウトサイドエッジに押ししても良い。この後、2 回目の右前方インサイドクロスビハインド。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説—リズムブルース バッジ 2

- 左前方インサイドスイングロールから右前方インサイドスイングロール(各 4 拍)
  - ◆ ロングアクシスでスタンディングポジションをとる。
  - ◆ 右前方インサイドエッジ(インサイドプログレッシブの最後のステップ)から左前方インサイドスイングロールへと氷を押し。ロングアクシス上で始まり、終わる(4 拍。カウント 3、4、1、2を使う)。
  - ◆ 左前方インサイドスイングロールから右前方インサイドスイングロール(4 拍。カウント 3、4、1、2を使う)へと氷を押し。
- 左前方プログレッシブ(合計 4 拍。カウント 3、4、1、2で行う)、右前方インサイドクロスビハインドヘスステップ(カウント 3、4)、左前方アウトサイドクロスビハインド(カウント 1、2)、右前方インサイド(2 拍ずつ、カウント 3、4)。(エンドパターン)
  - ◆ ロープのトップから始まり、左前方プログレッシブを行ってパターンの角を作る。
  - ◆ 続いてクロスビハインドをやや曲線上で行う。
  - ◆ 足を揃える。膝を再び曲げ、2 回目のパターンの開始に備える。
- オプションのエンドパターン: 左前方プログレッシブと最初の右前方インサイドクロスビハインドの後、左前方アウトサイドクロスビハインドを省略し、足を揃えて左前方アウトサイドエッジに押ししても良い。この後、2 回目の右前方インサイドクロスビハインド
  - ◆ ロープのトップから始まり、左前方プログレッシブを行ってパターンの角を作る。
  - ◆ 続いて最初のクロスビハインドをやや曲線上で行う。
  - ◆ 足を揃え、左前方アウトサイドエッジ(オプションのステップ)に押し、右足を後ろでクロスして 2 回目のクロスをする。
  - ◆ 足を揃える。膝を曲げ、2 回目のパターンの開始に備える。



## リズムブルース バッジ 3

### 基本技術—リズムブルース バッジ 3

当アスリートは、下記の項目が:	できない	できるときも ある	できる
音楽に合わせてリズムブルース(2 パターン)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 基本技術の解説—リズムブルース バッジ 3

音楽に合わせてリズムブルース(2 パターン)

- ◆ キリアンダンスポジション。タッチワルツと同じ基本ポジション。
- ◆ イントロダクトリーステップ: L2 ビートストローク、R2 ビートストローク、L2 ビートストローク、R2 ビートストローク。
- ◆ 両パートナーが同じステップで滑る。



## ホールディングポジション

### ◆ フェイス トゥ フェイスポジション

#### ワルツポジション

パートナーは互いに向き合い、一人は前方へ、一人は後方へ滑る。男性の右手は、しっかりとパートナーの背中におき、ひじをあげ、十分に曲げて女性に接近して支える。女性は左手を男性の右肩に置き、腕はひじにゆったりとのせる。男性の左手と女性の右手は肩の高さにあげ、手と手をしっかりと握る。パートナーの肩は平行にする。



#### ポジションクロスアーム

スケーターは互いに向き合い、腕を交差して同じ手を支える。

### ◆ サイドバイサイドポジション

#### ハンド イン ハンド

パートナーはゆったりと腕を伸ばし、お互いの手を握る。



#### クロスアーム ポジション

パートナーと同じ方向を向いて並んで立つ。右手は右手、左手は左手を握る。

#### キリアンポジション

2人は同じ方向を向いて並び、女性は男性の右、男性の右肩は女性の左肩の後ろに置く。女性の左腕を男性の前に伸ばし、男性の左腕へと伸ばす。そして男性の右腕は女性の後ろに伸び、女性の腰骨の上に置く。女性の右手は男性の手を握り、女性の腰骨の上に置く。

