

小学生のための

スケート指導プログラム



めざせ！トリノ！

スケート指導プログラム

【 １ 】 目 標

- ・ １ 年... 1 0 0 mを 5 5 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 1 周
- ・ ２ 年... 1 0 0 mを 5 0 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 2 周
- ・ ３ 年... 1 0 0 mを 4 5 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 4 周
- ・ ４ 年... 1 0 0 mを 4 0 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 6 周
- ・ ５ 年... 1 0 0 mを 3 5 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 8 周
- ・ ６ 年... 1 0 0 mを 3 0 秒、リンクを休まず 4 0 0 m 10 周

【 ２ 】 指 導 展 開

（ １ ） 基礎的事項の指導（室内で）

- １．スケートを履かないで、
立つ（Vの字で）
立ちしゃがみ（Vの字のままで）
足の上げ下げ（床と平行に持ち上げ、平行に下ろす）
Vの字歩き（平行に上げ下げ、床すれすれを、歩幅もせまく、ゆっくり）
カニ歩き（横に移動）
- ２．スケートの履き方の練習（椅子に座って）
ブレードのカバーをつけたまま
上から順番にヒモをゆるめていく
ベロを引っ張って、きちんと出しておく。
片手でベロを引っ張りながら、片手でカカトをおさえて足をつま先から入れる。
うまく足が入らない時は、再び上から順番にヒモをゆるめていく。
足が入ったら、ベロをきちんと引っ張り、下から順番にヒモを引っ張っていく。
くつの穴のところのヒモをつかんで引っ張り、靴を締めしていく。



ひものクツ穴への通し方
(平らなひもの方がしめやすい)

T字カギを使い方も知り、活用する（下から順に）



ゆるまないように、しっかりとリボン結びをする
ひもが余れば、くつの下から回して結ぶ（たくさん余ればカカトの下から回す）
バンドがあれば、バンドでしっかりしめる（バンドの先が外向きになるように）



不必要なものはバッグにしまっておく

3. スケートを履いて歩く

立つ（Vの字で、直角に立つ）



立ちしゃがみ（Vの字のままで）

足の上げ下げ（床と平行に持ち上げ、平行に下ろす）



Vの字歩き

- ・ スケートを床に平行に持ち上げ、平行に下ろす
- ・ 床すれすれを歩く
- ・ 歩幅をせまく、ゆっくり歩く



カニ歩き（横歩き）

4．スケートの脱ぎ方（椅子に座って）

ブレードカバーのはずし方を練習する（室内なので再度つける）



ヒモの結びを解き、上から順にゆるめていく

くつから足をぬく（抜けない時は、ゆるめなおす）

5．スケートの後始末

スケートの雪を落とし方、拭き方の練習をする

ブレードカバーのつけ方を練習する

くつをケースにしまう

すべての持ち物をケースにしまう



（ 2 ） 氷上で靴での基本動作の練習

1．立つ（Vの字で、直角に立つ）

2．立ちしゃがみ（Vの字のままで）

3．足の上げ下げ（氷面と平行に持ち上げ、平行に下ろす）

4．Vの字歩き

・靴の裏を氷面に平行に持ち上げ平行に下ろす

・氷面すれすれを歩く

・歩幅をせまく、ゆっくり歩く

5．カニ歩き

6．転び方、起き方の練習

7．氷上を動き滑る感覚、バランス感覚を磨く

(3) 雪の上で基本動作の練習

- 1 . 立つ (V の字で、直角に立つ)
- 2 . 立ちしゃがみ (V の字のままで)
- 3 . 足の上げ下げ (雪面と平行に持ち上げ、平行に下ろす)
- 4 . V の字歩き
 - ・ スケートを雪面に平行に持ち上げ、平行に下ろす
 - ・ 雪面すれすれを歩く
 - ・ 歩幅をせまく、ゆっくり歩く
- 5 . カニ歩き



(4) 初めて氷に立つ時の基本姿勢

- 1 . 氷面にスケートを直角にして立つ
- 2 . 両かかとをつけ、つま先を 75 度 ~ 85 度を開いて立つ



- 3 . 腰を落とすように両膝を軽く曲げて、体重を両かかとよりにのせる
- 4 . 上体、腕、手先まで、すべての不必要な力をぬく。(両腕に力が入ったり、腰を突き出したりしないようにする)
- 5 . 手のひらは内側を向ける



(よい姿勢)



(悪い姿勢)



(悪い姿勢)

