コーチクリニック
【フィギュアスケート】
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
フィギュアスケート部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

はじめに

◆ スペシャルオリンピックスは、
すべての競技レベルのアスリートに
スポーツプログラムと**発表する機会**
（競技会・大会）を提供します

◆プログラムの計画・準備
⑴8回の日程、会場の確保、適切な人員体制
⑵プログラムメニュー（レベル、目標別に）
⑶アスリート情報の収集

フィギュアスケートの魅力

（１）氷の上にのって滑ることにより、風を感じることができる。普段の生活では感じることのできない感覚を体験できる。

（２）単純な前後方向への滑ったり、ジャンプ等の技を取得しても、誰かと全く同じにはなりません。それがその人自身の魅力にもなります。

（３）自分の好きな音楽に合わせて、好きな滑り方や技を取り入れて、自分だけのオリジナルプログラムを作ってもらえます。それを発表することにより、感動を与えることができます。

（４）スケート靴をはいて、氷の上に立つというだけでも、実はとても体幹が鍛えられています。単純に滑っているだけでトレーニングになっています。

また、自分が上達するほどに、観戦する楽しみも倍増！テレビに出ている選手たちの凄さも感じながら、自分の好きな滑り方や気になる技など、観て学ぶこともできます。

プログラムの進め方

◆プログラムの初めに、必ずアスリートの健康状態をチェック！

準備体操、ストレッチを行う。この時、アスリートの健康状態もチェックする。体操後、陸上で滑るときの基本姿勢で、立ち方、安全な転び方、起き上がり方を練習する。

◆靴を履く

靴ひもを全部ゆるめ、痛くないか声が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。なるべく、自分で履けるように促していきましょう。

◆オフ　アイストレーニング

スケート靴を履き、リンクサイドで全身歩行、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。

◆リンクの入り方

初心者がリンクに入るときは、這ったまま入ります。そのまま、手すりに沿って這っていき、安全なところ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。コーチはリンク内と外で安全確認。

◆オン　アイストレーニング

氷上で、もう一度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時間から1時間30分くらい。前後の体操も含め、2時間くらいが適当でしょう。それでも、間に休憩を入れ、コーチはスケート靴の紐のチェックなどを行ってください。

競技ルール

ＳＯＩでフィギュアスケートのバッジを設けています。バッジ１～
できれば、ジャッジを要請して、年に一度はバッジテストを行いましょう。
バッジを認定してあげることで、アスリートのやる気にもつながります。
（認定のバッジもあります。詳しくはSONの事務局へ）

バッジの課題

SON公式HP：スポーツプログラムのフィギュアスケート2018年6月改定版
P.６～７参照

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（身長の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。

SOIのバッジプログラム参照(動画）
URL:https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/figure-skating/badge-1?locale=en

コーチクリニック
【フィギュアスケート】
第Ⅱ部　競技会のルールと流れ

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フィギュアスケート部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