#### オープン ダンス リフト ポジション (わきの下を支える)

パートナー2人は同じ方向を向き、片足で滑走、女性の右手は男性の左手に、男性の右手は女性の左腕の下に置き、女性の左手は男性の右肩に置く。



#### ワン アーム ポジション

パートナーと同じ方向を向いて並んで立つ。女性は左腕を伸ばし、手は男性の左手に、男性の右手は女性の左上の下に置き、女性の右腕はフリーにする。





## フィギュアスケートを理解する

フィギュアスケートバッジプログラムは、米国スケート連盟、アイススケートインスティテュートオブアメリカ、プロフェッショナルスケーターズガイドオブアメリカの支援を受けて特別に作られました。バッジプログラムを通じて、アスリートは一定の順序で技術を習い、各レベルのバッジをもらいます。スペシャルオリンピックス バッジプログラムを終了したアスリートは、それぞれ既存のスケートバッジプログラムに参加することができます。（※日本では複数の条件を満たさなければ、日本スケート連盟のバッジテストには参加出来ません）

フィギュアスケートは、アスリートの筋肉を強化し、姿勢とバランスを向上させます。身体の循環器を刺激し、心臓や足の筋肉に負担をかけることなく運動をすることができます。また、フィギュアスケートはアスリートの知的能力の発達を助けます。

アスリートはフィギュアスケートをマスターするだけでなく、新しい技術を会得し、肉体、精神および社会的能力に対し、新しいレベルの自信を持つことが出来るようになります。また、アスリートたちは、人気の高いスポーツを習うことでその競技者と一体感を得ることが出来、いろいろな人と出会い、新しい友人を作る機会を持つことができます。最後に、アスリートは、生涯のレクリエーション活動が、以下に大切かということを知ることができます。



## 修正と適合

このフィギュアスケートガイドは、すべてのアスリートがそれぞれの能力を出し切って演技ができるように手助けするものです。チャレンジ精神を助ける現実的な目標や目的を作ることは必要ですが、失敗が多発するような体験をアスリートに強要するのは止めるべきです。より積極的な体験をさせるには、多くの障害を持つ人たちのそれぞれの要望に応じた指導活動が必要です。その活動の例を紹介します。

### 活動の修正

スペシャルオリンピックスのアスリートはしばしば指導者の指導や指導書のとりのスキルができないため、新しいスキルや活動の習得を断られることがあります。指導者はすべてのアスリートが参加できるように、活動中のスキルを修正しなければなりません。

### アスリートの特別な要望に合わせる

競技会でのルールは特定のアスリートの特別な要望に合わせて変えないことが大切です。しかし、アスリートの特別な要望に合わせる方法は他にもあります。例えば、コーチの声で視覚障害者を手助けするなどです。

### 活動を励ます

指導者はレッスンを工夫することで、アスリートがチャレンジに満ちた活動に対応できるようにすることができます。そうした取り組みによって、さまざまなレベルの能力を持つアスリートがトライし成功できるようになります。もちろん、このチャレンジに対する反応はアスリート一人ひとりの能力と障害の程度によって異なります。

### コミュニケーションの方法を変える

アスリートによっては彼らの要望に合わせたコミュニケーションのシステムが必要な場合があります。例えば、言葉で説明される動作は、アスリートによってはその情報プロセス、システムに合わない人もいます。もっと個別的な方法を用意すべきです。ある場合には、指導者が単にそのスキルをやってみせるだけで十分です。アスリートによっては、そのスキルを見たり、言葉で説明されるだけでなく、読むことが必要な人もいます。この要望については、読むことのできないアスリートにはそのスキルの動作の書かれている絵が便利です。

### 用具の修整

障害のあるアスリートがスポーツに参加するには、その特別な要望に合わせて改良した用具が必要になる場合があります。ありがたいことに、特別用具は支給されるものです。

### 変更

障害のある人のためのより特別な改変には、次のようなものがあります。

#### 整形外科的障害

- 物理的支援を与える
- 足首安定器具を使う。
- スケート補助具を使う。

#### 視覚障害

- リンクの周りにガイド用マーカーをつける
- マーカーを使って滑走する方向を示す。
- 氷上への出入りにベルシステムをつける。
- パートナーとスケートをする。
- スケート補助具を使う。
- 目の不自由なスケーターがスケートエリアを確認するのを助ける。
- コーチは、スケーターの手を足に触れさせ、スウィズル、スノーブラウストップ、ワンフッグライドなどを体感させる。