(5) 氷上での転び方練習

- 1 . しゃがんで腰をおろし、お尻から転ぶ
- 2 . 頭を打たないように、転ぶときはあごを引く

- 3 . 転ぶときは、スケートを上げないように、また氷にひっかけないようにする。
- 4 . 起きるときは、1 回うつぶせになってから両手で支えて立ち上がる
- 5 . いつまでも転んでいないで、できるだけ早く起きる。



(6) 氷上での歩行練習

- 1 . 立つ (V の字で、直角に立つ)
- 2 . 立ちしゃがみ (V の字のままで)
- 3 . 足の上げ下げ (氷面と平行に持ち上げ、平行に下ろす)



- 4 . 足踏み (V 字で片足ずつ、両足交互に)
- 5 . 足踏み (V 字 平行 八の字 平行 V 字)
- 6 . V の字歩き
 - ・ スケートを氷面に平行に持ち上げ、平行に下ろす
 - ・ 雪面スレスレを歩く

- ・ 歩幅をせまく、ゆっくり歩く
- ・ かかとの間は開かないようにする
- ・ 次第に遠くを見るようにする

6 . カニ歩き



(7) 氷上での推進練習

- 1 . 体を左右に揺り動かして自然滑走をし、滑る感覚・バランス感覚を体感する



- 2 . 足踏み 両足推進(伸び縮の姿勢も入れる) 両足カーブ(止まる)



- 3 . 基本姿勢で立ち、左足のかかとの内側で氷をおさえて、上体を右つま先方向に向け、体重を右かかとにのり移す
- 4 . 右スケートが少し滑り出したら、ただちに左足を氷面から少し離れて右足のかかとへ左足のかかとをつけるように引きつけ(つま先の角度は基本どおり)おろして、今までの乗り足だった右足かかとで「氷をおさえ」て、上体を左足つま先方向に向けつつ体重を移しかえる
- 5 . 少しなれてきたら、自分の進む方向の目の高さを見て滑るようにする



(8) 滑走練習

- 1 . 膝を曲げて腰をおろし、右足をゆっくりのばしながらインエッジ全体で氷をおさえるようにゆっくり押していく。左足(乗り足)の膝をのばしながら、右足(押し足)を引きつけてきて、両足に体重を乗せ滑走する。次は反対足で同様におこなう
- 2 . 膝を曲げて腰をおろし、右足をゆっくりのばしながらインエッジ全体で氷をおさえるようにゆっくり押していく。左足(乗り足)の膝を曲げたまま、右足(押し足)を左足のかかとに引きつけて、氷にスケートがついたら、次は反対足で同様におこなう
- 3 . 一步の滑る距離(トレース)をのばしていく
- 4 . 体を少し前傾にし、押し足は乗り足の横に来るようにし、乗り足に体重を完全に乗せるようにしていく
- 5 . 乗り足の膝をまげたまま長く滑るようにしていく
- 6 . 膝の角度を前よりも深くし、押し足の足首の返しができるようにする
- 7 . 腰を浮かさずに蹴り、引きつけてきた足は乗り足より少し前におくようにする
- 8 . 引き付ける時、膝と膝が離れないようにする。また、巻き足の時足首は乗り足の後方から持ってくる。
- 9 . 引き付けた足は、アウトから入れ、フラット、インに移行していく。
- 10 . 重心を低くし、リズムカルなスケートにしていく



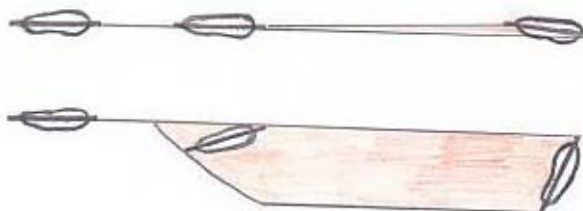
(9) 止まり方の練習

1 . 「イの字」ストップ

基本の姿勢で立ち、氷面をなでるように片方のスケートのインエッジ前面で前方に押しやる。

次に1歩だけ軽く押し、両足をそろえての惰力滑走をし、やや滑っているうちに の動作をする。

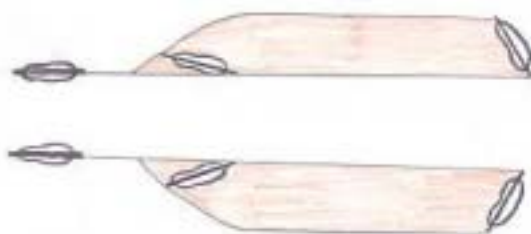
の動作を繰り返しながら、押す足の力を強める。同時に惰性滑走も2 , 3 歩からスピードを加えて行う。



