

スケート

SKATING



## ショートトラック競技の特性

ショートトラックSSは、1周111,12mのリンクで行う。国体、都道府県対抗は単一距離の成績を競うが、全日本選手権、全日本選抜選手権等は、1,500m・500m・1,000mを戦い、上位8位以内の選手で、3,000mスーパーファイナルを戦い、総合得点を競うものである。各レース2位以内の選手が予備選、予選、準々、準決、決勝に勝ち上がる為、総合を狙う選手は、多い時では2日間で16レースを戦うという過酷な競技である。

したがって、瞬発力・持久力を兼ね備え、戦略的能力、判断力、決断力がなければレースには勝てないのである。また、コーチとの連携も大きな要素となっている。

日本スケート連盟主催の公式大会は中学生以上でバッヂテストB級以上となっている。

東・西・南の各選手権は、南日本選手権⇒全日本選手権（男女各56名）・全日本距離別選手権⇒全日本選手権（男女各36名）と勝ち上がり、オリンピック及び世界選手権の日本代表を目指すのであるが、中学生・高校生・大学生・社会人が一緒に戦う大会である。

中学生・高校生だけで戦う大会としては、国体・全日本ジュニア選手権・JOCジュニア選手権があり、JOCジュニアは世界ジュニア選手権日本代表選考会でもある。

### <基本コンセプト>

ジュニア選手の育成には、開始した時期によって大きく異なる。

競技の特性上、男女の差はあるが全日本の上位になるには最低10年は必要と言われている。したがって、これまで育成した選手の中より17歳でオリンピック日本代表となった男子選手及び16歳で世界ジュニア日本代表となった男子選手をモデルとしてカリキュラムを作成した。

### <目標の設定>

1. 小学校6年生迄にバッヂテストB級を取得する。
2. 中学1年生で公式戦デビュー。2年生までにA級を取得する。
3. 高校1年生で全日本選抜選手、AA級の取得。2年生で全日本ジュニア強化指定選手及び世界ジュニア日本代表を目指す。
4. 高校3年生で全日本トップ8及び全日本強化指定選手。世界選手権及びオリンピック日本代表を目指す。

## 実際のトレーニング

### 【指導上の具体的ポイント】

シーズン（10月～3月）とオフシーズン（4月～9月）とでトレーニング内容は大きく異なり、年間トレーニング計画によって密度の異なることもあるが、陸上トレーニングはオフシーズンで重要なメニュー、氷上トレーニングはシーズンで重要なメニューを主体として記した。

### 8～9歳

#### 陸上トレーニング

- ◆氷上練習前のアップ：1km ラン・ダイナミックストレッチ・ストレッチ  
＜メニュー及び必要性を把握させ、興味を持って取り組めるよう導く＞

#### 氷上トレーニング

- ◆両足スラローム：Sフォームで両手は懐・両足を揃えポイントの左右を通る  
＜ストレートライン（頭⇒胸の中心⇒腰の中心）を保ち、膝とブレード操作でポイントをクリア＞
- ◆コースのIN&INでストレート、クロス、ブレーキ、ジャンプ、バック等  
＜各選手毎に今日の目標を決めて進める＞
- ◆リンク全体で鬼ごっこ等  
＜個人差があるので団体戦が良い＞

### 10～12歳

#### 陸上トレーニング

- ◆ネルソン  
スケーティングフォーム（バックハンド）での静止：1分～5分  
＜足裏全体に重心・頭、肩、腰、膝の位置を徹底的に・・・＞
- ◆平行移動  
ネルソンから足を広げ左右に体を移動：20～50回  
＜片足に乗った状態・・・あご、胸腰の中心、膝、足先がストレートラインに＞
- ◆ローリング  
ネルソンから片足横から後ろに回し元に戻す：20～50回  
＜足を廻しているときに頭、腰が動かない＞