#### 聴覚障害

- 指導者は手話を習う。
- コーチがある場所に立ちその場所を目安にする。



## フィギュアスケートのクロストレーニング

クロストレーニングとは、あるパフォーマンスに直接関係のない技術を練習に取り入れるという、現代的なトレーニング方法です。元々はリハビリを目的として考案されましたが、最近ではケガを予防する目的でも取り入れられています。選手が脚や足を負傷してスケートができなくなっても、他の運動を代わりに行えば、心肺機能や筋力を保つことができます。価値は限られ、特定の練習とのクロスオーバーも限られます。しかし、トレーニングを「クロス」させることの狙いは、ケガを予防するだけでなく、あるスポーツを続けることで酷使されがちな筋肉のバランスを保つためです。スポーツで成功を収めるために重要な要素は、長期的な健康維持とトレーニング継続にあります。アスリートはクロストレーニングを実施することにより、ケガの危険性を抑えつつ、専門競技のトレーニングを楽しく重点的に行えるようになります。



***Special Olympics***

## フィギュアスケートコーチングガイド

フィギュアスケートのルール、マナーとエチケット



## 目 次

目次	79
フィギュアスケートのルール指導	80
フィギュアスケート競技のルール	80
スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®のルール	80
抗議の手続き	80
フィギュアスケートのマナーとエチケット	81
練習において	81
競技会において	81
スポーツマンシップ	82
真剣勝負	82
常にフェアプレーを	82
コーチに求められること	82
スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®に参加するアスリートとパートナーに求められること	82
フィギュアスケート用語集	83
フィギュアスケートの略字	87



## フィギュアスケートのルール指導

フィギュアスケートのルールは、練習中に教えるのが最適です。例えば、他の選手がプログラムを滑っているのを見ている時です。フィギュアスケートの全ルールについては、スペシャルオリンピックス公式ルールブックをご覧ください。

### フィギュアスケート競技のルール

- ◆ 競技中、リンク内で問題が発生したときは、直接レフェリーに伝えます。
- ◆ コンパルソリーの場合、アスリートはレフェリーが始めの合図をするまで待たねばなりません。
- ◆ コンパルソリーの各要素は 2 度滑ります。

## スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®のルール

スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®フィギュアスケート競技のルールと、スペシャルオリンピックス公式ルールに規定されたルールの違いはほとんどありません。変更点は、同ルールブックに記載されています。追加点は以下の通りです。

1. パートナーはその競技会の登録コーチであってはならない。
2. パートナーは、アスリートと同程度の能力を持ち、同程度の年齢でなければならない。

## 抗議の手続き

抗議の手続きは、競技ルールによって決まり、競技会によって異なることがあります。抗議できるのは、ルール違反を正すときだけです。役員によるデビジョニングの決定と判定については抗議できません。抗議の際には、ルールブックから具体的な反則規定を引用し、なぜルール違反だと感じるかをコーチが明確に述べる必要があります。

ルールを遵守することは、大会運営委員会の役割です。一方、コーチは、自分のアスリートとチームに対し、自分のアスリートの競技中にスペシャルオリンピックス公式フィギュアスケートルールに反する行為や出来事があった場合に抗議する責任を負います。ただし、コーチやアスリートが望んでいた結果を得られなかったという理由で、抗議を行うことは許されません。抗議は、競技のスケジュールに影響を与えかねない重要なことです。抗議の手続きについては、あらかじめ競技委員会に確認しておいてください。



## フィギュアスケートのマナーとエチケット

### 練習において

- ◆ 礼儀正しくする。
- ◆ 他の選手に道をあける。

### 競技会において

- ◆ 準備を整え、時間的余裕をもって会場に入る。
- ◆ 用具をすべて持参する。
- ◆ 指定された時間にのみ、リンクで練習することができる。
- ◆ リンクに入る前に、リンクの状態を確認する。
- ◆ 準備運動中は、リンク内の他の選手に注意する。
- ◆ コーチは、競技の前にアスリートのコスチュームを確認する。
- ◆ コーチは、アスリートの使う音楽のバックアップコピーを持つ。