2 . 「ハの字」ストップ

「イの字」ストップの要領で、両足同時に行う

両かかとに重心を置き、先端を基点としてかかとを左右外側に押し出してインエッジで氷をこすっていく。だんだんインエッジに押し力を加えてブレーキをかけていく。重心は後に残していく。



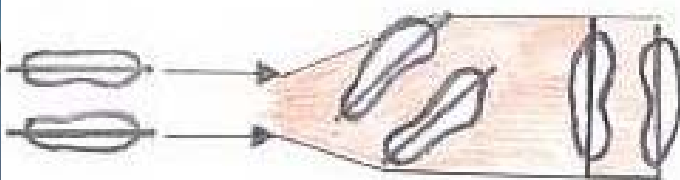
3. 「ニの字」ストップ

両足をそろえての惰力滑走をし、腰をおろして反動をつけるようにする。体重は後。

上体を伸び上がるようにして、体重を前に移しながら両スケートの回転を始める。

下半身だけ回転させながら、両スケートでだんだんブレーキをかけていく。

上体ははじめの進行方向へ向けていて、両スケートは進行方向に対して直角となって止まる。



(1 0) 手の振り方の練習

1. 基本姿勢で立ち、腰をやや落とし、膝関節を屈伸させて、左足・右足に体重をのせかえ、これにあわせて左足に乗るときは右手を、右足に乗るときは左手を、力を抜いて下から前方へとプランプラン振らせる。

2. 手は軽くにぎり、鼻の前。反対の腕の肘は腿の付け根。



(1 1) 重心移動の練習

- 1 . スケート、膝、頭が一直線になるように、スムーズに重心移動をする。
- 2 . スケートを軸足の後方から持ってくる。また、肩の力を抜いて、肩を丸める感じで滑走し、上体・腰を一緒に移動する完璧な重心移動をする。
- 3 . 体重を使いながら膝で押さえて重心移動をゆっくりし、ワンストロークを長くする。



(重心をスケートの後方から、だんだんと前に移すように滑る)

(1 2) 曲がり方の練習

1 . キャーリング

直進滑走から両足を平行にそろえるように氷上におろす。両足をピッタリ内側にそろえ、両足のかかとに体重をのせ、惰力滑走に入る。左回りをする場合、平行させて惰力滑走をしている左足をそのまままっすぐ前に少し出して、両足のかかとに体重を平均的にのせる。両スケートを同時に同じ角度で左側に傾ける。終始かかとに体重を乗せておく。また、両スケートのつま先の方向や両スケートの傾きも同じにしておく。



2. クロッシング

停止状態での練習

- () 両スケートを合わせて立つ
- () 左スケートを少し外側に倒し（アウトエッジに乗る）、ひざを曲げ、腰を落としながら、そのスケートに体重を乗せる。
- () 右スケートを氷上よりあげ、左足の前から交差（クロス）させて、左スケートの外側近くに平行して氷上におろす
- () 左スケートを、クロスした右スケートの内側に合わせて氷上におろしながらひざを伸ばし、()の姿勢に戻る。



