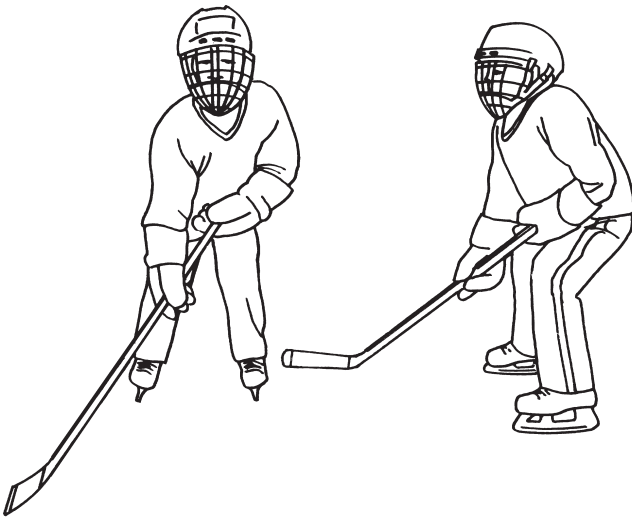


## 明確な目標

1. スタンスの復習 (Lesson A-1)
2. 両足グライド (\* 惰力滑走) ・バランスの復習と継続 (Lesson A-2)
3. 片足グライド・バランスの復習と継続 (Lesson A-2)
4. スクーティングの復習 (Lesson A-3)
5. サークル上でのスクーティングの導入

## 指導ポイント

### 1. 正しい姿勢



- a. 両足を平行に肩幅にする。
- b. つま先をまっすぐにする。
- c. つま先の位置まで膝を曲げる。
- d. 少し前傾姿勢にする。
- e. 顔を上げる。
- f. 両手でスティックを持ち、常に氷上につけておく。

### 2. 両足の滑走



- a. 2, 3歩で加速する。
- b. 基本姿勢で両足滑走をする。
- c. よく見られる失敗
  1. 足首が内・外側に曲がる。
  2. 両膝を互いに押し付けあってしまう。
  3. 足を伸ばしきってしまう。
  4. 体がねじれてしまう。
  5. 上体を前に傾けすぎてしまう。
  6. 顔が下を向いてしまう。
  7. スティックを両手で持たない。
  8. スティックが氷上から離れてしまう。

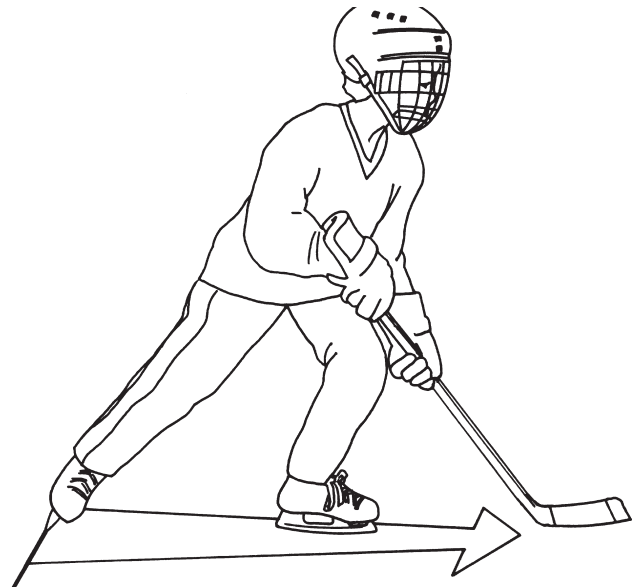
## 3. 片足滑走



基本のスケーティングの原則は、片足が常に体の重心の下にあることである。スケーティングは常に片足でいることが多い。それゆえホッケー選手はバランスと片足での滑走を学ぶ必要がある

1. 2～3歩で加速する。
2. 片足でグライドする。
  - a. 支持足のスケートブレードを平行に保ちどちらか片方だけのエッジを立てないようにする。
  - b. 支持足だけで基本姿勢をとる。
  - c. まっすぐに滑る。
3. よく見られる失敗
  - a. 基本姿勢でない。
  - b. 支持足に体重が乗っていない。
  - c. 片側だけのエッジに乗っている。

## 4. スケーティング



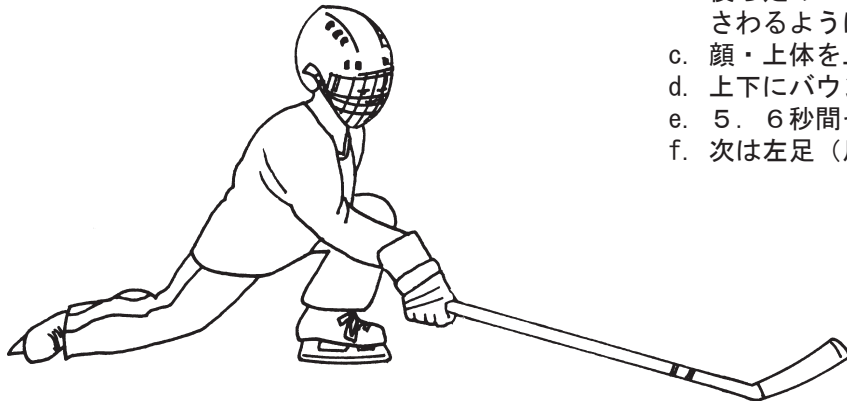
- a. T-プッシュを伴う。
- b. プッシュするパワーと足を伸ばすことを上達させるものである。
  1. 左足を右足の後ろに構え、左足を使うT-プッシュの形になる。

2. 左足で押し出す。左足はしっかりと伸ばし、右足でグライドする。
3. 次のプッシュに入る前に、左足をすばやく元のT-プッシュの位置に戻す。
4. 両足とも練習する。

# LESSON B-1



## 5. そけい部のストレッチ準備運動



- 左足を90°に曲げ、右足は後方に伸ばす。
- 後ろ足のつま先を外側に向け、側面が氷上にさわるようにする。
- 顔・上体を上げる。
- 上下にバウンドさせない。
- 5・6秒間その姿勢を保つ。
- 次は左足（反対足）で行う。

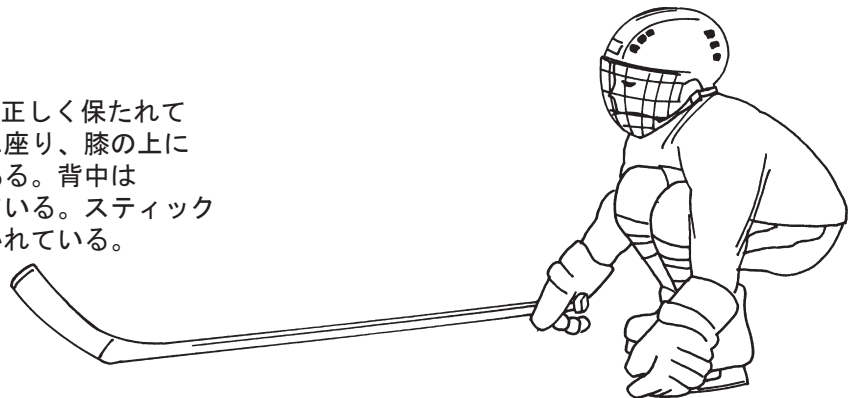
## 6. つま先タッチ準備運動



- 両腕とスティックを頭上に伸ばす。
- 上体を曲げ、なるべく両足をまっすぐにして、いる間につま先を触るようにする。
- ゆっくりと、伸ばしきるまで行う。
- 5・6秒間その姿勢を保つ。