## スポーツマンシップ

スポーツマンシップとは、コーチとアスリートがともに、フェアプレー、倫理的行動、そして誠実さを尊重することです。スポーツマンシップとは、意識と行動の両面において、他者への賞賛と敬意によって示される資質を意味します。スポーツマンシップをアスリートに指導する上で、いくつかのポイントとアイデアを模範とともに下記に挙げます。

### 真剣勝負

- 常に最大限の努力を惜しまない。
- 練習にも試合と同じく全力を注ぐ。
- 転んだりミスをしたりしても演技を続ける。

### 常にフェアプレーを

- 常にルールを遵守する。
- 常にフェアプレーとスポーツマンシップを忘れない。

### コーチに求められること

1. 常にアスリートや観客の模範となる。
2. アスリートには適切なスポーツマンシップを指導し、何よりもスポーツマンシップに則した倫理的な行動を求める。
3. 審判員の判定を尊重し、競技会のルールを遵守するだけでなく、観客を煽るような行動を慎む。
4. すべての人に敬意を持って接する。
5. 結果にかかわらず、競技を終えた仲間の選手をねぎらうようアスリートに指導する。

### スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®に参加するアスリートとパートナーに求められること

1. チームメイトに敬意を払う。
2. ミスを犯したチームメイトを激励する。
3. 対戦相手に敬意を持って接する。
4. 審判員の判定を尊重し、競技会のルールを遵守するだけでなく、観客を煽るような行動を慎む。
5. 審判員やコーチ、役員、他のアスリートと協力し合い、公平な試合を行う。
6. 他の選手に不適切な言動があった場合でも、言葉や行動による報復を行わない。
7. スペシャルオリンピックスを代表する責任と名誉を真摯に受け止める。
8. 他人の滑る道を故意に邪魔しない。

### 重要事項

- スポーツマンシップとは、コーチとアスリートがリンク内外で振舞うべき態度をいいます。
- 積極的に競争意識を持ちましょう。
- 自分には自信を持ち、対戦相手には敬意を払いましょう。
- 怒りの気持ちが湧いてきた場合でも、常に平常心を保ちましょう。



## フィギュアスケート用語集

用語	説明
アカウント	フィギュアスケートの競技会で審判の与えた得点を集計し、順位を決める役員。
オルタネーティング バックワード クロスオーバー	後方への連続クロスは、基本的にはフォワードクロスを反対にしたもの。頭の位置を滑らかにするまでには時間がかかる。最も良く使われる方法は「最初に頭、動きはその後」。
オルタネーティング フォワード クロスオーバー	これはパワーストロークエクササイズに使われるフォワードクロスオーバー。また、ペリミーターストロークとも呼ばれる。各シークエンスには 3 ステップある。LFO、RFI、LFI、次に RFO、LFI、RFI。その結果できる形は蛇のように曲がりくねったものとなる。
アプローチ	ジャンプ、スピン、その他の動作に入るまで氷上を横断するステップまたは動き。エントリーも参照。
アクシス	想像上の直線で、その周りをスケーティングのカーブが対称に集まる。ロングアクシス、ショートアクシスの項を参照。
バックスピン	あらゆる片足のスピンのことで、反時計回りのスピナーは右足で回り、時計回りのスピナーは左足で回る。「リバーススピン」とも呼ぶ。
バニーホップ	空中でターンのない簡単なジャンプ。スケーターはまっすぐ前方に進みフリーレッグを前にスイング、その足のトゥでジャンプ、最初の足で降りる。
チェンジエッジ	同じ足の一方のエッジからもう一方のエッジに移ること(アウトサイドからインサイド、またはその逆)。このようにして氷上に曲がりくねった模様を作る。
シャッセ	ダンスのステップ。アウトエッジでスタートし、フリーフットをスケーティングフットの横で同じ高さにもっていき、インエッジに乗せる。スケーティングフットは垂直に氷上すれすれに上げる。(スライドシャッセの項参照)。
シャッセシークエンス	シャッセの次に最初のアウトサイドエッジのストライクが続く。前方、後方のいずれにもできる。シンプルシャッセは 2 つのエッジであるが、シャッセシークエンスは 3 つのエッジを使う。
チェック	回転をコントロールする動きのこと。肩は臀部に対して逆方向を取る。
クロスオーバー	アウトエッジでスタートする前や後ろへの動き。フリーフットはスケーティングフットの横から前をとおり、インエッジに乗る。
クロスロールフォワード	フォワードアウトサイドエッジから始まるロールで、最初のアウトサイドエッジに乗った状態を保ちながら、もう片方の足が滑っている足の横を通して前に来るように滑る。アイスダンスにおいては、この動作は、「クロスstroーク」と呼ばれる。
ダンスモード	ダンスモードでは前記の動作は両足を近づけて行う。一方で、シングル(フリー)スケーターはパートナーを考慮する必要がないため拡げて滑る。通常、アイスダンサーは美しい姿勢を保つためになめらかなフットワークを必要とするが、シングル(フリー)スケーターはアイスダンスと同等のフットワークのなめらかさを必ずしも必要としないので、直立した姿勢はとらないことがある。