ディビジョニングと
マキシマムエフォートルール

・ディビジョニング・・・グループ分け

種目別、男女別、年齢別など

・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。

SOフィギュアスケート公式種目

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大会用）

2.シングルス（レベルⅠ～Ⅵ）

3.ペアスケーティング（ペアレベルⅠ～Ⅲ）

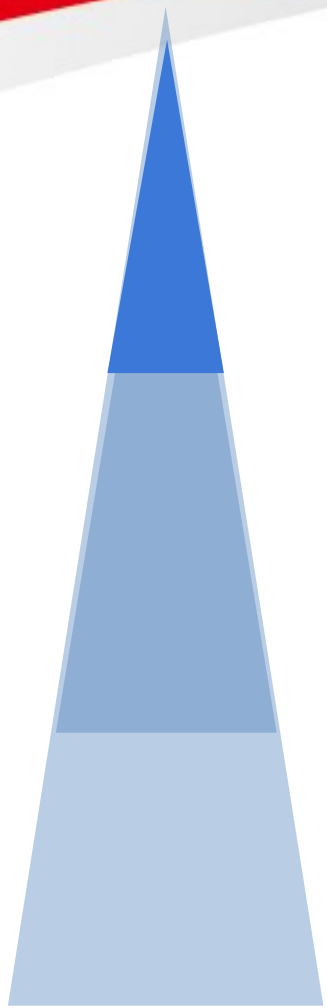
4.アイスダンス（アイスダンスⅠ～Ⅵ）

5.ユニファイドスポーツ®ペアスケーティング

6.ユニファイドスポーツ®アイスダンス

7.ユニファイドスポーツ®シンクロナイズド
スケーティング（SYSレベルⅠ～Ⅱ）
（世界大会の種目には含まれない）

技能レベル（シングルス）



レベル　Ⅵ

レベル　Ⅴ

レベル　Ⅳ

レベル　Ⅲ（バッジ１～１

レベル　Ⅱ（バッジ１～９）

レベル　Ⅰ（バッジ１～５）

レベルＢ（ビギナー種目）

レベルＡ（ビギナー種目）

競技会でのルール

◇レベルⅠ～Ⅲ・・・フリープログラム

レベルⅠ・・・1分±10秒

バッチ１～５から選択された6つの要素（エレメンツ）

レベルⅡ・・・1分30秒±10秒

バッチ１～９から選択された7つの要素（エレメンツ）

レベルⅢ・・・2分±10秒

バッチ1～12から選択された7つの要素（エレメンツ）

※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る。

※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る。

※それぞれのレベルに与えられたバッチの技能を盛り込み、音楽に合わせて振付を行う。それぞれのレベルに与えられたバッチ以上の技能を盛り込むとレベルⅠとⅡは1つにつき0.5点、レベルⅢは1.0点の減点となるので注意が必要。

※各エレメンツはフィギュアスケートスポーツルール2018年版参照

採点について

≪採点について≫

＊スケーターは決められた要素（エレメンツ）を演技し、各要素（エレメンツ）に対し、基礎点および出来栄え点（GOE)が与えられる。

＊これに要素（エレメンツ）を追加しても基礎点を与えられず採点されないが、追加した要素（エレメンツ)がそれぞれのレベルの要素に含まれる場合に限り、つなぎの動きとして取り入れることが出る。

＊減点

転倒・・・1回につき0.5点

衣装の規定違反・・・0.5点

音楽の規定違反・・・5秒につき0.5点（長くても短すぎても減点）

＊演技構成点

レベルⅠ・・・演技

レベルⅡ・・・演技、音楽の解釈

レベルⅢ・・・演技、音楽の解釈

採点について

◇レベルⅣ～Ⅵ・・・ショートプログラム+フリープログラム

レベルⅣ・・・ショートプログラム　１分15秒±10秒
選択された3つの要素（エレメンツ）
フリープログラム　　２分15秒±10秒
選択された9つの要素（エレメンツ）

レベルⅤ・・・ショートプログラム　１分30秒±10秒
選択された4つの要素（エレメンツ）
フリープログラム　２分30秒±10秒
選択された10の要素（エレメンツ）

レベルⅥ・・・ショートプログラム　１分45秒±10秒
選択された5つの要素（エレメンツ）
フリープログラム　３分10秒±10秒
選択された11の要素（エレメンツ）

※各エレメンツはフィギュアスケートルール2018年版参照

採点について

※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る。

※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る。

※それぞれのレベルに与えられたバッチの技能を盛り込み、音楽に合わせて振付を行う。それぞれのレベルに与えられたバッチ以上の技能を盛り込むと1.0点の減点となるので注意が必要。

≪採点について≫

＊スケーターは決められた要素（エレメンツ）を演技し、各要素（エレメンツ）に対し、基礎点および出来栄え点（GOE)が与えられる。

＊これに要素（エレメンツ）を追加しても基礎点を与えられず採点されないが、追加した要素（エレメンツ)がそれぞれのレベルの要素に含まれる場合に限り、つなぎの動きとして取り入れることが出る。

＊減点

転倒・・・1回につき0.5点

衣装の規定違反・・・0.5点

音楽の規定違反・・・5秒につき0.5点（長くても短すぎても減点）

採点について

≪演技の構成点ついて≫

レベルⅣ・・・スケーティングの技術、演技、音楽の解釈

レベルⅤ・・・スケーティングの技術、要素のつなぎ、演技、音楽の解釈

レベルⅥ・・・スケーティングの技術、要素のつなぎ、演技、構成、
音楽の解釈

コーチクリニック
【フィギュアスケート】
第Ⅲ部競技の採点方法とスケート靴の手入れについて

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フィギュアスケート 部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