## 7. スクワットーバランスと敏捷性

- もし、プレーヤーの姿勢が正しく保たれているならば、かかとの上に座り、膝の上に肩があり、腕が体の前にある。背中まっすぐで、頭が上がっている。スティックは前にあり、氷の上に置かれている。



## 8. その場ジャンプ

- 基本姿勢からスタートし、着氷する。スタートするときも着氷するときも、両膝をやわらかくしておくことが大切である。

## 指導に必要なツール

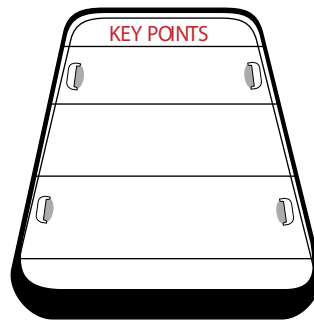
- アジリティーボード
- 軽量パック
- クロスアイスリンクボード

LEADER: \_\_\_\_\_








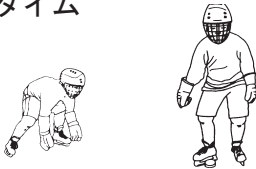

TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_



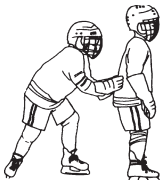






TEACHING TOOLS


スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは時計回りでスケーティングをし、次に逆時計回りでスケーティングをする。	3 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	1. プレーヤーはリンクの外側をスケーティングする。 2. プレーヤーは以下の動作をする。 a. 低くかがむ。 b. 高く伸びる。 c. 膝を胸に引き寄せる。 d. ジャンプする。 e. そけい部のストレッチをする。 f. つま先を触る。	5 分間 
スタンス・姿勢 (復習) 	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは膝立ちになり、すぐに立ち上がって基本姿勢になる。 3. プレーヤーは腹ばいになり、両手でスティックを持ち肘を氷につける。スティックは目線の高さに構える。肘を使って膝立ちの姿勢になるように体を引き寄せ、基本姿勢まで立ち上がる。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	1. フェンス際からスタートし、反対側に行くまでに次のことを行う。 a. アジリティーボードをまたぐ。 b. アジリティーボードを走って超える。 c. 2・3歩のストライドからスクワットの姿勢になる。 d. 走る。 2. その場ジャンプ a. できるだけ高く飛び上がり、基本姿勢になって着氷する。できるだけ高く、遠くジャンプする。	8 分間 
お楽しみタイム (導入) 	1. 各自パックを持つ。 2. 前かがみになってパックを手で動かしながら反対側まで行く。 3. 足でパックを蹴りながら進む。スケートブレードの内側で、1メートルくらい前に押し出すようにし、足を交互に使う。 4. 3～4回ずつ行う。	5 分間 



# LESSON PLAN B-1



スキル	説明	時間
<p>両足グライド (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. プレーヤーはリンクの片側に並ぶ。</li> <li>3. 2～3歩で加速し、両足グライドになる。グライディングの間、基本姿勢を保つ。2～3回繰り返す。</li> <li>4. 2人組になり、1人が相手の腰に手を置き、反対側まで押していく。押されている人は基本姿勢を保ち、両足でグライドしていく。</li> </ol>	<p>6 分間</p> 
<p>片足グライド (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. プレーヤーはフェンス際に並ぶ。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 2～3歩で加速し、片足グライドでできるだけ遠くに行く。</li> <li>b. 戻ってくるときは、反対の足で同じように繰り返す。</li> <li>c. それぞれの足を2～3回繰り返す。</li> </ol> </li> <li>3. 2人組になり、1人は押し、押される人は両足グライドで進む。ある程度のところで押すのをやめて離れ、押されていた人は片足グライドで反対側まで行く。この時、足を10センチほど氷から離すようにする。戻ってくる時は逆の足で行う。3～4回繰り返す。</li> <li>4. ポジションを入れ替える。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>スクーティング (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. フェンス際に立ち、足を“T”のポジションにする。</li> <li>3. プレーヤーは片足で、継続的に押しながら、反対側まで行く。押す足は、完全に伸びてから戻すようにする。</li> <li>4. 押しとリカバリーまでのサイクルを、できるだけ速く繰り返す。</li> <li>5. 戻ってくる時は反対の足で行う。</li> <li>6. それぞれの足で2回ずつ繰り返す。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>サークル上でのスクーティング (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. それぞれのサークルに3～4人のプレーヤーが入る。</li> <li>2. 足をそろえて立つ。</li> <li>3. 膝を曲げ、外側の足を横に押し出す。</li> <li>4. 外側の足で下・外側にしっかり押す。</li> <li>5. 外側の足がしっかり伸びきったら、元の場所にグライドして戻す。</li> <li>6. 両方向とも繰り返す。</li> <li>7. 足を伸ばしきったら、すばやく戻すようにする。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 

スキル	説明	時間
ゲームタイム レッドライト・グリーンライト (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1人が警官になり、片側のリンクサイドに立つ。</li> <li>2. 他の人は警官と反対側のリンクサイドに立つ。</li> <li>3. 赤信号(レッドライト)のときに動いてつかまった人は、最初のスタート位置に戻らなくてはならない。</li> <li>4. 警官側のリンクサイドに最初についた人が勝ちとなる。</li> <li>5. プレーヤーは、Tプッシュとスクーティングでしか進むことができない。</li> </ol>	9 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事:

---



---



---

具体的に上達できたこと:

---



---



---

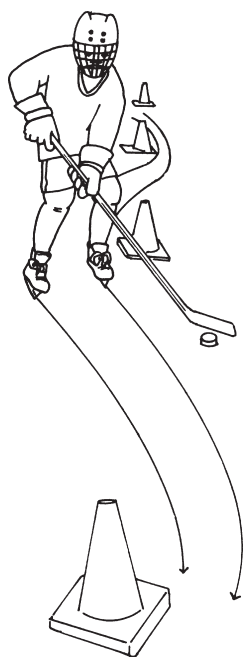


## 明確な目標

1. スタンス・グライディング・スクーティングの復習 (Lesson B-1)
2. グライドターンの復習 (Lesson A-3)
3. 片足でのストップ - 雪を作る (Lesson A-3)
4. 横への動きの復習と継続 (Lesson A-4)
5. 押しとグライドの導入

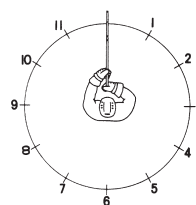
## 指導ポイント

### 1. グライドターン



- a. 足を肩幅にする。
- b. 内側の足でリードする。
- c. 頭と肩からターンが始まる。
- d. 両膝を曲げ、内側に傾く。
- e. 少しだけかかとのほうに乗る。
- f. スティックについていく。
- g. 両方向とも行う。

