

Sapporo スケートチャレンジムービー テキスト版

オープニング

【タイトル】Sapporo スケートチャレンジムービー

この動画では、

1. スケートを楽しむための服装と用具について。
2. スケートリンク利用上のルールについて。
3. 初めてスケートを滑るときのポイント。
4. さっぽろっ子スケートチャレンジ検定

について紹介します。この動画を見ることで、どなたでも安全に、スケートを楽しむことができます。

1. スケートを楽しむために

【服装について】

ここでは、スケートを楽しむための服装と用具について説明をしていきます。

スケートをする際には、安全のため手袋を必ず着用してください。

指が出ている手袋では利用できません。

スノーウエアなど、撥水性のある温かい服を着用してください

足首の靴ずれを防ぐため、靴下は長めのものを選びましょう

【スケート靴の選び方】

有料の貸スケート靴を借りる場合には普段はいている靴と同じか 0.5 センチ大きいサイズの靴を選びましょう。

サイズが合わない場合には、交換することも可能です。スケート靴の種類には、フィギュア、ホッケー、ハーフ、スピードスケートがあります。

屋内スケート場でスピードスケートの靴を履く場合には、必ず、施設受付で無料で貸し出している「トーガード」を使用してください

【スケート靴の正しい履き方】

スケート靴が正しくはけていないと、靴ずれができたり不安定な姿勢になり、滑走を楽しむことが難しくなります。スケート靴の正しい履き方を知り、スケート滑走を楽しみましょう。

まず、スケート靴のひもを緩めます。

次に、靴下のしわを伸ばしてください。

スケート靴の「ベロ」の部分引っ張りながら、靴に足を入れます。

かかとを「コンコン」と床に当てて、足指の先端が、靴先にぶつかっていないかを確認してください。

靴ひもは、つま先から順番に、ゆるまないようにしっかり締めていきます。

靴ひもは、一番上までしっかりと締めましょう。

ひもが余っていると転倒の原因になるので、下側のフックにかけて結びます。

危険なので、余ったひもを足首に巻き付けるのはやめましょう。

また、「ベロ」の部分がしわにならないように気をつけましょう

2. スケートリンク利用上のルール

スケートリンク利用上のルールを確認しましょう。

リンクは左回りに滑ります。

リンク内でのカメラ・ビデオカメラ・携帯電話などの使用、お子様を抱えての滑走、飲食は禁止です。

リンク内には自由滑走エリアと周回滑走エリアがありますので、ご注意ください。
小学校未満のお子様は、18歳以上の保護者と同伴滑走をしてください。

3. 初めてのスケート

滑走前には準備運動を行いましょ

首、上体、膝、手首足首、肩を、しっかりと動かしましょう。

リンクに入る前に、安定した所で立ってみましょう。

靴が正しくはけていれば真っすぐに立つことができます

その場で足踏みを試してみましょう。

スケートの刃が真っすぐになるように意識します。

リンクに入るときは、手すりをつかんで、横向きに入りましょう。

立ち方の基本は、つま先を開いたV字型です。

両足の角度は60度ほどで、無理のない姿勢をとりましょう。

それでは、歩いてみましょう。

少し腰を落として、膝のバネを使い、V字型のまま歩きます。

コツがわかってきたら、片足に乗る時間を少しずつ増やしてみましょう。

止まるときは、立つときのV字型とは逆の形、つま先を閉じたハの字型にします。

転ぶときには腰を落とし、頭を打たないように、小さく丸まるようにして転びましょう。

転んでしまった時は、あせらず、まずは周囲の安全を確認しましょう。

四つん這いの姿勢をとり、手を着いたまま、ゆっくりと、片足ずつ立ち上がりましょう。

リンクから出るときも、入るときと同じように、手すりをつかんで、横向きに出ましょう。

滑り方についてもっと詳しく知りたい、という方は、この後の「さっぽろっ子スケートチャレンジ検定」についての動画をご覧ください。

いかがでしたか。皆さん、ルールを守って、安全にスケートをお楽しみください。

4. さっぽろっ子スケートチャレンジ検定

ここからは、さっぽろっ子スケートチャレンジ検定について解説をしていきます。

この検定は、さっぽろっ子の皆さんがスケートの楽しさを感じられるように、札幌市と札幌スケート連盟が協力して作ったオリジナルのスケート検定です。

とても簡単な技から順番に、少しずつ難しくなるように設定されています。

なので、初めてスケートをする人でもスケートの楽しさを感じられるようになります。

ぜひ、友達と一緒に挑戦してみてください。

事前の申し込みや、参加費用は必要ありません。

自分のペースで練習し、自由に挑戦できる気軽な検定です。

まずは動画を参考にして、各自で練習を試してみてください。

できるようになってきたら、スタッフに声をかけて、検定に挑戦しましょう。

検定に合格すると、合格証がもらえます。

このジャンパーがスタッフの目印です。

検定日は、各スケート場のホームページで確認できます。

検定には何度でも挑戦することが可能です。繰り返し、どんどん挑戦をしてくださいね。

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定5級

検定は、5級からスタートします。

5級では安全にスケートを楽しめるように、足踏み…転び方…立ち上がり方…ペンギン歩きの4つの技ができるようになることが目標です。

始めは、「足踏み」です。スケートの基本姿勢を学びます。姿勢を真っすぐにして、膝を少し曲げます。手は体の少し前を出し、手のひらは氷に向けます。姿勢が整ったらその場で足踏みをしてみましょう。氷をたたくようにして、1・2・1・2。