ドロップ モホーク	足の踏みかえを伴うモホーク。動作全体は最初のエッジのカーブのまま続く。これはほとんどダンス用語。例えば、RFIからLBIオープンモホーク、続いて足を揃えてすぐにRBOエッジに押すなど。
ドロップ(またはドロップド)スリー	非常に良く使われるアイスダンスの用語であるが、フリースタイルにも使われる。アイスダンスではフォワードアウトスリーの後すぐに他方の足のアウトエッジに乗り、動作全体は最初のアウトエッジカーブの連続である。
ダッチワルツ	UFFSA プレリミナリーテストの中の簡単なダンスでフォワードエッジのみで行う。
エッジ	スケート靴のブレードの両側のこと。溝のある中心部の両側。インサイドエッジ(足の内側のエッジ)とアウトサイドエッジ(足の外側のエッジ)がある。各エッジにはフォワードエッジとバックワードエッジがあるので、エッジは合計4種類となる。
エントリー	スピン、ジャンプに入る直前のエッジを指すものとして最もよく使われ、「エントリーエッジ」と呼ばれる。アプローチの項を参照。
エクステンディッド フェイシング ホールド	カップルでとる姿勢。両者が向かい合い両腕を伸ばし肩の高さで手を取り合う。
フットワーク	時として「ダンスステップ」とも言われる。スリーやモホークなどのターンを含むエッジの連続使用を指し、フリースタイルやダンスの動作を指す。
フォーム	テクニックとスタイルを示す用語。
フリーサイド	何か動作するとき、スケートングレグにつながるサイドとは反対の体のサイドを示す。
フリースタイルモード	ある動作がアイスダンサーではなく、フリースケーターによってされたものであることを示したもので、特にドロップ モホークまたはドロップスリーについて言う。フリースタイルではこのようなターンはスピードを上げるような足を上げた足で行うが、アイスダンサーはほぼ足を付けた状態で行う。
グライド	前、後方への氷上を横切る片足や両足での滑走。
ハーフフリップ	フリートウで押してインエッジでのバックからジャンプし、後ろから前へハーフターンをし、氷を打つ反対側のトウで着地する。着地するとき、最初の足とは逆の足のインエッジで押す。
ハーフルッツ	バックインエッジではなくバックアウトエッジで始めることのほかは、ハーフフリップと同じ。
ホッケーストップ	右ホッケーストップ(足が右足で終わる)は前方2フットのグライド、ひざを曲げ、肩等は平行、重心はブレードの中心に置く。ストップするためにはひざをやや上げ、腕(左へ)、腰と両脚(右へ)を後ろ向きにひざを曲げる。左ホッケーストップは、方向を逆にする。
ISI	アイススケートインスティテュート(アメリカアイススケート研究所)
ISU	国際スケート連盟
キリアンホールド	パートナー同士が同じ方向を向くダンスポジションで、女性は男性の右腰に、女性の右手は男性の右手の上に置く。両者の左腕は左側に伸ばし手を握る。
ロープ	氷上にアイスステップでできた模様。始点と終点がアクシスの円弧を成す。
ロングアクシス	8の字を描くとき長さいっぱい伸びる想像上の線で(長軸)半分に分ける。また、その線上に連続した半円が集められる想像上の線。
マズルカ	変化は多いが、簡単なハーフターンのジャンプ。バックアウトエッジからスケーターはもう一方の足のトウを氷に打ち、逆の足のトウで着地する。そうしながらフォワードアウトエッジのほうへ押す。
モホーク	前方から後方(後方から前方)への、一方の足から他方へのターン。各エッジが同じカーブを描く。オープンでもクローズでも、またダンス、フリースタイルモードのいずれでも行う。このターンについて最もよく知られているのは、フォワード・インサイド・オープン・モホークです。
ムーブ	フリースタイル、フリーダンス、ペアスケートで普通に使われる用語で、スケーターが氷上で行う動作で、一貫したユニットと認められるものは何でも指す。しばしば動作の組合せで1つのユニットとなる。
ワンフット スウィズル	円上を進む方法で、円から遠いほうの足を内側と外側へ動かします。ブレードを氷から離さず、インサイドエッジで押して推進力を出す。円に近いほうの足も氷から離さず、アウトエッジに乗ったまま滑ります。「パンピング」とも言われます。
ワンフット スノープロウ	横滑りさせるために片方の足だけを鋭角に曲げる他は、スノープロウと同じ方法でのストッ