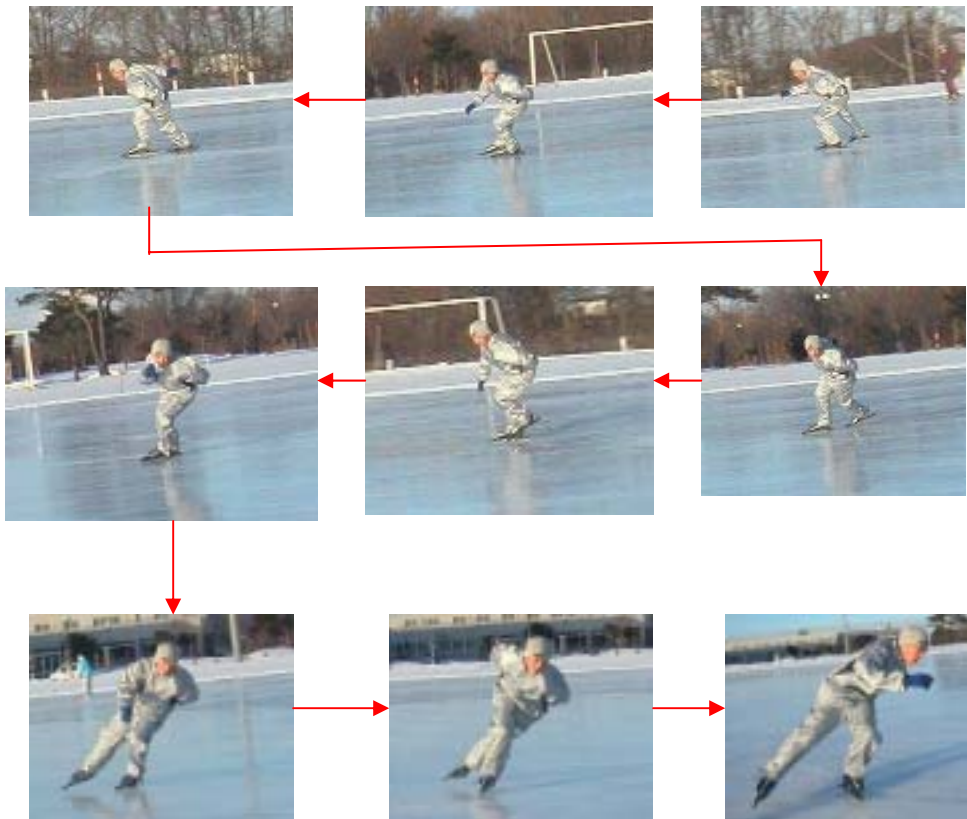
惰力滑走でのクロッシング

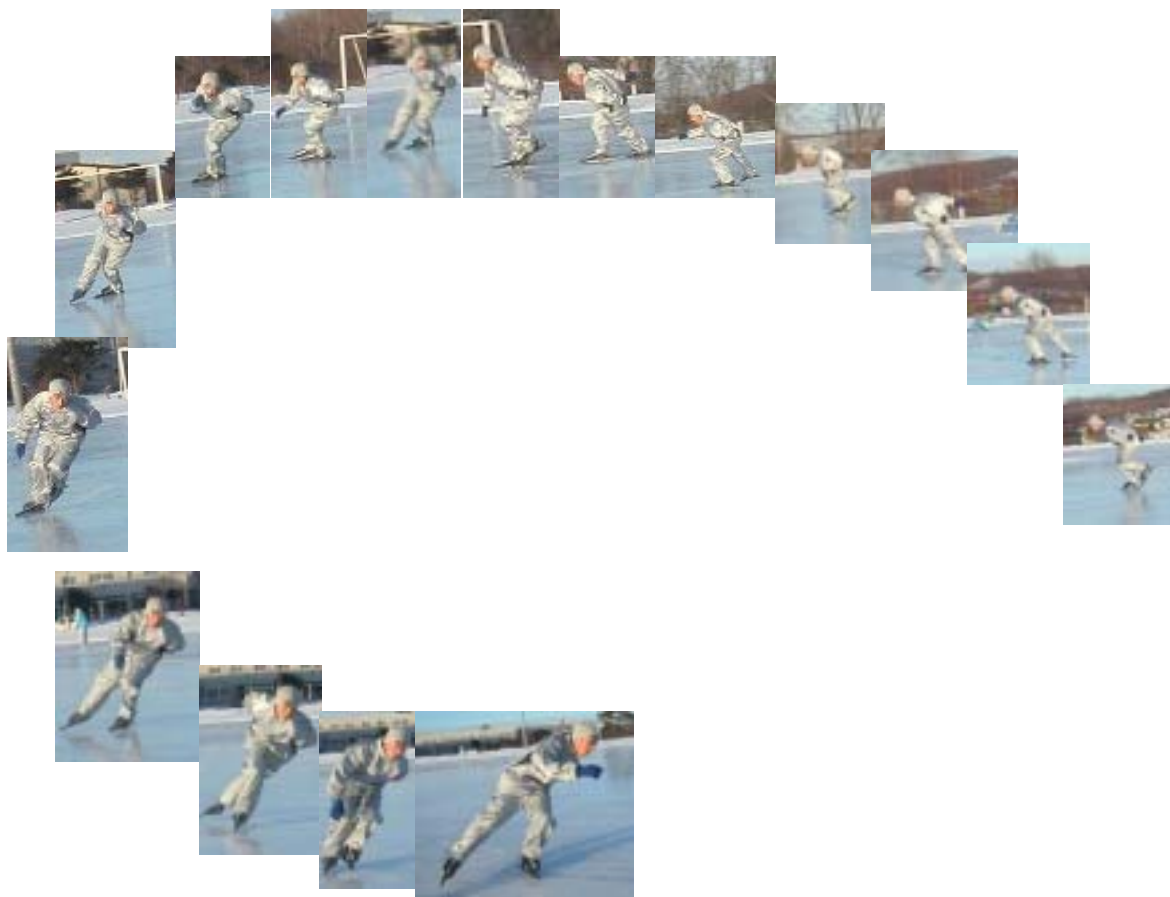
- () 両足をそろえたゆるやかな惰力滑走をし、上体が安定してから
の停止状態での練習と同じ動作をする。
- () 軽く 1 ～ 2 歩押したあと両足をそろえて惰力滑走し、正しく両
かかるとに体重が安定してからクロスする。(惰力滑走に入っても、
けりのために体重がスケート前方にあるときにはクロッシング
はしない)
- () 徐々にクロッシングの回数をふやしていく。(2 回 3 回と行う
ようになると肩に力が入り、引きつけ足をおろす位置が乗り足か
ら離れてくるので、近くにおろすように注意する)



