

もっとパワフルに、美しく滑りたいなら **応用編**

**STEP 9** 片足で長く滑ってみよう!

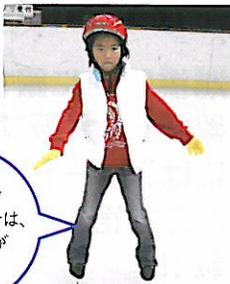
「イ」の字型の姿勢からヒザを曲げ、前方の足に体重をかけます。後方の足で氷面を蹴り上げて前進。ブレードのトゥ(つま先)にあるギザギザは使わず、ブレード全体で氷を押すように蹴ります。片足の滑走時間は、最初は短くて構いません。少しずつ距離を伸ばしましょう。蹴り足をそっと戻して着地したら、体重を移動し、別の足で氷面を蹴り上げます。この動きの繰り返しは、斜め移動の連続だということがおわかりいただけるはず。スケートではまっすぐ滑っているように見えても、多くの場合、こういう動きをしているんです。



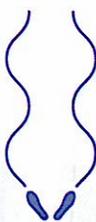
片足でスーッと滑り続ける気持ち良さ、この浮遊感にクセになりそう!

**STEP 8** ひょうたん型に滑ろう!

力強く滑るには、ブレードで氷をつかまえることが大切です。この独特の感覚を養うためのレッスンが「ひょうたん滑走」。両足滑走の状態からヒザと足首をゆっくり曲げ、両足先を外へ開いていきます。足を開きすぎると、元に戻せなくなるので注意しましょう。肩幅くらいに開いたら、今度は内股の筋肉を意識して、氷を挟みつけるようにしながら、両足を元に戻します。この時、足が重たいと感じたら氷をつかまえている証拠です。平泳ぎの要領で繰り返し練習しましょう。



**ポイント**  
足の開き具合は、肩幅程度が目安です



**STEP 6** 両足で滑ってみよう!

ラクに歩けるようになったら、今度は両足滑走です。少し速く歩き、そのはずみで足を平行にして滑ります。止まりそうになったら、再び歩いて滑走。「ヒザを曲げる」「正面を見る」を忘れずに。



「ベタベタ、スー」の繰り返し。これがけっこう気持ちいい!

**STEP 4** いよいよリンクデビュー!

氷上への第一歩は、手すりを持ちながらゆっくりと着地してください。出入り口から少し離れたところまで移動したら手すりから手を離して「ハ」の字型、「イ」の字型に立ってみましょう。



**STEP 7** カーブを描こう!

両足を平行にしたままでも、手の向きさえ変えればゆるやかに曲がれます。左へ曲がりたい場合は右手を前方、左手を後方に。右へ曲がりたいなら、逆の動きでOK。腰は自然と曲がるままにします。



**ポイント**  
ヒザが伸びると、バランスを崩すので注意!

**STEP 5** ペンギン歩きに挑戦!

「イ」の字型に立ったら、ペンギン歩きに挑戦です。軽くヒザを曲げたら、先ほど練習した要領で半歩ずつ、リズムをとって歩きます。両手を広げて腕は振らず、正面を向いて進みましょう。



**ポイント**  
重心を前にかけすぎないように。基本軸はカラダの真ん中です

これにてレッスン終了です。ここまでおよそ一時間。もちろん個人差はありますが、まったくの初心者も笑顔で滑られるようになりました。リンクデビューしたくてウズウズしてきた方、久々にアイススケートを楽しみたいと思っただけの方も、ぜひ今度の休暇にはスケートリンクへ遊びに出掛けましょう!

**STEP 10** ブレーキ術を身につけよう!

両足滑走中、片足を少しだけ内側に倒し、斜め前方に押し出していくと自然にストップします。この動作を繰り返し練習しましょう。ただし急ブレーキはまわりの人達の迷惑になるので、十分な間隔を空けて練習しましょう。



**ポイント**  
前方に出した足のブレードで氷を削るようにストップ



河下 宏之さん  
かわした ひろゆき

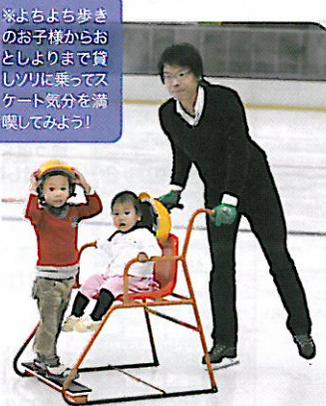
大阪プール アイススケート場  
スタッフ

正しい滑り方を身につけることは、スケートが楽しくなるだけでなく、自分の安全を守ることでもあります。滑り方に悩んだり、困ったりした時は、リンクのスタッフまで気軽に声をかけてくださいな。

アイススケート③つのお約束

- ① 手袋を忘れずに
- ② リンクは左回りで
- ③ 準備運動をしっかりと

※本コーナーのロケ地は「大阪プールアイススケート場」。水曜日と日曜日にスケート教室を開催しています。詳しくは、大阪プールまでお問い合わせください。  
TEL: 06-6571-2010  
FAX: 06-6571-2023



※よちよち歩きのお子様からおとしりまで貸しソリに乗ってスケート気分を満喫してみよう!

