



今日の目標！片足滑走 → クロス2回でカーブを回ろう！

今回のスケート教室で、片足滑をマスターし、カーブを回れるようになりましょう！



POINT(押し方)

初めは「ほんの少し押し」、
慣れてきたら「もう少し押し」感じで斜め横後方に押します。つま先で押さず、エッジ全体で押すのがポイントです。

(1) 左方向から滑り出してみましょう。

基本姿勢で立ち膝を少し曲げる

→ 上体を斜め左(滑り方向)に向ける。

右足エッジ全体で氷を軽く押す

→ 左足が少し滑り始める。

押し終わったら右足を氷から離す。(体重は左足のかかととよりに乗せる)。

かかととかかとを寄せつけ膝を曲げる。

(2) 次に上体を斜め右(次の滑り方向)に向ける。

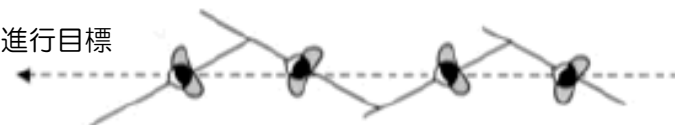
左足エッジ全体で氷を軽く押す → 右足が滑り始める。

押し終わったら左足を氷から離す(体重は右足のかかととよりに乗せる)。

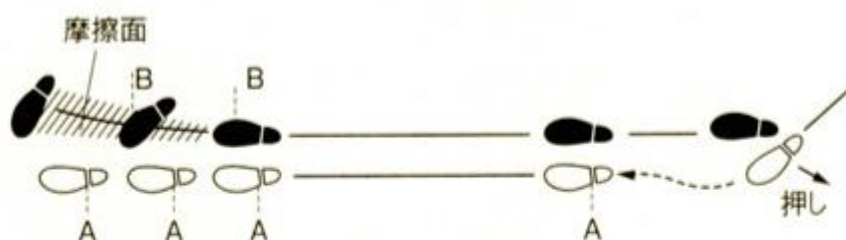
かかととかかとを寄せつけ膝を曲げる。左・右・左・右と以上の動作を繰り返す。

自力滑走は上体がスケートの進行方向

進行目標



止まり方(イの字ストップ)



⑤ ④ ③
左はそのまま体重をのせ滑り
右はB点を軸として
踵を外側に押し出す

② 惰力滑走

① 前進滑走

POINT

右足は親指のつけねあたりで氷を軽くけずる。
腰をおろしながらインエッジ全面で氷面に摩擦を加える。
肩の力を抜き、ひじは軽く曲げて手のひらは正面に向ける。
ご注意: 最初は止まったままで体重のかけ方や氷を削る練習をして次に1、2歩軽く滑って止まる練習をしましょう。

(1) 滑ってきたら両足をそろえて体重を土踏まずの少し後ろに乗せて惰力で滑る。

(2) 滑りながら体重を左足 A 点に乗せ右足は体重がかからない状態にしながら B 点を軸としてかかとをななめ前になでるように押し出す。

めざせ！平昌2018冬季オリンピック！

ピョンチャン

第1回のスケート教室の後、大阪プールスケートリンクに出かけ、スケートを楽しんでいる生徒が多くいると聞きました。近隣地域の施設に気軽に出かけ、運動するのはとても良いことだと思います。



さて、下記の説明のようにショートトラックは、特に大都市で多くの人に親しまれた競技のようです。我が築港中学校は大阪プールスケートリンクから近い環境にあります。この絶好の環境を活かし、練習すれば上達まちがいなし！！ **築港中学校からオリンピック選手がでたらうれしいですね～。**



ショートトラックについて…

ショートトラックはインドアリンクの普及につれ盛んになり、日本では東京、名古屋、大阪など大都市を中心に競技人口が増えました。

かつて日本のお家芸と言われたショートトラック競技ですが、最近では中国・韓国の選手をはじめ各国選手がレベルを上げ白熱したレースを展開しています。冬季オリンピックでは1992年の第16回アルベールビル大会から正式種目として採用されました。

自分の知らなかった可能性や才能を、きっと見つけてください



西谷 岳文（にしに たかふみ）

[Wikipedia より]

元ショートトラック選手で、現在は競輪選手。大阪府泉北郡忠岡町出身。忠岡東小学校3年生の時に野球のトレーニングのひとつとしてスケートを始め、忠岡中学校では野球とスケートの両方の選手として活躍する。大阪府立貝塚高等学校1年の時に、現・サンコースピードスケート部監督の杉尾憲一氏と出会ったことがきっかけで、ショートトラックを本格的に取り組む。高校卒業後、阪南大学に入学。

「浪速の弾丸」と形容されるスタートダッシュが持ち味で、長野オリンピックでは500mで金メダルを獲得し、19歳と1ヶ月と日本の冬季オリンピック史上初の10歳代のメダリストとなり、2014年ソチオリンピックで平野歩夢が15歳にしてスノーボードハーフパイプで銀メダルを受賞するまで日本選手団としては冬季オリンピック史上最年少のメダリストであった。

小学生の頃は野球をやってました。でも、なかなか試合にも出してもらえなくて、いつもグラウンドの周りを走ってました。その頃から、子供心にも「強くなるには足腰をきたえないとダメだ」と思って、新聞広告で見たスケート教室に週1回通うことにしたんです。当時はただリンクの中を滑ったり走ったりして、遊び感覚でした。だから教室の先生に「ショートトラックをやってみないか？」と誘われたときも、スピードの速さにビビって即、断りました。でも1年後にもう一度誘ってくれたときには「じゃあ、ちょっとやってみようかなあ～」ぐらいの気持ちで初めてスピードスケート靴を履いたんです。（中略）今の世の中、選択肢はいっぱいあるんだけど、何かに挑戦するチャンスって難しいとも思います。でも、何でもいいと思う、僕の場合はスケートだったけど、みなさんもたくさんの方にチャレンジしてほしい。（中略）結果を考えすぎるあまりに、立ち止まってしまったり、可能性を見つける前につぶしてしまうかも。自分自身をみがく方法のひとつとして、好きなことにチャレンジしてください。そして、自分の知らなかった可能性や才能を、きっと見つけてください。

~~~~~