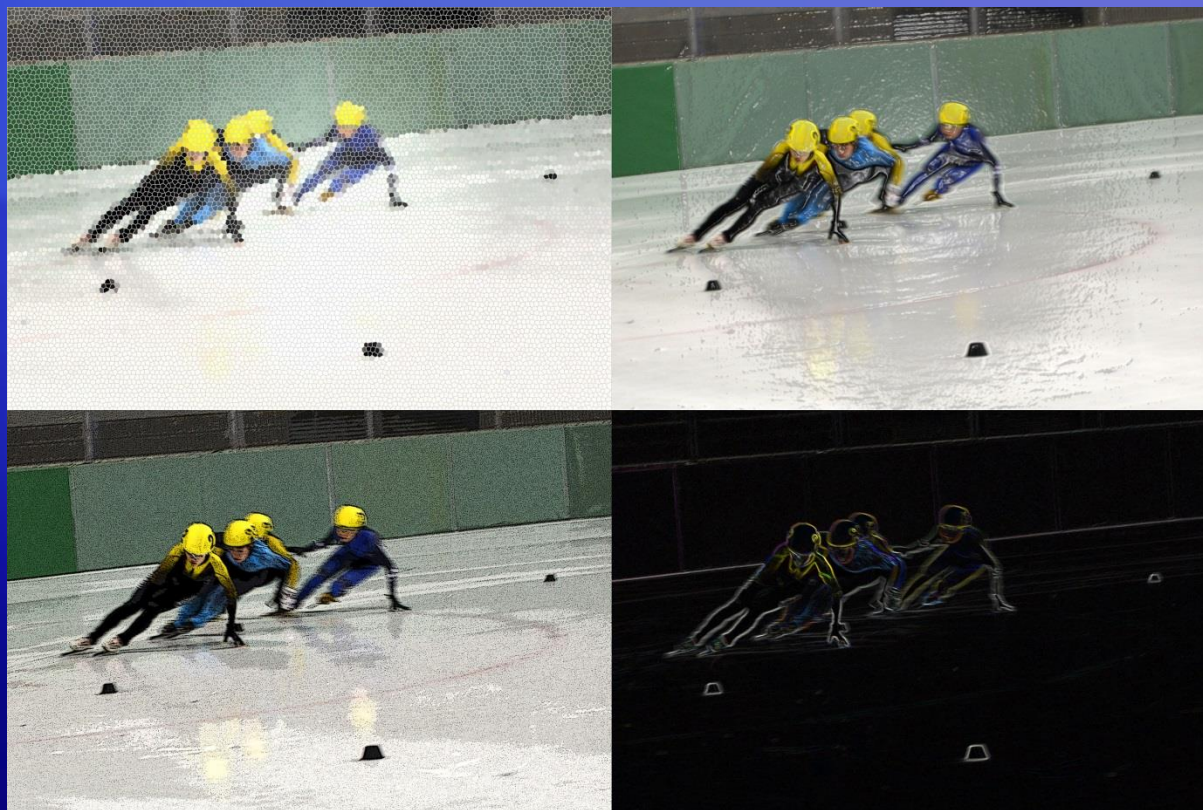


スペシャルオリンピックス日本

ショートトラックスピードスケート コーチクリニック



SOショートトラックスピードスケート

競技部会作成

① スケートの歴史

スケートの歴史は古く石器時代の昔に滑走部として使われていたのは動物の骨や木を使ったブレードに取って代わり鉄製ブレードと進化していった。

スケート文化はヨーロッパの各地で生活の必要上いわば自然発生的に始まったがレジャースポーツとして楽しまれるようになったのは、オランダが最初である。

鉄製ブレードが作られ始めた。その後スケートは主にイギリスで発展し、スピードスケートの競技会なども開かれるようになった。



② スケートの普及状況

アメリカ、カナダ、ポーランド、オーストラリア、オランダとアスリートの数は多く、日本国内の普及率は2005年の長野で開催の世界大会の後アスリートの数も多くなりつつある。



③ スケートの利点

スケートは年齢を問わず生涯続けられるスポーツです

氷の上を上手くのれたり転んだりしても楽しいスポーツです

競争することが目的ではない。ただ氷の上を下手でも上手でもいいのでアスリートの技量に応じて滑ることが出来れば最初の目的の一つは達成される

姿勢やバランス感覚、筋肉、運動能力を発達させ、血液の循環を良くする



④ スペシャルオリンピックス・スピードスケートコーチの職務

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。
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。