ジャッジ団

≪運営スタッフ≫

＊ジャッジ団

パネル・オブ・ジャッジ
- レフリー
- ジャッジ（少なくとも3名、最大9名まで）

テクニカル・パネル
- テクニカル・コントローラー
- テクニカル・スペシャリスト
- アシスタント・テクニカル・スペシャリスト

データ&リプレイ・オペレーター
- データ入力・オペレーター
- ビデオリプレイ・オペレーター

ジャッジ団採点スタッフの役割

＊各運営スタッフの役割（概要）

レフリー・・・競技会のジャッジ団を統括し、違反を減点する。

ジャッジ・・・GOEおよび演技構成点を採点し、一部違反の減点投票をする。

テクニカル・コントローラー・・・テクニカル・ジャッジ団を統括し、要素の認定、削除および訂正を行う。

テクニカル・スペシャリスト・・・実施された要素および難度レベルを特定しコールする。違反要素／違反動作を特定する。転倒を特定する、余分な要素を削除する。

アシスタント・テクニカル・スペシャリスト・・・要素等の決定に参加する。

データ入力オペレーター・・・コールされた要素および難度レベルを入力する。

ビデオリプレイ・オペレーター・・・各要素を別個に録画する。

≪基本原則≫（テクニカル・パネル、レフリー、ジャッジのみに適用）

＊オンライン採点

- 各ジャッジおよびレフリーは個別に評価を行う。
- テクニカル・ジャッジが決定する事項は、データ入力・オペレータがテクニカル入力画面等で記録する。
- 各ジャッジ、レフリー、テクニカル・パネルによる入力情報は得点計算を行うコンピュータに転送する。

＊オフライン採点

- オンライン採点が出来ない場、採点結果を各演技終了後に回収し、コンピュータに入力するか、手動で集計を行う。

※各エレメンツはフィギュアスケートスポーツルール2018年版参照

競技用具について

≪衣装≫

- 節度と品位があり、かつスポーツ競技会に適したもの。
- 極端に華美または大げさなデザインは避けること。ただ、選んだ楽曲の特徴を反映する衣装で会ってよい。
- 不適切なほど肌が露出したように見えるものであってはならない。
  男性は、足首までのズボンを着用（タイツは不可）
  女性はパンツスタイルでも大丈夫になりました。（ただしアイスダンスはスカートを着用）要件を満たさないと0.5点の減点。
- 衣装につける装飾は落ちないようにすること（装飾の一部をリンクに落とした場合は0.5点の減点

≪音楽≫

- 器楽演奏またはボーカルによる音楽がOKとなりました。
- CDまたは決められたフォーマットで提供すること。

  各プログラム（ショート／フリー）の音楽はそれぞれ一曲を、別々のディスクに録音しておくこと。

  各プログラム予備の楽曲も準備すること。（CDを読み込まないなどのトラブルが発生することがあるため）

≪演技コンテンツ（予定）（Planned Program Content）≫

各スケーターは、演技で使用する要素（エレメンツ）を演技の順に公式の書式（演技コンテンツ（予定））へ記載し、申込み書と共に提出すること。

なお、実際のジャッジングは、アスリートが演技した内容により行う。

スケート靴のお手入れ

★滑ったあとは、柔らかい乾いたタオルでエッジを拭きましょう。

水気が残っているとカビが生えたりして、靴がすぐに傷んでしまいます。

★滑り終わった後は、タオル地のブレードカバーをつけましょう

プラスチックのエッジケースをつけておくとブレードが錆びてしまいます。

★スケート靴を履いて氷以外の場所を歩くときは、必ずエッジケースをつけましょう。

金属を踏むとエッジが欠けてしまうことがあります。面倒かもしれませんがエッジケースをつける癖をつけましょう。

プラスチック製

布製

★家に帰ったらカバンからスケート靴を出しておきましょう。

スケート靴は湿気を嫌います。家にいるときは極力外気に当てましょう。
ただし、直射日光や直接ヒーターなど温風には当てないようにしてください。

★月に一度はブレードの点検をしましょう

ビスが緩んでいないか、エッジが丸くなっていないか、欠けているところはないか、錆びているところはないかチェックしてください。
靴紐も切れそうなところはないか確認しましょう。

もし、ブレードに錆や欠けている、または溝が無くなってきたら・・・

ブレードを研磨してくれる業者や、油（専用のものかミシン油でもOK）に浸した丸い専用の砥石で磨いてあげましょう。

参考ページ：YouTube「フィギュアスケート動画レッスン～靴のシャープニング」など

★スケートがうまくなるためには、靴の手入れをしっかりすることも大事なことの一つです！