◆平行ローリング

平行移動しながらローリング

<膝を後ろから引きつけ、踏み出す時（重心の切り替え）のタイミング>

◆ジャンプ

- ・パワージャンプ：足は肩幅、膝を曲げ手をクロスした状態から、手を横に広げながら上に高く
- ・開閉ジャンプ：両足を閉じ、手を下から頭の上に振り上げながら高く飛び、着地の時両足を広げる・・・次は逆の動作
- ・引きつけジャンプ：パワージャンプで一番上の状態で膝を胸に引きつける
- ・スコットジャンプ：片足は膝を立て片方は膝を地面に、指先は地面に着けた状態から手は使わずに上に・・・足を交互に換えて行う
- ・バービージャンプ：腕立て伏せの状態から立ち上がりジャンプ・・・連続動作で

※上記5メニュー各10回を1パック+インターバル×5 set

◆スケーティング F ジャンプ

- ・ワンステップ：フリーハンドで平行移動をジャンプで行う（ハイスピード）  
<ストレートラインを崩さず、空中で膝の引きつけ>
- ・ツーステップ：ワンステップでもう一步踏み込んでジャンプ（ミドルスピード）  
<軸足を溜めてジャンプの体勢へ>

※上記2メニュー各20回を1パック+インターバル×5 set

◆スライドボード

- ・ロースピード：バックハンドで確実に・・・3分～5分
- ・ミドルスピード：シングルハンドでタイミングよく・・・1.5分～2.5分
- ・ハイスピード：フリーハンドで力強く・・・1分

◆インラインスピードローラー（オフシーズン）

- ・112.12mのコースをミニコーンで作って行なう  
<ロースピードで持久力&フォームの確立を目指す>

◆5kmラン タイムトライアル

※他に ラダー・ミニハードル・バスケット等を行なう

**氷上トレーニング**

◆フォームアップ

【ストレート】

- ① ロースピードでSフォーム、両足を揃え両手を伸ばし顔の前で合わせる
- ② ゆっくりと片方の足を横に押し出す（氷を押える）
- ③ 伸びた足をゆっくりとブレードが氷に着いたまま元の位置に戻す
- ④ 反対の足も同じ要領で・・・