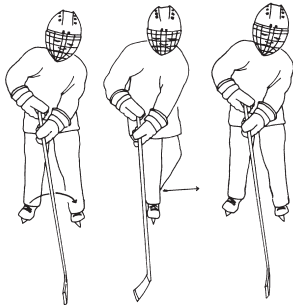
### 2. ワンオクロック (1時) - イレブンオクロック (11時) ストップ



- a. 右足で、時計の1時の方向に押し出すことをワンオクロックという。
- b. 左足で、時計の11時の方向に押し出すことをイレブンオクロックという。
  1. どちらの方法で止まるにしても、顔は前を向くようにする。
  2. 基本姿勢で両足グライドをする。
  3. 右足かかとを外側に向け、つま先を中に向ける。1時の方向に強く足を押し付ける。
  4. 体重を足のボール部分(母子球)に置いたまま止まるようにする。

## 3. 横への動き - 復習

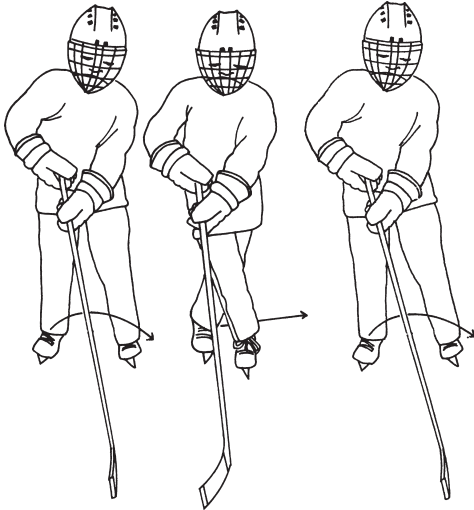
- プレーヤーは基本姿勢からスタートする。
- プレーヤーが進む方向に対して正しい角度で体を動かす。
- 足を平行に動かさなくてはならない。
- スティックは体の前に保っておく。
- はじめはゆっくり歩いて行う。ドリルに慣れてきたら、スピードを上げていく。



## f. 発展

- 右足を左足の前に置く。
- 右足の後ろにあった左足を元の基本位置に戻す。
- 1と2をできるだけたくさん繰り返す。

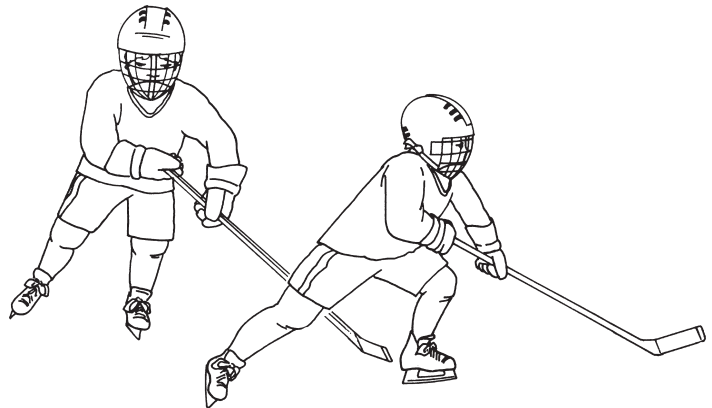
## 4. 横への動き



- 上記の3のドリルと同じステップで行う。
- fのところを少しだけ次のように変えて行う。
  - 右足のかかどが左足のつま先を越すように足を交差させる。そしてそのまま右のスケートブレードを左足の外側に置く。すると現在、足が交差している状態になっている。
  - 左足を右足の後ろを通して、元の位置に戻す。
  - 1と2を何度も繰り返す。
  - 左右どちらの方向とも練習する。

## 5. 押しとグライド

- スケATINGは押し出しとグライドの動作を交互の足で行うことの繰り返しである。プレーヤーは片足で滑走している間に、反対の足を次の動作の準備のためにすばやく戻す。パワーは速くて短いストライドから生まれる。スピードの増加については長くても数少ないストライドから生まれ、それが持続スピードにつながるだろう。



- 押し出す足つま先を外に向ける。  
( $35^{\circ} \sim 40^{\circ}$ )
- 足を横と後ろに押すようにし、スケートブレードを氷上に押し付ける。
- 最大の押し出しのために、腰からつま先まで足全体を使う。脚はできるだけ伸ばし、最後はつま先までしっかりと押す。
- ストライドが終わると体重は前足にかかり、押した足は少しだけ氷から離れる。
- 伸ばしきった後ろ足を滑っている前足に近づけ、氷上にすばやく戻す。
- 次の反対足のストライドに向けて準備する。

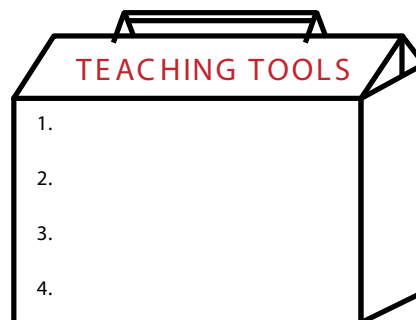
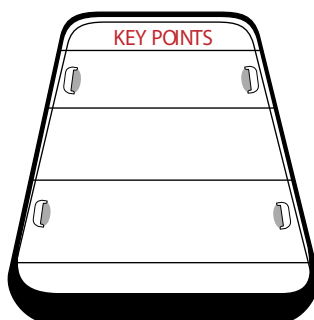
## 指導に必要なツール

- パイロン
- クロスアイスリンクボード






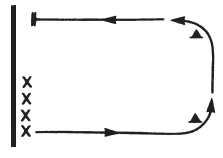



# LESSON PLAN B-2



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_

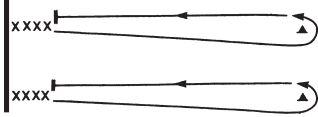



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは逆時計回りでスケーティングをする。	2 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	1. 膝を高く上げて反対側まで歩く。 2. スケートブレードの後ろ部分を使って反対側まで歩く。 3. 足を後ろに伸ばして片足グライドをする。 4. スケーティングをしながら、膝立ちから立ち上がる。 5. Tプッシュのポジションから左足で押し、右足でグライディングしながら4つ数える。数え終わったら左足を前に持ってきて11時ストップをする。反対の足でも繰り返す、今度は1時ストップをする。 6. 何度か繰り返す。	12 分間 
サークル上でのスケーティング (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. それぞれのサークルに3~4人を入れる。 3. 両足を揃えたところからスタートする。 4. 内側の足の膝を柔らかく保ち、外側の足で横に押し出す。 5. 外側の足で、強く氷を押し下げる。 6. まっすぐに立つと、外側の足はグライドして、元の位置に戻る。 7. 4から6をすばやく繰り返す。 8. 逆方向に向かって繰り返す。	5 分間 
1時・11時ストップ (復習)	1. フェンス際からスタートする。 2. スケーティングをして、1時ストップをする。戻ってくる時は11時ストップを行う。これを2~3回繰り返す。 3. プレーヤーはスケーティングをし、合図があったら止まる壁に近づきすぎて止まらないようにする。	3 分間 
グライドターン - 両足 (復習) 	1. キーポイントを復習する。 2. 3~4個のパイロンでジグザグのスラロームコースを作る。プレーヤーは5~6歩で加速し、両足グライドでコースを滑る。 3. 最後のパイロンを回ったら、列の最後に戻り、止まる。	5 分間 