前進滑走でのクロッシング

- () 両手を左右に腰の高さに広げて、足首、ひざをやや曲げて体重を両かかとに安定させる。
- () 上体を内側にひねりながら、少し右手を曲げて前に出し、左手を後ろに引き、あごを引いて円の中心を見る。この姿勢で左アウトエッジに乗り、左ひざを曲げ、腰をおろし、右足を左足の前からクロスする。
- () 左スケートのアウトエッジで円の外側へ真横に押す。
- () 上体はそのまま、左足を抜いて右スケートに合わせておろす。
- () この左足へ体重を移しかえながら、右スケートのインエッジで円の外側へ真横に押す。
- () クロスされる足のひざが伸びて上体が浮きあがるような姿勢にならないこと、クロスされた左の足がタテがりにならないこと、上体が円の外側を向かないことに注意する。

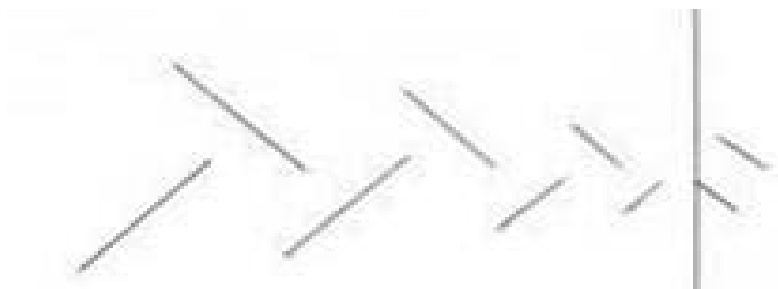




(1 3) スタートの練習

- 1 . スタートラインの後方に立って、スタート準備をする。
- 2 . 「go to the start」で、スタートラインでスタートするための足の位置を決めて立つ。
- 3 . 「ready」の号令で、後方の足に重心を置き、両スケートのインエッジで支え、腰を下げ、腕を振りやすいように上体を幾分ひねり、完全な静止姿勢をとる。
- 4 . 「ピストル」の合図で、1歩はできるだけ早く向きを変え、つま先を開いて手前に強く踏み出す。
- 5 . スケートを滑らせるのではなく、エッジで氷をけり、走るようにスタートする。

6. はじめの数歩(4～5歩)は強く引き付けて、逆八の字で氷上を駆けるようにし、しだいにスケートを滑らせるようにする。



(1 4) 滑走姿勢の練習

1. 前傾姿勢

キックしてからのスライドを大きくするためと、スピードによる空気抵抗を減少する目的で、前傾姿勢をとる。

ひざを十分に曲げ、背中を丸めて上体を前に倒し、重心をスケートの中央から後方に保つようにする。



重心を低く安定させると
スピードが出る。
体を前に傾けすぎると
スピードが出ない。



くるぶし・腰が一直線
くるぶし・膝・顔が一直線



スケート、膝、頭が一直
線になるようにする。

2. 直線滑走.

