



第2回スケート教室(12/11)に向けて

第2回スケート教室が近づいてきました。2学期末テストや3年実力テストも終わりましたので、そろそろ次回の「スケート教室」の準備をしてください。

宿題

次回までの宿題がでていきました。覚えていますか？

第2回目は、習熟にあわせてグループ講習をする予定です。



- (1) 「片足で滑るため」の練習として家の畳のふちを利用してハの字で5分間歩く
- (2) 「クロス」の練習として、左足に体重をのせ、右足を前に上げて交差する！
- (3) 膝をまげることが上達のコツなので、常に気を付けること！



靴下

上達のポイントは、やはり基本です。そのためには、まずしっかり靴を履くことです！

前回の靴のサイズを思い出し、間違わないようにしましょう！ 前回、うっかり短い靴下を履いてきた人は、必ず長い靴下を準備すること！ ケガなく安全に滑るためにも、また上達のためにも服装準備は大切です。



手袋

前回、いただいた「おさپー手袋」を家から持って来てください。忘れるとなかなかスケート講習ができません。

→靴の返却で…

靴を返却する時に、ひもを蝶結びにしている人が多くいました。正しくは、2本を一度に

輪にする方法（左図参照）にします。注意しましょう！

スケートのミニ知識！



一口にスケートといっても、いろいろな種類があります。日本スケート連盟における種目は、下記のように「スピードスケート」「フィギュアスケート」「ショートトラック」の3通りがあります。

スケート競技	種類分類	男子種目			女子種目		
		500m	1000m	1500m	500m	1000m	1500m
オリンピック種目は24種類（他にも種目がある。裏面参照）	スピードスケート	5000m	10000m	男子団体追抜き (チームパシュート)	3000m	5000m	女子団体追抜き (チームパシュート)
	フィギュアスケート	男子シングル		女子シングル		ペア	
		アイスダンス					
		500m	1000m	1500m 男子 5000m リレー	500m	1000m	1500m 女子 3000m リレー

スケートの観戦のポイントは？



日本スケート連盟「観戦ガイド」より

スピードスケート

スピードスケートは1周400mのリンクでその名の通り各距離をどれだけ速いタイムで滑ることができるかを競う競技です。短距離は、スタートダッシュでいかに早くトップスピードに乗り、そのスピードをコーナーワークでの技術により加速出来るかどうかがキーとなります。長距離は、ペース配分をしながら巧みなラップを刻み、粘り強い



体力、スケーティング技術を要する種目です。個人種目以外にも複数名で行うリレー やチームパシュートなどもあり、こちらにも注目してみてください。

男子種目：表の種目の他に 100m、3000m、2000m リレー

女子種目：表の種目の他に 100m、2000m リレー がある。

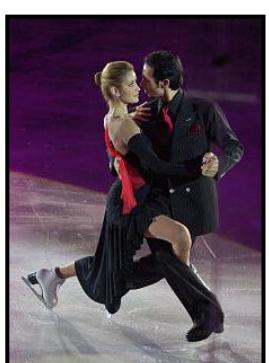
フィギュアスケート

フィギュアスケートはスケート3競技の中で唯一得点により順位を競う競技です。

男子シングル、女子シングル、ペア、アイスダンスの4種目に分けられ、それぞれ決められた時間の中でショート・プログラムとフリー・プログラム（アイスダンスは



コンパルソリー・ダンス、オリジナル・ダンス、フリー・ダンス）を音楽に合わせて演技し、ジャッジにより採点されたその得点により順位が決まります。ジャンプや спин、ステップ等のダイナミックな技に注目してしまいますが、音楽や振り付け・選手の表情などにも注目してみて下さい。



また、シングル・ペア・アイスダンスなど様々な種目があり、それぞれ見所が違いますので、比較してご覧になってみてはいかがでしょうか。

ショートトラック

ショートトラックはフィギュアスケートと同じリンクで行われる競技で、1周111.12mのトラックを集団で滑走する競技です。その中で目まぐるしく順位が入れ替わったり、コースの奪い合いで選手同士が接触したりするなど、とてもスリリングな競技です。

また、タイムではなく着順で順位が決まるため、どのタイミングで仕掛けるか、前に出るか等の駆け引きが重要なポイントとなります。

男子種目：表の種目の他に 3000m 3000m リレー

女子種目：表の種目の他に 3000m がある。