スキル	説明	時間
<p>お楽しみタイム ほうき乗り (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは速く滑り、両手でスティックの先を持ち、足の間にスティックを挟んでシャフトに座り、スティックブレードのヒール部分で氷上を滑っていく。2~3回繰り返す。</li> <li>2. 1と同じだが、ハンドルを動かしてジグザグになるようにする。</li> <li>3. 1と同じだが、前から後ろ向きにしてみる。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>横への動き (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. プレーヤーをフェンス際に並べる。1~3まで順に番号を振っていき、1の人は前に3メートル進み、2の人は2メートル、3の人は1メートル進む。</li> <li>3. プレーヤーは、基本姿勢から次のことをやってみる。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 2歩左へ行き、次に2歩右へ行く。</li> <li>b. 両方向に3歩行く。</li> <li>c. 両方向に4歩行く。</li> </ol> </li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>横への動き (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習する。- 新しいやり方で行う。</li> <li>2. 上記ドリルの中の3(a).(b).(c)を繰り返す。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>両足のグライドターン (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはフェンス際に並ぶ。</li> <li>2. 合図で、最初の人は5~6メートルスケータリングをしてから両足グライドをする。</li> <li>3. パイロンまできたらそれを回り、2つ目のパイロンまで行く。2つ目のパイロンも回り、壁までスケータリングで戻ったら、1時か11時ストップをする。</li> <li>4. 両方向とも行う。</li> <li>5. 前の人是最初のパイロンについたら、次の人がスタートする。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>押し出しとグライド (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. 壁からスタートする。左・右足を交互にしっかり押し滑る。</li> <li>3. 数え方として・・・「押す・2・3・4、押す・2・3・4」などとしてもよい。</li> <li>4. 反対側で止まる。</li> <li>5. 何度か繰り返す。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 

# LESSON PLAN B-2



スキル	説明	時間
<p>ゲームタイム</p> 	<p>1. リレー</p> <ol style="list-style-type: none"><li>同じようにグループを分ける。</li><li>プレイヤーは、膝立ちからスタートする。立ち上がってスケーティングをしていき、パイロンを両足グライドで回って戻ってくる。次の人にタッチするときは、必ず止まってからにする。</li><li>1回目は左回りのターン、2回目は右回りで行う。</li></ol>	<p>8 分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

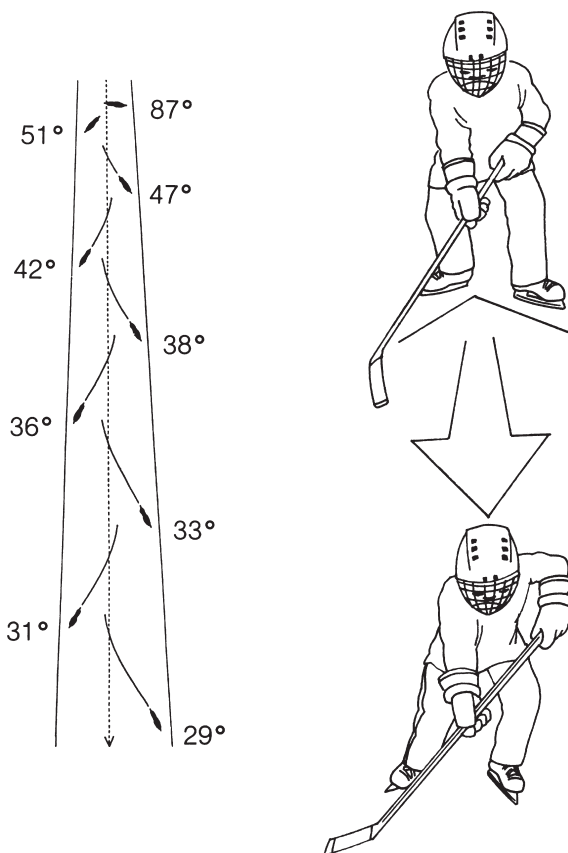


## 明確な目標

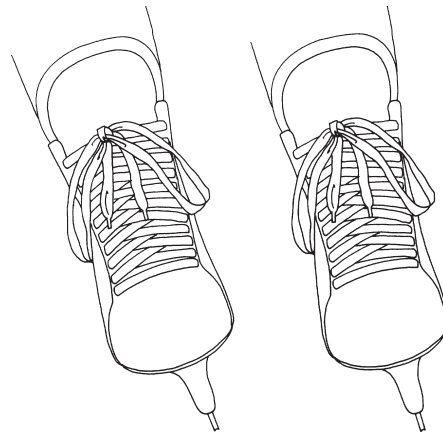
1. 押し出しと滑走の復習 (Lesson B -2)
2. 片足ストップの復習 (Lesson A-3; B-2)
3. 横への動きの復習 (Lesson A-4; B-2)
4. フロントVスタートの導入
5. エッジコントロールの導入

## 指導ポイント

### 1. 前向きスタート



### 2. エッジコントロール



- a. プレーヤーはインエッジ・アウトエッジの両方を使えるようにしなければならない。この図の場合、右足はアウトエッジに、左足はインエッジに乗っている。

- a. プレーヤーは基本姿勢で立つ＝足を肩幅に、膝をやわらかくし、背中をまっすぐにする。
- b. かかとを内側に寄せ"V"のようにし、少し前傾姿勢で体重をスケートブレードの前半分にかける。
- c. どちらかの足から滑り出し、片足ずつ出すようにする。最初はどちらの足とも短いストライドなので、走っているような感じになる。
- d. 次のツーストライドは長くなり、スケートブレードの角度も35°～40°近い角度になる。
- e. すばやく足を戻せるように氷上から足を離さない。
- f. 進んでいくにしたがってスピードを最大にしていく。
- g. 6歩以降はフルストライドであるべきである。

## 指導に必要なツール

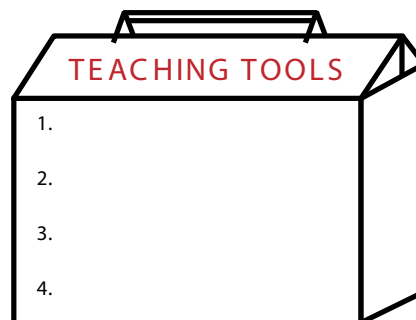
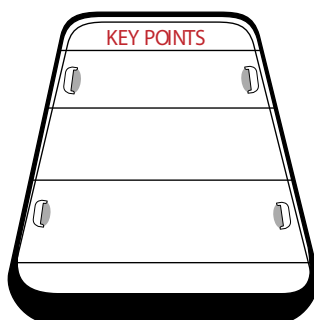
1. パイロンまたはスプレーペイント
2. アジリティーボード
3. クロスアイスリンクボード





