



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

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

- (1) 8回の日程、会場の確保、適切な人員体制
- (2) プログラムメニュー (レベル、目標別に)
- (3) アスリート情報の収集

スペシャルオリンピックスのプログラム

◆ 安全に、**楽しく!**

◆ **たくさんほめよう!**

=認めてもらえる嬉しさ

◆ **ルール(約束)を守る**

やってはいけない事と、理由説明
他人が嫌がることをしない
思春期の対応

一般社会でダメなことは、
SOでもダメ!

◆ スポーツで得る**喜び(達成感)**を知る

例えば、いい汗かいた! 頑張った!
勝ってうれしい☆ 負けて悔しい★

安全なプログラムの計画と実施（スケート場）

スケート場に到着～練習前の準備

- ・体調チェック（かぜ、インフルエンザ、疲労など）
- ・用具の準備、着替え、服装のチェック
- ・スケジュール、緊急連絡網の確認
- ・トイレ
- ・行方不明への注意（サービスエリア、トイレなど）

練習

- ・準備体操
- ・目標、練習内容、メンバーの確認
- ・適宜、人数の確認、休憩（トイレ確認）
- ・ふりかえり（上達度・次の目標の確認）
- ・整理体操

練習後

- ・体調チェック（かぜ、疲労など）
- ・トイレ
- ・行方不明への注意（サービスエリア、トイレなど）

ウェア



上着：長袖 コートは不可。

ストレッチ性のあるもので、体にフィットしたもの。

ズボン：運動に適したもの。ジーンズは不可

アンダーシャツ：

着替えもあるといいでしょう

靴下：足首の上まであるもの。

厚手のものは不可。

ヘルメット：スピードスケートの

アスリートは必ず必要

手袋：ミトンやひも付きのものは不可。

初心者は5本指の防水性のある厚手のもの。スキー用は不可

スケート靴



- ★足に合ったちょうどよいサイズ
- ★マイシューズを持てるとベスト
- ★貸靴の場合は、皮がよれていたたり、癖がついていないしっかりしたものを選ぶ。何足か履いてみるとよい。

試着して、適したサイズのものを選ぼう！

スケート靴のはき方



1. ひもを全部ゆるめて、
ベロを斜め前に出す



2. 靴下をしっかりと履き、か
かとをコンコン。



3. 足の甲の部分はしっかりと
締めめる。



4. 足首から上は普通の力で
締めます。

※ポイント
余ったひもは
足首にまかな
いようにする。
靴ひもは緩む
ことがあるので、
練習中も注意
してみてください。
い。

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

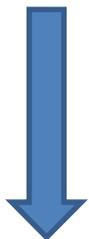
靴ひもを全部ゆるめ、痛くないか声かけをしながら履かせる。自分で履くアスリートには、やる気を尊重してあげ、後でチェックしてください。なるべく、自分で履けるように促していきましょう。

◆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。

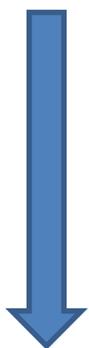
プログラムの進め方

◆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。

プログラムの進め方<主なルール>

参考資料・・・「SOフィギュアスケートコーチングガイド」
「SO Winter SportsRules March 2014」

◆バッジ認定

SOIでフィギュアスケートのバッジを設けています。

◆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。

バッジプログラム

◆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 1

◆バッジ2



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

バッジプログラム

◆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 3

◆バッジ4



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)

バッジプログラム

◆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

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 5



バッジプログラム

◆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

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 7



バッジプログラム

◆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



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 9

バッジプログラム

◆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



バッジ 12



バッジ 11

- 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。

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会用）
2. シングルス（レベルⅠ～Ⅵ）
3. ペアスケートティング（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®ペアスケートティング
6. ユニファイドスポーツ®アイスダンス

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（バッチ1～12）

レベル II（バッチ1～9）

レベル I（バッチ1～5）

レベルA（ビギナー種目）

レベルB（ビギナー種目）

競技会では・・・

1. コンパルソリー・エレメント・プログラム

それぞれのレベルに与えられた規定のプログラムを、いかに正確に滑ることができるか。

アスリート一人一人が、二回ずつ行う。

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。

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。

競技会での服装

- 競技会に於いて、競技者の衣装は節度と品位のあるもので、スポーツの競技会に適したものでなければならない。
- けばけばしいものや芝居じみたデザインでないこと。
- ただし、衣装は選んだ音楽の特徴を反映するものであってよい。
- 衣装はスポーツ競技用として、適度に肌を出したように見えるものであってはならない。
- 男性はズボンを着用しなければならず、タイツは許可されていない。
- アクセサリーや小道具を用いたりすることは許可されていない。
- ふさわしくない衣装の着用に対して1.0の減点がある。

スケート靴の手入れの仕方

★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



スケート靴の手入れの仕方

★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。

靴紐も切れそうなどころはないか確認しましょう。

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