	プ。この方法では進行線からやや横にずれる。
ワンフット スピン	フラットまたはエッジで片足でのスピンの。トウピックが助ける。
ピボット	スケーターがトウピックを氷にさし、その回りを回転するフリースタイルの動作。
パワー	加速、力を意味する。
パワーフォワード クロスオーバー	標準的なフォワードクロスオーバーの2倍の速さのもの。フリーレグはそのスピードとブレードランが短いためほとんど伸ばすことができない。
パワースケートイング	トレーニング方法のひとつで、フリースタイルとホッケーに適用されるスケートイングの要素を教えるものです。
プログレッシブ	アイスダンスでいつもアウトエッジでスタートし、フリーフットをパッシングすることで足を替え、インエッジに乗ることを言う。前方、後方のいずれにもできる。
プログレッシブシークエンス	アイスダンスでプログレッシブの次に最初のアウトエッジに繋ぐ。前方、後方のいずれにもできる。シンプルプログレッシブは2つのエッジであるが、プログレッシブシークエンスは3つのエッジを使う。
パンピング	ワンフットスカリングまたはスウィズルの別名。
レスト	レストからスタートするというのは、静止状態からスタートすること。
リバース スピン	バックスピンを参照。
ロール	進んでいるエッジとは反対の方向にカーブするエッジ。ターンはなく両エッジは同じ方向(アウトサイドからアウトサイドへ、インサイドからインサイドへ)。
サルコウ	片足のバックインエッジから他方の足のバックアウトエッジへの空中のターンの入ったジャンプ。元の世界チャンピオン、ウーリッヒ・サルコウの名をとったもの。
スクラッチスピン	重心を下のトウピックに置き、ピックのすぐ後のブレードの部分でスクラッチの効果を出すもの。
シュートザダック	スケーターが片足で前方あるいは後方にグライドし、同時にできるだけ低くしゃがみ、フリーレグを前に伸ばす滑走法。
ショートアクシス	フィギュアスケートで1つの円を他の円からのロングアクシスと直角で分けた想像上の直線。この用語はまた連続半円を滑走しているときロングアクシスを横切るときにも使われる。
サイド トゥ サイド メソッド	スケーターが体重を片足から他の足へ移しながらターンして、後方へ滑走する方法。これは前方滑走にも使う。
スケートイングサイド	動作の中でスケーターが滑走している足側の身体のサイド、またはその一部。
スラローム	スキー用語からの転用で、大抵はストレートアクシス上で両足で内側や外側へ動かすこと。
スライドシャッセ	アイスダンスでフォワードアウトエッジでステップを始め、フリーレグをスケートイングレグに近づけフォワードインエッジに置く。新しいフリーレグを前に伸ばす。
スノウプロウ ストップ	両足に角度を付け(ハの字)、ブレードを横滑りさせて止まる動作。
スパイラル	バレーのアラベスクに比較されるフリースタイルの姿勢。上半身を前に倒し、背中を弓なりにし、フリーレグを後方に伸ばし腰の高さまで上げる。両腕は普通両脇に伸ばすが、バランスの取れるポジションでも良い。本来はそのポジションを長時間滑走したときに、氷上に描かれる形の名前であった。
ステップ シークエンス (オルタネイト タームフォー フットワーク)	普通はエッジとターンの組合せで描く直線、円、あるいは曲がりくねった模様。
ストレートライン ホールド	両腕を頭の上に伸ばした長いグライディング(片方または両足)。ホールドは通常パワーパターンの中で2つの部分を分け、短い休みをとる時に使う。
ストレートライン スパイラル	まっすぐのラインで描かれるスパイラル。
ストライク	スケートイングフットからの押し出しの後、新しい足を氷の上に置く動作。「エッジにストライクする」のように動詞でも使う。