## 【コーナー】

ストレートの左足が軸足、右足が押し足の状態を繰り返しコーナーを周る

<合わせた両手と、あご、膝がストレートラインに・両足とも氷に着いたまま・・>

◆氷上基本滑走・円滑走・・・・・後述

## 13～15歳

### 陸上トレーニング

◆10～12歳用メニューのほぼ1.5倍の内容に上げていく

◆10kmラン タイムトライアル

◆Sスタートフォームより 30m坂道ダッシュ10～20本

◆反応チェック

ジョグポジションより、相対したコーチの指先の指示で反応

・右・・・両足を左に45度ステップし元に戻る・・・左は逆

・上・・・上にジャンプ

・下・・・バービー

※逆バージョンもあり

◆エルゴメーター（負荷＝体重×0.07kp）

・全開10秒＋インターバル20秒×10本・・・5set

・60秒・・スタート15秒全開⇒140回転キープ⇒ラスト15秒全開・・3set

・90秒・・スタート10秒全開⇒120回転キープ⇒ラスト20秒全開・・3set

・150秒・スタート10秒80%⇒100回転キープ⇒ラスト20秒全開・・3set

◆ロープ引き

・約10mの布ベルトの輪を選手は左腰にコーチは腰の後ろにかまえ、ピンと伸ばすコーナークロスイメージで左に進む

<低い重心での押さえ・引き膝の納め方・・コーチは強弱を選手にうまく合わせる>

### 氷上トレーニング

◆フォームアップ・・・ロースピード＋ミドルスピード

◆基本滑走

・片足屈伸・・ストレート加速 コーナーを片足で屈伸しながら周る

Sコーナー左足2回 Gコーナー右足2回

・押し・・フォームアップSでBハンド ミドルS3周

・ジャンピングS・・FハンドでジャンピングS ミドルS2周

・片足スラローム・・ストレート5周 片足でアウト・インを使い加速

・片足コーン・・片足加速のみで各1周

※上記5種別を1パックでインターバルをとり5set

- ◆円滑走：直径10m
  - ・ハイスピード Sハンド左手は氷面 5周×5set
  - <外に膨らまない 左足を主に 腰、肩、頭のポジションが重要>
- ◆20分滑走
  - ・コースのアウト&アウトをハーフミドルSで滑走
  - <一歩々を長く、楽に乳酸値を上げないスケーティングで・・・>
- ◆3000m滑走（27周×2set）
  - ・rap12～14秒 決められたrapを正確に刻む
  - <自分の体感で1周rapの感覚を覚えこむ>
- ◆スタート半周ダッシュ（5set）
  - ・4～5人でコース交代 小さなステップから大きなステップへ
  - <ストレートダッシュ⇒コーナーダッシュ⇒スケーティングへの移行テクニック>
- ◆2周ダッシュ走（5set）
  - ・4～5人で交代制先頭固定
  - <トップスピードに上がるまでのタイム&距離が重要>
- ◆補強&クーリングダウン
  - ・腕立て・・・50回
  - ・腹筋・・・5種別、各20回
  - ・背筋・・・3種別、各20回
  - ・2kmジョギング&ストレッチ

## 16～18歳

### 陸上トレーニング

- ◆13～15歳用メニューの各種目ともレベルアップさせたメニュー
- ◆筋肉トレーニング：スクワット・ランジ・ベンチP・等

### 氷上トレーニング

- ◆13～15歳用メニューの各種目ともレベルアップさせたメニュー
- ◆イン&イン
  - ・コースの内側をハイスピードで周る（5周×5set）
  - <急激なバンク&スピードを身体に覚えこむ>
- ◆3000mリレー（27周）
  - ・4人：第1走者の最初だけ1周⇒1.5周交代⇒ラストの第2走者のみ2周
  - <コースに出るタイミング、プッシュのテク、ゴチャの中での加速>
- ◆6周タイムトライアル
  - ・1周目：11.0秒⇒2～6周：rap9.2秒・・・total 57秒以内

・4人でレース、追い越し・ブロック OK

<この6周で全ての力が判断できる、6周が速くなければ勝てない！>

#### 【最後に・・・】

ショートトラックは道具を使うスポーツである為、メカニックが重要な要素となる。フィットしたブーツは当然である。また、選手の特性に合わせたブレードのロック、曲げがこの世界では一番重要であると言われている。したがって、日々の練習の中でコーチとコミュニケーションをとりながら学習をし、改良をしていく必要がある。

区分	年齢	技術・戦術	体力
導入期	8	・スケートを楽しむ(フィギュアシューズで良い)	・上手になっていく体感… 喜びを与え、興味が途切れないよう…
	9	・ロングブレードへの移行	・神経系を高める動き
基本の習得+ $\alpha$	10	・スピードスケートの基本フォーム	・筋トレはしない ・重心移動のコツ
	11	・陸上トレーニング ・目標の設定(バッチテストE→B) ・1500mの完走能力	・スピードに対するチャレンジ ・ステップ、ジャンプ等、神経系に対する負荷
	12	・ローカル大会の出場 ・全日本ノービス選手権大会の出場	・陸上5kmの走力 ・氷上エッジングテクニック
持久力と瞬発力	13	・氷上基本滑走の徹底習得 ・円の滑走 ・20分滑走の完走能力	・腹筋、背筋、ハムストリング系 ・バンクの体感 ・陸上10kmの走力
	14	・3000mの完走能力 ・スタート反応能力 ・トップスピード能力(1周:10秒以下)	・瞬間反応時間の強化 ・坂道30mダッシュの走力 ・インターバルトレーニングの対応(エルゴメーター等)
	15	・トップスピード到達距離及びタイム ・目標の設定(A級) ・各大会への出場	・氷上ダッシュ能力 ・氷上エッジングテクニックUP
実践対応練習	16	・氷上基本滑走の完全マスター(5種別) ・円のスピード滑走能力(小さく速く) ・インターバルの瞬間加速能力	・筋力全体のUP(ウエイトT) ・バンク負荷(体重の3倍)に耐える足腰強化
	17	・追い抜きテクニック ・ミドルスピードでの持久力 ・トップスピードのUP	・変則瞬間ジャンプ能力 ・陸上5km、10kmの走力 ・レースを想定したインターバルトレーニング(エルゴメーター)
	18	・強豪県との合同練習 ・目標の設定(AA級、日本代表) ライバル選手の特性を把握	・1000m、1500mラスト3周余力 ・500mラスト1周余力

