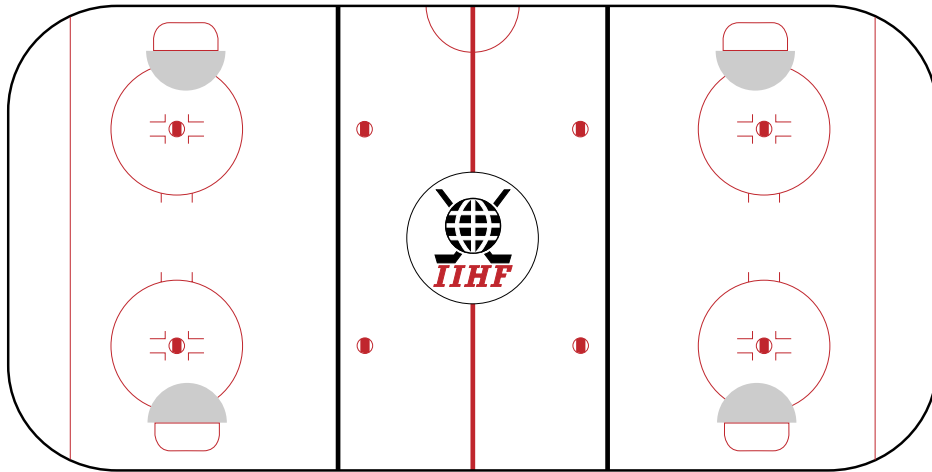


## クロスアイスのすすめ



子供たちのために作られたこのIIHFのLearn To Playプログラムは、60メートルのフルサイズリンクに比べ、横30メートルの長さを使ったもので、モデル練習やゲームの基礎となっています。このクロスアイス練習法と、プレーのモデルは、何年にも渡って世界中のホッケー先進国で行われ、成功を収めてきています。そしてこの環境の中でホッケーを始めた子供たちは、ホッケーの競技を通じて素晴らしい経験をしています。

ご父兄はおそらくなぜ自分の子供がクロスアイスでプレーしなければいけないのか？何のために？プロの選手のようにフルサイズで“本物のホッケー”をプレーしてもらいたい、などとおっしゃることでしょう。

ではこのご質問にお答えしましょう。子供が1つのドリルを行うのに、パックを持って60メートルのリンクの端から端まで進むのに、どれほどの時間を要するでしょうか？どれだけのエネルギーを要するでしょうか？プレーヤーの決断として、小さなエリアの中で技術を向上させていくのと、大きなフルサイズのリンクで行うのとどちらがよいのでしょうか？どちらの状況が子供にとって、動作により多く係わるのでしょうか？

次に上げるものは、1976年にジョージ・キングストン氏がフルサイズのリンクでのホッケーゲームについて調査したものです。

- 6～8歳の子供たちが60分間行ったゲームの中で、パックを持った平均時間は20.7秒でした。
- NHLや世界のプロ選手については、パックを持った時間が85秒を超えることはありませんでした。
- 子供たちの60分間のゲームの中で、実際にプレーしたのは20分38秒で、このことを考えるとチームの人数にもよりますが、個人が毎回3つか4つごとのシフトで出場しても、結果として氷に乗っている時間は短くなっています。
- 1つのゲームの中での子供のシュート平均は0.5本以下、ジュニアとプロで1.5本となっています。

これらをまとめてみると、

- 子供たちがフルサイズのリンクでプレーする中で、スティックハンドリングやパス・レシーブ、シュートなどを使って、楽に60分間パックと接触していただけるようになるには、小学生くらいで180試合、年齢の高いプレーヤーでも80試合を要します。
- プロや世界レベルのプレーヤーでも、60分間パックコントロールの技術をするのには60試合を要します。

### 多くの選手、特に子供においてはゲーム中1度もパックに触れていません。

IIHFは子供たちにLearn To Playに係わる機会を与えること、同じくクロスアイスの練習法とプレーをサポートすることは、ホッケーを楽しみ、また技術をすばらしく上達させることにつながると確信しています。



# LEARN TO PLAY PROGRAM

クロスアイスの練習法とプレーの利点を以下リストアップしてみました。

## 練習

- ・ 60メートルのフルサイズより、30メートルのサイズを使ったほうが、子供たちの元気があり、技術の向上もあります。
- ・ グループサイズが小さくなり、教えるにも学ぶにもよい方向に影響します。
- ・ チームの一員だと感じる事が強い熱意となり、動機づけとなるでしょう。
- ・ ドリルは、チーム内のいろいろなレベルのプレーヤーに合わせて簡単に変化できるようになっています。
- ・ パックに触れていることが増えれば、パックコントロールの技術も向上します。
- ・ 1回の練習で、何度もドリルを繰り返し行えます。
- ・ 頻繁に起こるいろいろな状況に対しての判断が上手になります。

## 実際のゲーム

- ・ 小さいリンクで行うことにより、各自パックに触っている時間が増えます。
- ・ 個々の技術・テクニックの上達がよりすばやくなります。
- ・ ゲーム中の頻繁なラインチェンジにより、各自プレーする時間が増えます。
- ・ 子供たちは自分のシフト以外の時間も、ニュートラルゾーンで動き続けていられます。
- ・ ラインチェンジがすばやくできます。
- ・ プレーヤーそれぞれの動いている時間が大幅に増えます。
- ・ シュートのチャンスが増え、子供サイズのネットを使うことでシュートの狙いも決めやすくなり、得点を上げるための技術も向上します。
- ・ ゴールキーパーはゲームを読み、いろいろな状況判断が無駄なくできるようになります。
- ・ ゴールキーパーは反復練習がたくさんできます。
- ・ ゲームでは常に状況が変わり続けています。
- ・ ゲームのプレースピードが速くなるので、プレーヤーの精神面・体力面のすばやい判断が必要となります。
- ・ ゲームのテンポを上げるためには、全員がゲーム状況を理解し、それぞれが自分の役割責任を果たすようにします。
- ・ リンクが小さいために、個々の、自分が重要な一部分であるという気持ちが増えます。
- ・ 若い年齢から、ホッケーセンスやゲームメイキングを向上させることができます。
- ・ ゲーム中に理由なくゲームを中断されることはありません。

## 基本構成

- ・ 氷上の時間とスペースに無駄がありません。
- ・ プレーヤーのサイズにリンクのサイズが相当しています。
- ・ 子供サイズのネットがプレーヤーのサイズに相当しています。
- ・ 両端でゲームをしている途中でも、真ん中のニュートラルゾーンをいろいろな目的(ベンチ・ウォームアップエリア・技術向上の練習など)に使うことができます。
- ・ IIHFは、それぞれのプレーヤーがよりたくさん氷に乗れるように、4～5人からなる2～3セットと1人のゴールキーパーでチームを作ることを勧めています。
- ・ 1つのクラブの中にたくさんのチームがあれば、氷上練習の時間やゲームも増えます。
- ・ たくさんのチームが氷上を分け合って練習することができます。

## 参加者の基本精神と楽しさ

- ・ たくさんの子供たちがアイスホッケーをするチャンスがあります。
- ・ たくさんの子供たちがアイスホッケーをすることで、成功する気持ちを体験できます。
- ・ 本当のゲームのような興奮と、楽しい環境を作り出すことができます。
- ・ 上手な子供でもまだ上手でない子供でも、どちらにとっても小さいリンクでの動作は利益をもたらします。
- ・ 子供たちはホッケーを続けていくことでやる気を持ちます。
- ・ ホッケーは子供たち、またその父兄たちにも魅力的で報いあるものであるでしょう。