

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定 級一覧表

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

5級

足ぶみ

ヒザを上げて氷をたたくように足ぶみ。



ころぶ

ヒザを曲げて体をまるめ、後ろにコロんと転ぶ。



立ち上がる

両手両ひざをついて片ヒザを立て、ゆっくり立ち上がる。



ペンギン歩き

腕を広げてつま先を開いたまま歩く。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

4級

両足すべり

「トントントン」とペンギン歩きをし、最後の一步を両足でスーッとすべりだす。



片足すべり

ペンギン歩きから最後の一步を片足でスーッとすべりだす(反対足も)。トントンスー、トントンスーと、くりかえす。



前進滑走

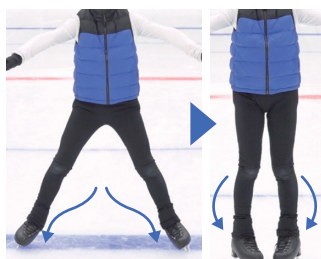
左右の足で片足すべりをくり返し、前に進む。「イチ、ニー、イチ、ニー」と、くりかえす。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

3級

ひょうたん

両足を開く、閉じるをくり返し、円をえがくように続ける。



スネーク

前進滑走で助走して両足ですべり、左右に体重をかけながら半円をえがくようにカーブし続ける。



ハの字ストップ

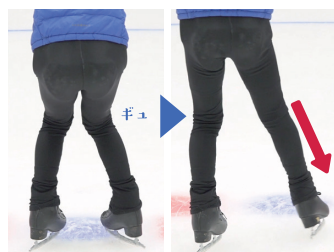
ヒザを内側に入れてつま先を近づけ、氷を削るように押し出して止まる(腰を落とし手は少し前に出す)。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

2級

お押しすべり【バック】

片方ずつヒザの曲げ伸ばしをし、後ろ向きに進む。ギュー・ギュー・ギューとくり返す。



ひょうたん【バック】

バックでの押しすべりから、両足を開く、閉じるをくり返し、円をえがくように続ける。



スネーク【バック】

バックでの押しすべりから両足ですべり、左右に体重をかけながら半円をえがくようにカーブし続ける。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

1級

サークル滑走

(左回りの場合) 左足はアウトエッジに乗り、右足を外側に押す→戻す→右足を外側に押す→戻すのくり返し。(反対回りも)



クロス滑走(足の交差)

(左回りの場合) 左足はアウトエッジですべり、右足を左足の前に出して交差させ、左足を抜いて戻す。(反対回りも)



全ての技も動画で紹介しています!



動画を参考にして練習し、検定に挑戦してみよう!