なお、このトレーニングプログラムは最低でも8週間とする。

コーチの役割



⑤ プログラムの目標・成果

最終目的

アスリートは、競技において技術を習得し社会的行動に参加するためのルールや知識を得る

短期目標

元気に挨拶ができる
安全手順やルールを習得する
与えられたスキルを習得する
スポーツマンシップを表す

成果

スピードスケートの楽しさを知る
滑る喜びを提案する
全体的な健康、体力の向上家族や友人と共にスポーツをする機会を
与えコミュニケーションをとる

⑥ ショートトラックコーチの心得

理屈に走らず合う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

動作は陸上での動作とは全く異なるので邪魔になる陸上での習慣を出来るだけ早く取り除く事を考える

アスリートは恐怖心の為に体が硬くなって技術の習得が遅れる事があるのでその心理的な面を掴むように心がける

スケーティングの基本はスケートの原理や金具の構造に基づいているので常に基本から外れないように指導する

上達を焦らずコーチがじっくりと各段階に取り組み、飽きないように工夫しながら同じ事を反復練習する事が大切である

⑦ スケーターの為の安全チェック

- スケーターはウォーミングアップとストレッチを行う
- 適切なウェアを着用し安全用具（ヘルメット、脛、膝当て、手袋、ネックプロテクター等）の着用
- 正しく足に合った靴を履いているか
- 靴紐はしっかりとしめてあるか
- 氷上に立つ前にスケートのエッジカバーを外す
- 手はいつでも使えるようにしておく
- 転んだらすぐに起き上がる
- 常に反時計回りに滑る
- 氷やボードの上に座ったり、スケート靴の刃で蹴ったりしない
- 同席しているコーチの指示に従う

⑧ ショートトラックスピードスケート規則 & 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た

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(財)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