ストローキング	押し出し、ひざの曲げ、体重の移動の組合せにより、最も良い姿勢で滑走するための氷上での一連の動作。
スイング	<ul style="list-style-type: none"> <li>フリーレグをスケーティングレグの横を振るように通す動作。</li> <li>エッジのわん曲やターンの動作から出てくる力によって支えられている身体またはその1部のコントロールできない回転。</li> </ul>
スイングロール	アイスダンスで、音楽に合わせて数ビート間、フリーフットがスケーティングフットをパスして動き、スケーティングフットの側に置くことを指す。
スウィズル	両足を使って前進する方法。前後に進む。インサイドエッジを使って両足を開閉させて進む。フィシーとも呼ぶ。
スリー	「スリーターン」とも呼ぶ。片足で前から後ろへ、またはその逆のターンで、ターンの入り口と出口のエッジの跡は同じ形のカーブを描く。これを行う時のエッジは、4つのエッジの中のどれかでスタートしてもかまわない。スリーの特異な形について説明するときは、エッジ、方向、両足について説明する。
トウループジャンプ	バックアウトエッジでスタートし、フリートウを氷上に置き、最初のバックアウトエッジでジャンプする。空中で1回転する。
トウピック	スケート靴のブレードの前面に突き出たギザギザを指すが、普通は一番下の最も突き出ているピックを言う。
両足スピン	同時に両足を氷上において行うスピン。
ワルツエイト	スケーターはフォワードアウトサイドスリーとバックアウトエッジをすることで、フォワードからバックワードへ、次に再びフォワードへとターンする。本来はアメリカンワルツとアイスダンスのための練習である。
ワルツジャンプ	空中で半回転を行うジャンプで、スケーターは片足のフォワードアウトエッジでジャンプし、他方の足のバックアウトエッジで着氷する。
ワルツホールド	アイスダンスでホールドというのは、パートナー同士が向き合い、女性の左手は男性の右肩の前に、右腕は横に伸ばし男性の左手を握る。男性の右手は女性の左の肩甲骨の下に置く。クローズホールドとも呼ばれる。
ワルツスリー	アイスダンスで使われる用語。ドロップスリーのようにフォワードアウトサイドスリーの次に足を変えてバックアウトエッジになる。全部スリーエッジであるが、タイミングはかなり異なり、特殊である。スリーの内へと外へのエッジはそれぞれが3カウントであるが、次のバックアウトエッジは6カウントで、その間フリーレグはスイングする。この形のスリーはアメリカンワルツで使われ、ワルツエイトの練習として使われる。



## フィギュアスケートの略字

略字	定義
3	スリーターン
B	バックワード ディレクション オブ トラヴェル
Ch	シャッセ
F	フォワード ディレクション オブ トラヴェル
I	インサイドエッジ
L	レフト フット
LBI	レフトバックワードインサイドエッジ
LBO	レフトバックワードアウトサイドエッジ
LFI	レフトフォワードインサイドエッジ
LFO	レフトフォワードアウトサイドエッジ
Mo	モホーク
O	アウトサイド
Op Mo	オープンモホーク
Op S	オープン ストローク
Opt. Slch	オプション スライドシャッセ
Pr	プログレッシブ
R	ライト フット
RBI	ライトバックワードインサイドエッジ
RBO	ライトバックワードアウトサイドエッジ
RFI	ライトフォワードインサイドエッジ
RFO	ライトフォワードアウトサイドエッジ
Rev. Kilian	リヴァースキリアン
S	ストローク
Sl Ch	スライドシャッセ
SR	スイングロール
Sw	スイング
XS	クロスストローク