スケーティングは左右交互に体重を移して前進する。

アウトサイドエッジで入り、フラットからインサイドエッジに移り、反対足を引きつけ重心を移動させると同時にキックする。(スケート全体を使って押し出す)

このキックのタイミングと移動するまでの動作にリズムがないと、自分の体重をうまく利用できないので疲労が早くなる。

ピッチ走法、ストローク走法の練習も積んでおく。



重心を完全に左足に乗せる。
けり足を十分にのばして、
インエッジで氷面をななめ後ろに強くおす。

3. カーブ滑走

体全体をカーブの内側に倒して遠心力に抗するようにする

スケートの左足はアウトサイドエッジ、右足はインサイドエッジをおもに使って滑走し、キック(押し出し)する。

カーブでは特に左足が遠心力に抗して体を支えることになるので、これに耐えられる脚力が必要になる。



左側へ体を傾け、左足に重心を移す。左足はアウトエッジ、右足はインエッジで氷をおす。右足を左足の左側へふり出し、重心を移す。

4. 腕の振り方

長距離では、疲労を少なくし、バランスを保つために、腕を背中に回し、手を組んで（バックハンド）滑走をする。

スタート直後および短距離では、ピッチをあげるためと、強くキックするための補助動作として腕を振る。（シングルハンド＝片手、フリーハンド＝両手）

振り方が大きすぎたり、バランスがくずれるようであれば効果がないので、ピッチに合わせて腕の振幅を自由に変えられるように練習する。ラストスパートでは、腕の振りが大きな役割を果たすので、ゴール直前のフリーハンドの練習も積んでおく。

〈シングルハンド〉



〈バックハンド〉



〈フリーハンド〉



【 3 】 指導上の留意点

- 1．初心者、床上でスケート靴に慣れるため時間をかける
- 2．毎回、初めに点呼・準備運動・学習内容の説明とグルーピング、終了前には整理運動と次回の説明（低学年は服装の前に校内で準備運動を）
- 3．毎回（2回目以降）後半に、円周滑走（回数を指定する）で滑り込み及びスピード滑走の練習をさせる。
- 4．安全な転び方、立ち方は十分に練習させておく。転んだらすぐ起きる。
- 5．途中、休憩をタイミングよく入れる。（トイレ、寒さ、足痛へも十分配慮する）
- 6．氷上遊戯を随所に取り入れ、ゲームや目標（ストローク数や距離）を持たせる。
- 7．形より安定・機敏性等を目標とする。
- 8．欠点の矯正よりも、よくできた点をほめて長所を伸ばすように指導していく。
- 9．持ち物すべてに名前をつけさせる。
- 10．帽子・手袋は必ずつける。
- 11．スケートのブレードは危険であることも十分に指導する。
- 12．子どものスケートのひもがしっかり結ばれていることを確認してからリンクに出す。
- 13．子どものひもを結んであげる時は、ブレードの先を足で踏んで顔にブレードが当たらないように十分に注意する。
- 14．低学年は「準備運動」「トイレ」「外ウェアを着る」「外に並ぶ」の動きが効率的。
- 15．スケートリンクでの挨拶。（行った時、帰る時）
- 16．椅子ゾリ、マーカー、コーンなどの補助具を活用する。
- 17．リンクに雪を入れたり、ゴミを捨てたりしない。
- 18．指導のアイディアも参考にする。
- 19．準備運動はスケートをはく前に。



【 ４ 】 指導上のアイディア

（ １ ）スケートくつについて

- １．ちょうど良いサイズのスケート靴を選ぼう
- ２．かかとの上が、しっかりしたスケート靴を選ぼう
- ３．エッジが曲がっていないか良く見よう
- ４．詰め物をするのならパンスト
- ５．太めで滑らないヒモに変えよう
- ６．エッジは必ず研ごう
- ７．クツズレしても、魚の目パットで、大丈夫