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出来るだけ長く片足で滑る</li> <li>・鬼ごっこ、氷上サッカー等で遊ぶ</li> <li>・ロングブレードでのストレート&amp;クロス</li> <li>・ロングブレードでのブレーキ&amp;ジャンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片足滑走の方法(コーチが押しても良い)</li> <li>・ゲームに夢中になり、いつの間にか上達(どンドン転倒して良い)</li> <li>・スピードシューズにより他の子供と全然違うスピード感・・・気持ち良さ</li> </ul>	8
		9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上:ネルソン・平行移動・ローリング</li> <li>・氷上:フォームアップ</li> <li>・ジャンプ(5種類×10回×5set)</li> <li>・Sフォームでのワンステップ、ツーステップ</li> <li>・スライドボード</li> <li>・インラインスピードローラー</li> <li>・氷上:基本滑走・円滑走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰、肩の位置・膝の使い方</li> <li>・ブレード全体で押える、滑らせる</li> <li>・足の裏全体を使ったジャンプ</li> <li>・空中での姿勢、膝の位置</li> <li>・扇のごとく</li> <li>・ローラー全体の使い方</li> <li>・膝、腰、肩の連動</li> </ul>	10
		11
		12
<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップ:ラン・ダイナミックSTR他60分</li> <li>・氷上基本滑走(5種別×2周×5set)</li> <li>・円滑走(5周×5set)</li> <li>・20分滑走(大外廻り・rap13~15秒・2set)</li> <li>・3000m(27周・rap12~14秒・2set)</li> <li>・スタート半周ダッシュ×5set(6.5~7.2秒)</li> <li>・2周ダッシュ×5set(9.5~10.0秒)</li> <li>・エルゴメーター(体重×0.07kp・60秒・90秒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脈拍を120まで上げる・メニュー目的の理解</li> <li>・ブレードのアウト、インの使い方&amp;押え方</li> <li>・左足でバンクを作る</li> <li>・楽なスケートイングでrapを刻む</li> <li>・イーブンペースの持久力</li> <li>・ストレートダッシュからコーナーダッシュへ</li> <li>・ダッシュからスケートイングへの移行</li> <li>・ラスト15秒のねばり</li> </ul>	13
		14
		15
<ul style="list-style-type: none"> <li>・氷上基本滑走+片足滑走で加速(5set)</li> <li>・円滑走+イン&amp;イン(各5set)</li> <li>・3000mリレー</li> <li>・6周タイムトライアル(60秒以内)</li> <li>・流しST2周タイムトライアル(9.2秒以内)</li> <li>・スタート半周ダッシュ(6.0~6.5秒)</li> <li>・各種目タイムトライアル</li> <li>・追い越し&amp;ブロックの実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロックの使い方=片足の前後左右バランス</li> <li>・左足右足のバンク角度をそろえる</li> <li>・周りに敵がいるなかでの加速・追い抜き</li> <li>・70~80%の力でミドルスピードを・・・</li> <li>・トップスピードでの体勢&amp;コース取り</li> <li>・競り合いの中でのダッシュ</li> <li>・自分でレースメイクする方法</li> <li>・先頭&amp;2番手のコース取り・後方からの追い越しテク(イン&amp;アウト)</li> </ul>	16
		17
		18