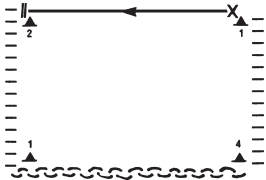


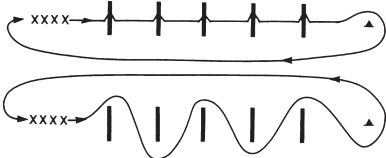

# LESSON PLAN B-3



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは時計回りのスケーティングを行い、前にやった押しとグライドの練習をする。押す - 2 - 3 - 4 を忘れずに。	3 分間 
バランスと敏捷性 (復習)  	1. 2～3歩で加速し、そけい部をストレッチする。両足とも行う。 2. 2～3歩で加速し、つま先を触る。 3. スケーティングをし、真ん中で右膝を氷につける。戻ってくるときは、左膝をつける。これを2～3回繰り返す。 4. スケーティングをして反対側に着く前に、右膝を氷につけ、次に左膝をつける。これを3～4回繰り返す。 5. スケーティングをして、真ん中で360°のターンをする。(前向きから1回転する)。3～4回繰り返す。 6. ダッシュをする。3～4回繰り返す。 7. 2人組になり、2本のスティックを使って1人が相手を引っ張っていく。引っ張る人は、スティックブレード部分を持ち、安全のために先を下に向ける。それぞれのプレーヤーが次のことを行う。 a. 基本姿勢での両足グライド b. 左足・右足での片足グライド c. 右足・左足を1回ずつ使って、雪かきをするように少しずつブレーキをかける。	15 分間 
プッシュとグライド・ストップ (復習)	1. パイロンかスプレーペイントを使って、ストライド・グライドのコースを作る。どこでストライドをするか、どのくらい遠くまでグライドするかなどを指示する。コースの終わりで片足ストップを使って止まる。	5 分間 
フロントスタート (導入)  	1. その場で、プレーヤーは基本姿勢になり、合図でつま先を外に向けたVのポジションになる練習をする。できるだけ大きくつま先を開くようにする。 2. 1を繰り返すが、つま先を開いた後、4歩走る。5～6回繰り返す。 3. 2を繰り返すが、途中で止まらずに反対側まで進む。そのとき、押しとグライドに集中する。反対側で止まる。5～6回繰り返す。	8 分間 

スキル	説明	時間
<p>お楽しみタイム</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdominal and leg strength</li> <li>2. Use of skate blades</li> <li>3. Getting up from ice (review)</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. できるだけ早く姿勢を変える。仰向けから腹ばいになり、立ち上がって前に4メートル滑り、後ろに4メートル戻る。それから左に3回ジャンプし、右に3回ジャンプして戻る。うつ伏せから膝立ちの姿勢で終わる。</li> <li>2. 両手を胸の前で交差させて、仰向けに寝る。手を使わずに、立ち上がることができるか？</li> <li>3. 両手を胸の前で組み、足を組んで座る。手を使わず、足も組み替えずに立ち上がることができるか？</li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>横への動き (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4つのパイロンを6メートル間隔で並べてコースを作る。</li> <li>2. パイロンNo.1からフロントスタートし、No.2まで進んでそこで止まる。</li> <li>3. パイロンNo.2からNo.3までは、ラテラルクロスオーバーで進む。</li> <li>4. パイロンNo.3からNo.4まではバックスケータリングをして、そこで止まる。</li> <li>5. パイロンNo.4からNo.1までラテラルクロスオーバーをする。これらを繰り返し行う。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>エッジコントロール (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. パイロンを図のように並べるか、方向を示すようにスプレーペイントを使ってもよい。</li> <li>2. 4～5歩で加速し、左足(インエッジ)を使ってグライドを始める。右足を下ろさずにコースを滑る。</li> <li>3. 戻ってくるときは、左足(アウトエッジ)を使ってグライドする。</li> <li>4. 同じ動作を繰り返すが、右足で行う。</li> <li>5. それぞれの足につき、4～5回繰り返す。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>ゲームタイム</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. アジリティーボードとパイロンを図のようにセットする。</li> <li>2. プレーヤーはアジリティーボードを越え、パイロンを回り、元に戻って次の人にタッチする。</li> <li>3. 同じフォーメーションだが、今度はアジリティーボードの間を縫うように滑り、パイロンを回り、元に戻って次の人にタッチする。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. Lesson B-1からB-3までの復習
2. パックハンドリングの姿勢の復習  
(Lesson A-8)
3. 静止状態でのパックハンドリングの復習  
(Lesson A-8)

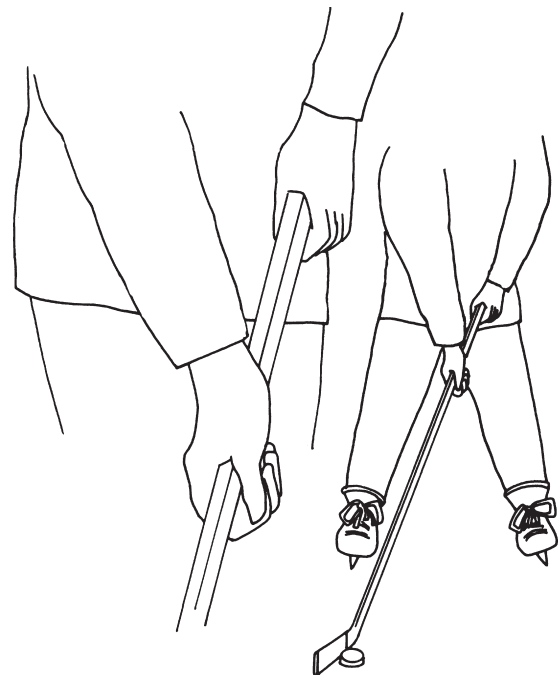
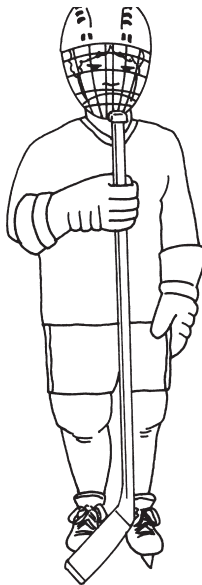
## 指導ポイント

### 1. パックハンドリングの姿勢

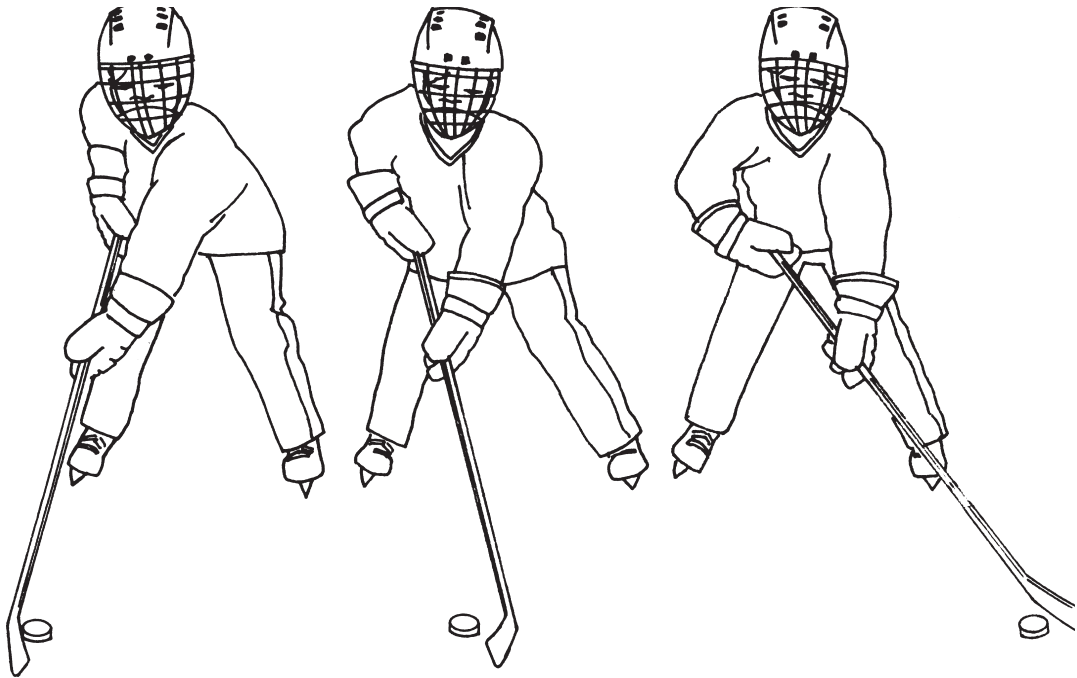
- a. スティックの長さ： スケート靴を履いて、スティックが鎖骨からあごのエリアに来るようにする。そうすれば体の前で、上になる手を自由に動かせるようになる。
- b. スティックを寝かせる： 正しいスケーティングの姿勢をとるとき、スティックのブレードは氷上に平行につけるようにする。
- c. 小さな子供などはシャフトが細く、ブレードの短いジュニア用スティックを使うようにするとよい。