（ ２ ）スピードアップ ３ 要素

１．重心移動（体重移動）

- ・左右の足に、交互にしっかりと体重を乗せる。
- ・蹴る瞬間に、反対の足にしっかりと体重を乗せる。
- ・お尻が体の真ん中に残らないように動かす。

膝つかみ...ひと蹴りひと蹴り、体重のかかった足の膝を、両手で挟むように触りながら進む。

すねつかみ...ひと蹴りひと蹴り、体重のかかった足の膝から下を、両手で挟むように触りながら進む。

足つかみ...ひと蹴りひと蹴り、体重のかかった足のスケート靴を持って進む。できたら力カトを触る。

２．低い姿勢の維持

- ・スピードが出てくると、立ったままの姿勢では、転びやすくなる。「基本姿勢」に近づくようにする。

腿の裏側やお尻を両手で持ったままの滑走。

スケート靴を両手で持ったままの滑走。

スケートリンクを両手で触るくらいの姿勢での滑走。

らいにとどめる。

３．体を早く動かす

- ・お尻が真ん中に残らないようにする。真ん中に残ると、手足だけばたばた動いて、思うようにスピードが出ない。

縦に並んでのダッシュ（速い順、遅い順）

横に並んでのダッシュ（隣同士腕二つ分以上離して並べる程度の人
数にする。コースを毎回変える）

コーナー加速～直線ゆっくり

直線加速～コーナーゆっくり

* 同じぐらいの滑走力の子同士で、競わせると、力を引き出しやすい。

（３）その他の練習

１．スタートの練習

完全な静止姿勢

一步目を滑らせるように

できる子は、一步目から踏みかえる

ガニガニ走り（逆八の字で走る）

ある程度勢いがついたらスケーティング

スピードを増すにつれ、低い姿勢で滑る

２．コーナー練習ポイント

右足だけ漕いでの練習（左足になるべく長く乗れるように・・・）

一步でも二歩でもクロッシングする

左足が耐え切れなくなったら、右足を出す

腿たに胴体を完全に乘せてしまう（左右とも）

・胸や腹を太ももにくっつけてしまう。お尻が上がるのは不可。

バケツコーナー

・プラスチックの小さめのバケツに手を突っ込んで、コーナーワークをする。コーナーの内側に倒れるような感じでのコーナー練習ができる。脚の動きがスムーズになる。

くるくるコーナー

内側に入りすぎて、直線滑走が入る子 斜め前方の外側を見る
肩の向き・右ひざ頭の向き＝コーナーでの進行方向が決まる

３．リンクに立つのが初めての子

膝を持ってVの字で足踏みさせる

走るように足を動かさない

4．基本姿勢

頭よりお尻を下げる

グーあごの下、肘を腿の付け根、膝と足首を良く曲げる

5．蹴るタイミング

靴と靴をくっつけてから（置き蹴り）

膝と膝をくっつけてから

膝と膝がくっつきそうになったら

6．蹴る方向

真横に押し切る

カカトで押し切る

ばしきゅう（親指の下）で押す



(4) 練習アイデア

リンク全体を使った追いかけて鬼ごっこ

- ・リンクの逆周りはなし。鬼が先頭。鬼以外の大勢が、後ろ。
- ・止まっていると、いずれ鬼が追いつくので、鬼について滑らざるを得ない。
- ・鬼を追い越して、一周逃げ切ったものが出たら、ゲーム終了。
- ・鬼は、ゆっくり滑ったり、急ブレーキをかけたり、ダッシュして最後尾のものを捕まえに行ったりする。

パイロンを使ったスラローム

相撲取りダッシュ

インターバル走

リレー (いすおしりレー、バトンを使ったりレー)

スネーク滑り (前、後ろ)



ひょうたん滑り (前、後ろ)



(5) 用具の活用

パイロン (コーン)



マーカー



バトン



そり



(6) 集団の練習 (ステージ練習)