「転び方」です。膝を曲げてしゃがんだ状態から体を丸め、後ろにコロんと転びましょう。頭を打たないように、体をなるべく小さくして、首を縮めましょう。

「立ち上がり方」です。まずは、氷に両手両ひざを着きます。次に片ヒザを立て、バランスをくずさないようにゆっくりと立ち上がりましょう。

「ペンギン歩き」です。腕を少し曲げ、自然な立ち方をします。つま先を開き、そのまま前に「トン・トン・トン…」と一歩ずつ歩きます。

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定4級

4級は、すべることの基礎編です。片足で滑れることを目標に挑戦します。

両足すべり、片足すべり、前進滑走の3つの技ができるようになることが目標です。

両足すべりは氷を踏むように、足踏みからトン・トン・トンと歩き、最後の一步を、両足でスーと進みます。重心が後ろにならないよう手を広げ、トン・トン・トン・スー、トン・トン・トン・スーと、繰り返し練習してみましょう。

片足すべりです。トン・トン・と足踏みをし、最後の「スー」のところを片足を上げて進みます。できるようになったら少し長めに片足に乗ってみましょう。左右交互に、トン・トン・スー、トン・トン・スーと繰り返します。

4級の最後は前進滑走です。足は肩幅くらいに開きます。軽く膝を曲げ、片方の足に体重を乗せて氷を押し、その時に反対の足ですべります。左右交互に、いち、に一、いち、に一と、繰り返します。

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定3級

3級は、すべることの応用編です。両足でスムーズにすべることと、止まることにも挑戦します。

ひょうたん、スネーク、ハの字ストップの、3つの技ができるようになることを目指します。

ひょうたんです。前進滑走から両足ですべり、円をえがくように、つま先を外に向かって押し出します。肩幅くらいになったら、円の真ん中に向けてつま先を近づけます。押して…閉じる…押して…閉じる…という感じですよ。

へビのように左右に曲がりながらすべる技、「スネーク」です。まず、前進滑走から両足ですべります。次に、左右に体重をかけ、半円を描くようにカーブし続けます。

次に止まり方を覚えましょう。ハの字ストップです。前進滑走から両足ですべり、ヒザを内側に倒してつま先を近づけ、腰を落としながら氷を削るように押し出します。手は、少し前に出します。

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定2級

2級では、後ろ向きにすべる、「バックスケータイング」にチャレンジします。

バックでの押しすべり、バックでのひょうたん、バックでのスネークができるようになることが目標です。後ろに滑れるよう、エッジの乗り方を練習しましょう。

バックでの押しすべりです。後ろ向きで、片方ずつの膝の曲げ伸ばしを行います。右足、左足と交互に踏み変えて後ろに進んでいきます。後ろに進むのが難しいというときは、後ろ向きに歩くようにしてスタートしてみましょう。ギュ・ギュ・ギュ・ギュと、繰り返しましょう。

バックでのひょうたんです。バックの押しすべりから両足ですべり、外向きに円を描くようにかかとを押し出します。肩幅くらいになったら、円の真ん中に向けてかかとを引き付けていきます。繰り返し行いましょう。

バックでのスネークです。バックの押しすべりからヒザを少し曲げ、両足ですべります。左右に体重をかけ、半円を描くように後ろ向きでカーブし続けます。

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定1級

いよいよ最後のレベル、1級に挑戦です。1級では、スムーズに曲がれるようになることを目指します。

「サークル滑走」と「クロス滑走」の、二つのすべりができるようになることが目標です。

サークル滑走です。大きな円をイメージし、進む方向への体重移動と体の向きを覚えましょう。

左回りから説明します。進行方向に体を向けて膝を少し曲げ、右手を前に、左手は後ろにおいてバランスをとりましょう。左足に重心を置き、右足をやや後ろ外側に押し出します。押し出した右足を戻し、カーブに沿って両足滑走をします。蹴って…戻す…蹴って…戻す…これを繰り返します。

右回りのときも同様です。前進滑走から右足に重心を置き、左足を蹴って…戻す…蹴って…戻す…これを繰り返します。

最後のチャレンジ、クロス滑走です。まずはフェンスにつかまった状態で足をクロスしてみましょう。

クロスして…足を抜いて戻す、クロスして…足を抜いて戻す。これを左右の足で繰り返します。

左回りでのクロス滑走を行います。基本姿勢はサークル滑走と同様です。左足に重心を置き、右足をやや後ろに押し出します。押し出した足を、左足の前をクロスして置きます。左足をやや右後ろに押し出し、右足の後ろ側を通過して元の位置へ。

この動きができるようになったら、一つ一つの動きを止めず、一連の流れでできるようにします。押して…クロス…押して…クロス…。これを連続して行います。

右回りでも同様です。右足に重心を置き、押して…クロス…押して…クロス。これを連続して行います。

エンディング

いかがでしたか。スケート検定に挑戦することを通して、ぜひ、スケートの楽しさと気持ち良さを味わってみてください。

さらに上手になりたい！本格的に始めてみたい！という人は、日本スケート連盟のバッジテストにも挑戦してみてください。スケート教室やスケートクラブ、アイスホッケー少年団などへの入会もお勧めします。

それでは、練習を重ね、楽しく安全にスケートに親しんでいってください。

制作：札幌市スポーツ局

監修：札幌スケート連盟

協力：札幌市スポーツ協会、月寒体育館スケート場、札幌アイスホッケー連盟