### 握り方：

1. 上になる手で正しくスティックの先を握る。
2. 下になる手は上の手から20～30cmのところを握る。
3. 親指と人差し指が"V"を描くようにまっすぐ握る。
4. スティックブレードを氷上と平行にする。
5. 常に顔を上げ、パックを見下ろさないようにする。小さな子供などはしっかりパックを見て、感じるようにしてもよい。



## 2. 静止状態でのパックハンドリング



- パックハンドリングの姿勢をとる。
- 手首を回転させてパックを右へ左へと横に滑らせる。フォアハンド・バックハンドともスティックをかぶせるようにする。(カップする)
- 手首の回転に合わせてスティックブレードの先を内に、ヒールを外にし、それから方向を変えるようにする。
- パックがいつもスティックブレードの中心部分にあるように操作をする。
- 腕や上半身はリラックスさせる。
- パックコントロールは滑らかに、リズムカルに、そして静かに行う。

## 指導に必要なツール

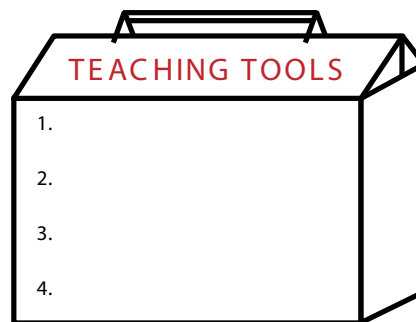
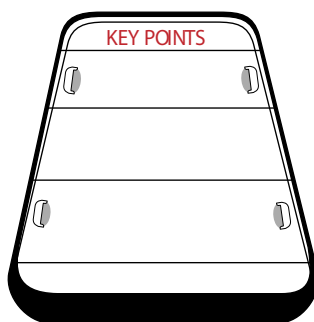
- パイロン
- 軽量パック
- クロスアイスリンクボード



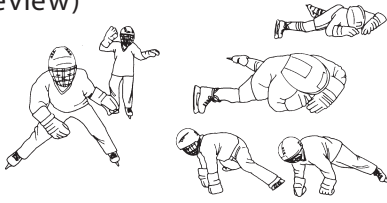





# LESSON PLAN B-4



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_




スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自パックを持ち、空いているスペースまでスケーティングをし、パックコントロールの練習をする。	4 minutes 
バランスと敏捷性 このすべてのドリルでは、横の壁で1時ストップか11時ストップを使って止まること。 (復習) 	1. フェンス際からスタートし、パックを手で押し出しながら進む。3～4回繰り返す。 2. 3～4歩で加速し、そけい部のストレッチをする。戻ってくるときは、反対の足で行う。左右2回ずつ行う。 3. 3～4歩で加速し、つま先を触る。戻ってくる時も繰り返す。 4. 3～4歩で加速し、膝を胸に引き寄せる。戻ってくるときは、反対の足で行う。左右2回ずつ行う。 5. 3～4歩で加速し、グライドする。スクワットの姿勢になり、手がかかとを触る。 6. 基本姿勢からスタートする。スケートの刃が常に氷についているようにする。つま先を外に向けて足を大きく開き、次につま先を内側に向けて、足を引き寄せてくる。	12 minutes 
横への動き (復習)	1. プレーヤーはフェンス際に立ち、基本姿勢から始める。ラテラルクロスオーバーで、反対側まで進む。4回繰り返す。	4 minutes 
押しとグライド (復習) 	1. プレーヤーはフェンス際に立つ。合図で4～5歩のランニングスタートをし、押しとグライドに集中して滑る。反対側で止まる。これを3～4回繰り返す。 2. パイロンを壁から6メートルほど離して置く。合図でプレーヤーはパイロンまでゆっくりスケーティングをし、そこからすばやく加速して、反対側まで進んで止まる。	4 minutes 
サークル上でのスケーティング (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. それぞれのサークルに4～5人を入れる。 3. プレーヤーは外側の足で1度強く蹴り出し、4つ数える間グライドする。 4. もう1度できるだけ強く蹴り出し、グライドする。 5. 1分間これを繰り返す、次に方向を変えてもう1度行う。	4 minutes 

スキル	説明	時間
<p>お楽しみタイム（復習） Hand-foot coordination, shoulder development, arm strength (review)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは次のように動物のまねをする。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 熊のように走る。</li> <li>b. いも虫のように這う。</li> <li>c. アザラシのように腕だけを使って進む。</li> </ol> </li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>グライダー（復習）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 図のようにセッティングする。</li> <li>2. プレーヤーは、リーダーに向かってスケータリングをしていく。プレーヤーが3メートル以内に来たら、リーダーは手で左右どちらの方向に進むか、指示を出す。プレーヤーはパイロンの周りを指示された方向にグライダーンする。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>エッジコントロール（復習）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. パイロンやスプレーペイントでコースをセッティングする。</li> <li>2. プレーヤーは4～5歩で加速し、インエッジを使った左足でグライドする。右足を下ろさないでコースをスラロームしていく。</li> <li>3. もう1度左足で、今度はアウトエッジを使って行う。</li> <li>4. 右足を使って、同じように繰り返す。</li> <li>5. 左右の足2回ずつ行う。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>パックハンドリングの姿勢（復習）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 姿勢についての手本を見せ、キーポイントを強調する。</li> <li>2. プレーヤーの基本姿勢を修正する。</li> <li>3. プレーヤーは一列に並び、パックを前においてスティックハンドリングのポジションをとる。スティックブレードのヒール部分をパックから2～4センチ上におく。手首を回転させて、スティックブレードの先をパック横の氷につける。これで手首を回転させるコツをつかませる。</li> </ol>	<p>3 分間</p> 
<p>静止状態でのパックハンドリング（復習）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. プレーヤーはパックを左右に動かす。パックが左へ動くとき、体重は左足に移動、右へ動くとき、体重は右に移動する。</li> <li>3. スティックを体の横に構え、パックを前後に動かす。</li> <li>4. 3を繰り返すが、反対側に構える。</li> <li>5. 体の前で、パックを斜めに動かす。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 