⑨ 競技施設

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ヶのマーカースを使用しカーブの半径になるようにする

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重にする

マーカースの高さは5.08cmを超えてはならない





⑩ 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

⑪ 競技ルール

- 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置かない

⑪ 競技ルール

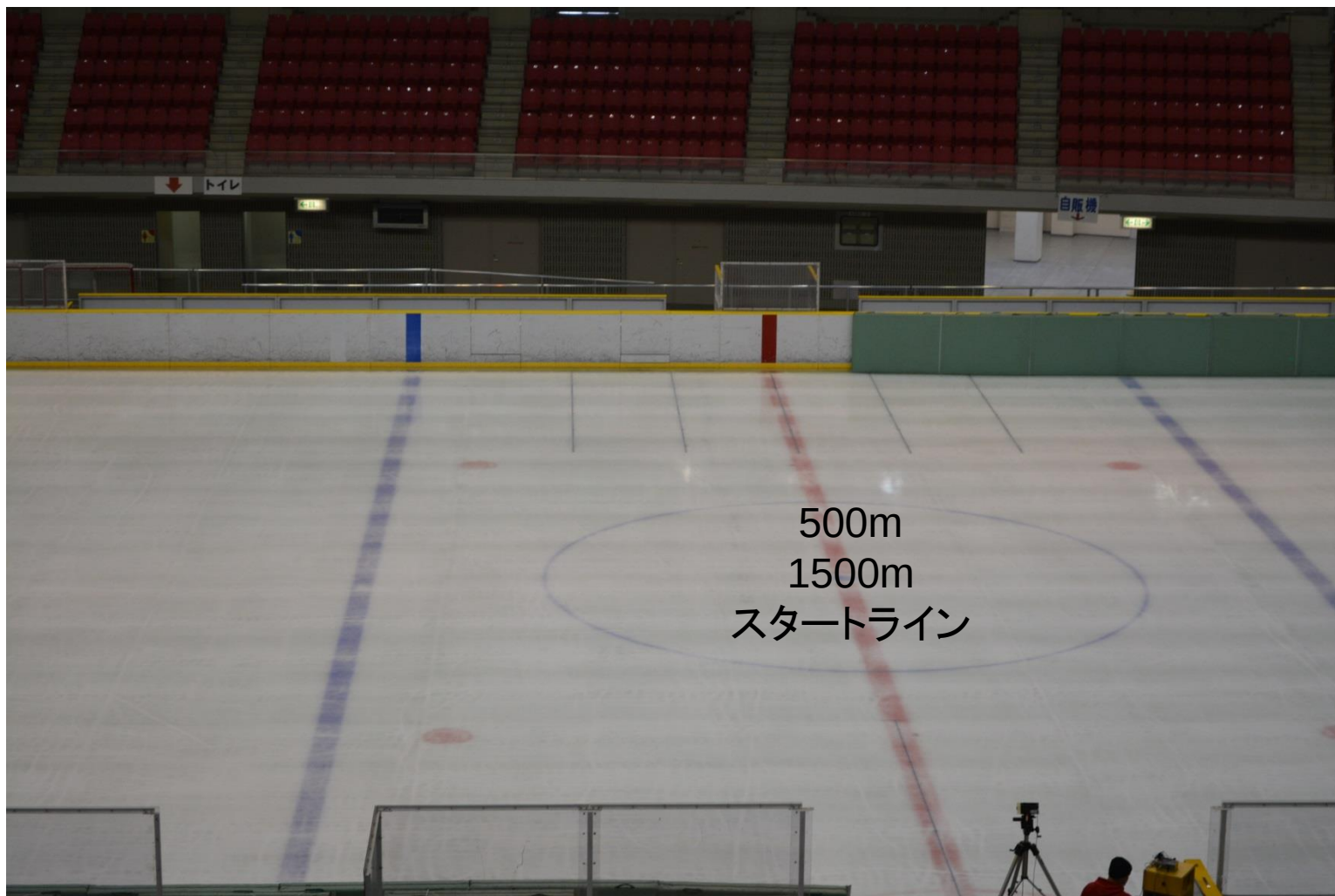
4) 常にスタートの合図や号令を出す

- 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とる
- 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) これはスケーターがピ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になる



ゴール

スタートライン



500m
1500m
スタートライン

⑫ 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
- (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。また会場アナウンスにより観客にも公表される

⑬ 服装と用具

服装

- スケーターは氷上で行われる練習や競技会のためにスケートタイツや競技用ワンピースを用意すること
- ジーンズ、ゆったりとしたスウェットパンツ、半袖シャツなどはスケート用の服装として適さない

用具

- ヘルメット、ネックプロテクター、手袋、膝当て、脛当て



ヘルメット

ネックプロテクター

手袋

膝当て

脛当て



膝当て

ネックプロテクター

脛当て

手袋

⑭ スケート靴

フィギュアスケート靴

スケートの滑り方を習うアスリートは使っても良いがスピードスケートのトレーニングや競技には適さない(ただし25m直線レースには使用可能)

ホッケー靴

スケートの滑り方を習うアスリートや初級、中級初期のアスリートのスピードスケートのトレーニングや競技に使用しても良い

スピードスケート靴

スケートでの滑り方を習うアスリートのために、または練習や競技の為に最適なスケート靴である。足にピッタリと合った靴を着用出来ればソックスは薄い物が良い

スラップ型のスピードスケートブレードは着用してはいけない



スラップ型のスピードスケートブレード ※着用不可※

ショートトラック
スピード用

ハーフスピード

ホッケー

フィギュア



⑮ コーチのスキル指導にあたって

陸上での基本練習

- (1) スケート靴を履いて頭は垂直に正面を見る
- (2) ゴムマットの床でペンギン歩行(つま先は75～80°に開く)
- (3) 転んで立つ練習(膝を曲げお尻を床に近づける。しゃがんだ体勢をとる)
- (4) 手はそのまま床につかないようにして、お尻が床にとどくまで体を傾け転ぶ
- (5) 手は床の上に平らに置いて、四つん這いになり起き上がる

氷上での基本練習

- (1) 陸上での基本練習を氷上で行う
- (2) 氷上でのアスリートの恐怖感を無くす
- (3) 上体、腕、手先まで全ての不必要な力を抜かせる
- (4) 常にアスリートに声かけをする





①⑥ スピードスケートの陸上におけるトレーニング

インラインスケート

氷のない所での練習方法で基本

全ての目標はスケートの技能の向上と体力向上

インラインスケートで練習をきちんと重ねていけばスムーズに氷の上での滑走ができる

コーチへの注意事項

- 練習場所の安全チェック(危険な場所)
- 安全用具を着用のこと(ヘルメット、手袋、膝・脛当て)
- 路面に水たまりや濡れている所がないか(濡れていると車輪が横滑りして危険)



⑪ スケート靴のメンテナンス

コーチは練習前後にアスリートのエッジを点検

エッジが丸くなっていないか、丸くなっていれば研磨が必要

エッジが丸くなっていると技術が習得されないばかりでなく捻挫や転倒などの事故の原因にもなる可能性があるので十分注意する



真剣に！！　そして楽しくやりましょう！！