ある程度の人数の初心者・初級者を指導するには大変有効な方法である。

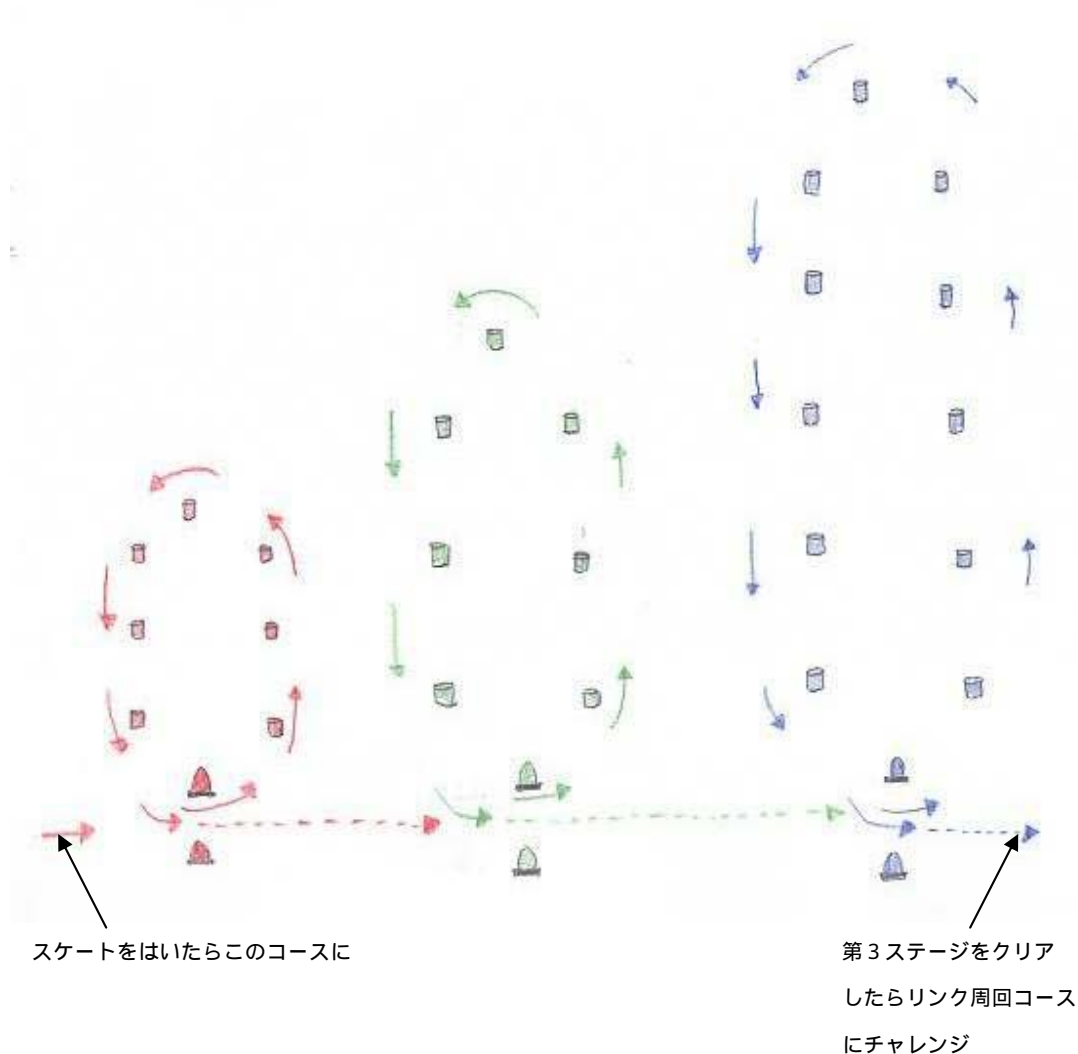
スケートをはき、紐結びの点検を受けた者からリンクへ出る。

リンクに出た順に、それぞれのステージに行って練習する。

それぞれのステージを転ばないで2周できれば次のステージへ。

転んだら、そのステージをやり直す。

最終ステージをクリアできたら、リンクの周回コースへ。



《おわりに》

私の住む清里町は、スピードスケートでオリンピック選手4名も輩出しているスケートの盛んなところ。特に今シーズンは、本町出身の岡崎朋美選手が大活躍で、先のワールドカップ「カルガリー大会」では500mの種目でみごと優勝しました。しかも日本新記録を出すという好調ぶりでした。

このスケートの盛んな清里町に転任して、私もスケートの指導に関わってきました。ところが驚きました。スケート指導素人の私は、指導のための手引き書を探したのですが全く見つかりません。小学生指導のための書籍や指導法を研究した発表物がまったくありません。北海道立図書館にやっと30年前に発行された本を見つただけです。それも競技者対象の本です。

そんなとき、あるホームページを目にしました。十勝管内に住む山田先生の「スピードスケート指導」というページです。その中に次のように記されていました。

「 “ どう指導していけば良いのか ” が、他のスポーツに比べ、余りにも参考資料が少なく、 “ 口伝え ” “ 見て覚える ” “ サークルで交流する ” “ 出来る人に教えるを乞う ” という方法でしか、知りようがありません。そこで、思い付くまま、指導方法をまとめてみました。 」

ということがわかり、それなら私も自分でという身の程知らずの大胆な事を思いつき、この指導プログラムを作成しました。しかしなにぶんスケート指導に関しては素人同然。不適切な表現や、誤った表記があるように思います。この指導プログラムをたくさんの方にご覧いただき、更に完成度の高いものにしていきたいと考えております。是非ともみなさんの率直な感想やご意見をお待ちしております。

2005年1月18日

舟橋 安幸（北海道斜里郡清里町羽衣町34番地）

《参考》

- ・十勝管内 山田雅光先生制作HP「スピードスケート指導」
- ・鈴木 恵一 / 著「スピードスケート」1974 出版
- ・日本スケート連盟 / 著「スピードスケート」1983 出版
- ・学習研究社「みんなの体育」
- *写真協力 清里小学校児童

制作者 舟橋 安幸

(住 所) 099-4405 北海道斜里郡清里町羽衣町 3 4 番地

(電 話) 0 1 5 2 2 - 5 - 2 0 3 3

(E-mail) funabasi@d8.dion.ne.jp

(勤務先) 清里町立清里小学校 (01522-5-2064)