# LESSON PLAN B-4



スキル	説明	時間
<p>ゲームタイム リレー (導入)</p> <p style="text-align: center;">x<sup>3</sup>x<sup>1</sup> *                      *    x<sup>4</sup>x</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. シャトルフォーメーション： 列の先頭から1メートル程のところに、スプレーで氷に点を描く。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 合図で、1の人はフォワードランニングスタートをし点で止まる。そして2の人にタッチする。2の人は同じ事を行う。それぞれのプレーヤーが2回ずつ行う。</li> <li>b. aと同じフォーマットだが、左膝を氷につけ、逆方向に進むときに右膝をつけるようにする。</li> </ol> </li> <li>2. 全員片側に並ぶ。パイロンを20メートルほど離れたところに置く。合図でそれぞれのチームの先頭はスタートし、パイロンを左回りにグライドターンする。次の人にタッチする前に必ず止まるようにする。右回りのタイトターンも行うようにする。</li> </ol>	<p>8分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

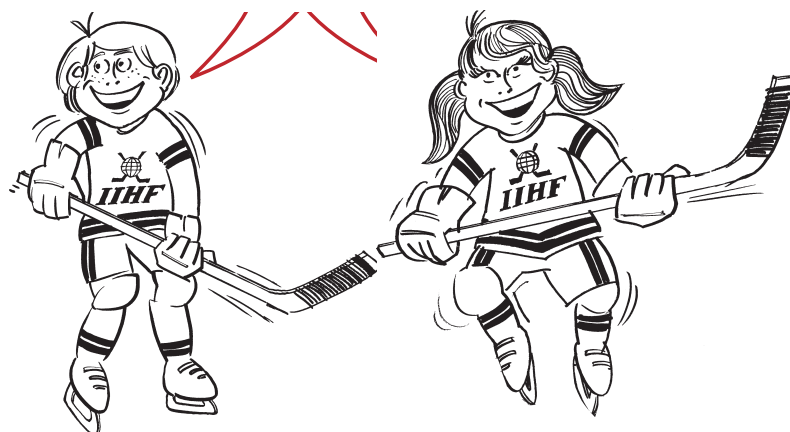
\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ミニゲーム  
しようよ

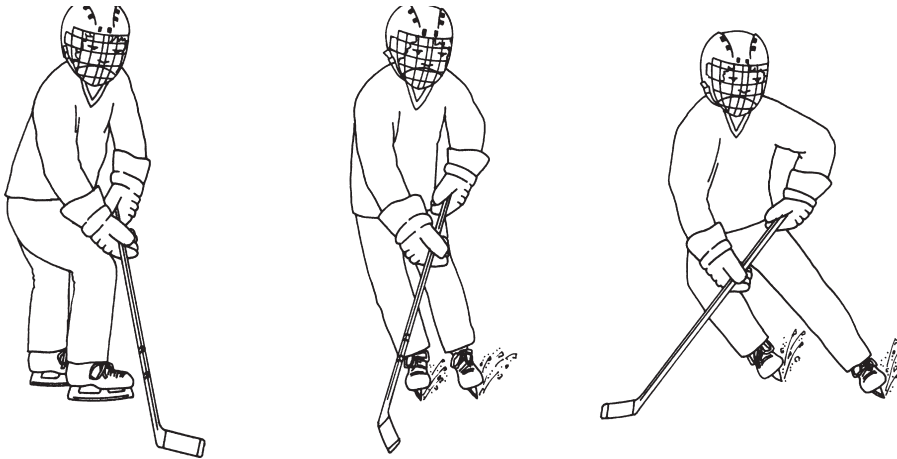


## 明確な目標

1. エッジコントロールの復習 (Lesson B-3;B-4)
2. 静止状態でのパックハンドリングの復習 (Lesson A-8;B-4)
3. 両足ストップの導入
4. クロスオーバーパンピングの導入
5. パックを持ったスケータリングの復習 (Lesson A-8)

## 指導ポイント

### 1. 両足ストップ

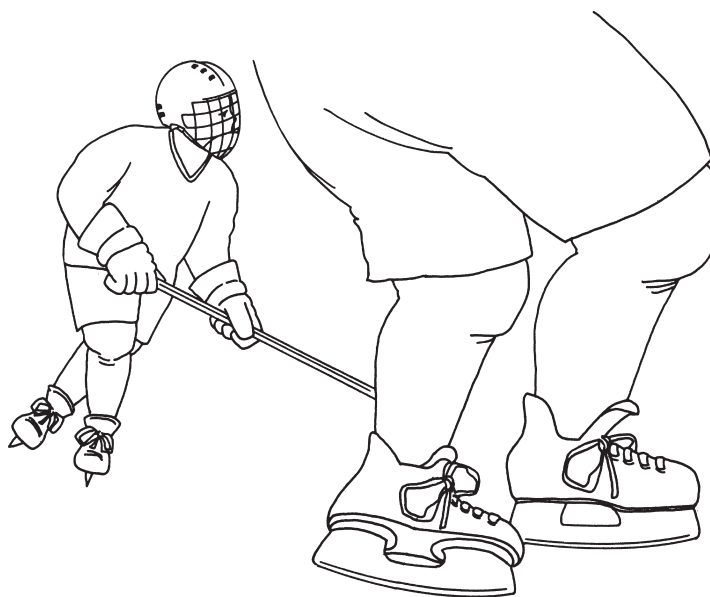


- a. この方法は、1時ストップや11時ストップよりもすばやく止まることができる。
  1. 止まるポイントに向かって、両足でグライドしていく。
  2. 基本姿勢：顔を上げ、膝を曲げ、背中をまっすぐにして足を肩幅にする。
  3. 正しい角度での横向きの動作でなくてはならない。まずはやりやすい方向から始める。
  4. 止まり始めはまず肩を回転させ、腰と足がそれに続いてくる。
  5. 腰のひねりから、外側の足を止まる場所に向かわせる。内側の足は軸足となる。足は肩幅だが、軸足は外側の足よりも少し前になっている。体重は両足均等にかける。
  6. 足を強く伸ばし、スケートブレードの前部分に圧力をかける。外側の足はインエッジを、内側の軸足はアウトエッジを使う。特にインエッジはリードする足となる。
  7. 顔と肩をまっすぐに保つ。
  8. 両手でスティックを持つ。



## 2. クロスオーバーパンピング

- a. カーブするときスピードを保つようにするか、またはスピードを加速させるようにする。
  1. 円の上で滑る。
  2. 外側の足を横外に向けて押し出し、足が伸びきるまでブレードを氷につけておく。
  3. 最後押しを足親指のボール部分で行うようにすると、足首を使ってもう少し押すことができる。
  4. 円の中に腰を押し付けるようにし、内側の肩を下げないようにする。
  5. "2"で足を伸ばした後、外側の足を内側の足に交差させ、両足とも平行になるようにするが、交差させた外足は少し前に位置する。
  6. 内側の足が伸びるまで外側に押し出し、このときアウトエッジを使うようにする。
  7. 足が伸びきったらすばやく元の位置に戻し、外足の横に持ってくる。
  8. 連続の動作を繰り返し、どちらのストロークも同じように押すようにする。
  9. 右回り・左回りともやる。



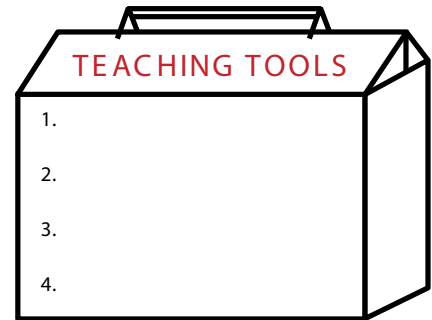
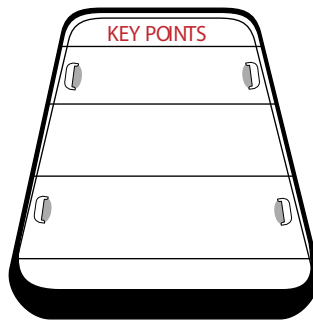
## 3. パックを持ったスケーティング


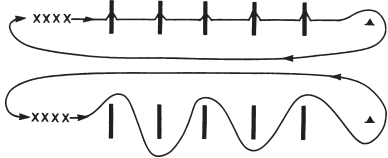

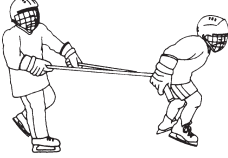


- a. スプリットビジョン（視界を分けて物を見ること）の概念を導入してみる。
- b. まず始めは、パックを前においてたびたび見ながらコントロールして進む。
- c. スティックにあるパックを、スプリットビジョンで見ないようにする。
- d. パックはいつも体の前にあるようにする。
- e. 両手でスティックを持ち、常に体の前にあるようにする。

## 指導に必要なツール

1. アジリティーボード
2. 軽量パック
3. パイロン
4. テニスボール
5. クロスアイスリンクボード








LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自パックを持ち、逆時計回りでパックハンドリングを練習する。プレーヤーは足を使うが、つま先を外側に向けパックを1メートルほど前に蹴り出すようにする。足を交互に使うようにす	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)  	1. プレーヤーは壁際に並ぶ。3～4歩のダッシュから次のことを行う。 <ol style="list-style-type: none"> <li>スクワットの姿勢で両足グライドをする。</li> <li>アウトエッジ・インエッジを使いながら、ジグザグに片足グライドをする。左右の足2回ずつ行う。</li> </ol> 2. 4～5歩のダッシュでフロントスタートをし、パイロンまで進む。パイロンの周りをタイトターンで回り、元の位置に戻る。これを繰り返すが、逆方向にターンする。           3. アジリティーボードとパイロンを図のようにセットし、次のことを行う。 <ol style="list-style-type: none"> <li>アジリティーボードを飛び越え、パイロンを回る。</li> <li>アジリティーボードの間を縫うように進み、パイロンを回る。</li> </ol>	15 分間 
エッジコントロール (復習)  	1. 2人組になり、2本のスティックを使って1人が相手を引っ張っていく。前の人にはスティックブレードを下に向けてつかむ。           2.引っ張られている人は片足グライドをし、インエッジ・アウトエッジを使って体重を左右に移しながら進む。           3. 戻ってくる時は反対の足を使う。           4. ポジションを入れ替えて同じように繰り返す。           5. 各自2回ずつ繰り返して行う。	5 分間 
パックハンドリングの姿勢と 静止状態でのパックハンドリング (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。           2. 各自パックを持ち、リーダーの動きについていく。パックを体の前で左右に動かす。パックを体の横に置いて前後に動かす。           3. 2の動作を繰り返すが、リーダーが指で示している数を大きな声で言う。           4. リーダーはゆっくりと後ろに滑り、プレーヤーはゆっくりと前に進みながらパックを左右に動かす。顔を上げるようにする。	5 分間 

# LESSON PLAN B-5



スキル	説明	時間
両足ストップ (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>壁から20メートルほど離れたところにパイロンを置く。パイロンは4～5個使用する。</li> <li>プレイヤーは壁からフロントスタートをしてパイロンに向かって進み、両足グライドを始める。パイロンを両足グライドのまま回る。</li> <li>スピードを落として両足ストップをする。まず肩を回転させることを忘れない。</li> <li>左右の方向とも行う。</li> </ol>	6分間 
お楽しみタイム スキャターボール (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーを2つのチームに分ける。各チームとも自分たちのエリアにいなければならない。全員がテニスボールを持つ。</li> <li>1分間の間にすべてのテニスボールを相手のエリアにシュートするようにする。</li> <li>ボールの数が少なかったほうのチームが勝ちとなる。</li> <li>3回繰り返す。</li> </ol>	5分間 
クロスオーバーパンピング (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーはフェイスワサークルをクロスオーバーで回る。</li> <li>左右両方向とも行う。</li> <li>サークル上、または外側を回るようにする。</li> <li>前の人を越すときは、外側からにする。</li> </ol>	7分間 
パックを持ったスケーティング (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーは割り当てられた場所で、自由にパックハンドリングをする。いろいろな方向に動くようにするが、パックをコントロールし続けるようにする。</li> <li>フェンス際からスタートして、反対側までパックハンドリングをしていく。3～4回繰り返す。</li> </ol>	5分間 
ゲームタイム (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ミニゲームを行うが、3対3より多くならないようにする。テニスボールかパックを使用する。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>小さいエリアで行う。</li> <li>ゴールにはパイロンを使う。</li> <li>ボールまたはパックがパイロンに当たったらスコアとする。</li> <li>ゴールキーパーは置かない。</li> </ol> </li> </ol>	8分間 

## レッスンサマリー

達成できた事:

---



---



---

具体的に上達できたこと:

---



---



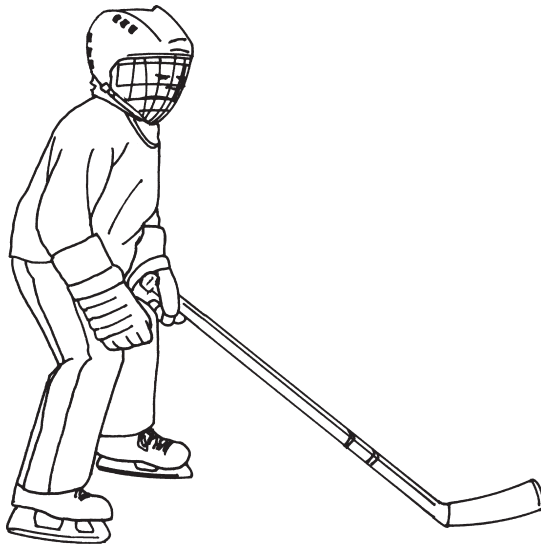
---

## 明確な目標

1. 両足ストップの復習 (Lesson B-5)
2. クロスオーバーパンピングの復習 (Lesson B-5)
3. パックを持ったスケーティングの復習 (Lesson B-5)
4. 後ろ向きのスタンスの復習 (Lesson A-5)
5. 後ろ向きCカットの復習 (Lesson A-6)
6. 後ろ向きVストップの復習 (Lesson A-6)
7. 方向転換 (両足ストップ)とTプッシュの導入

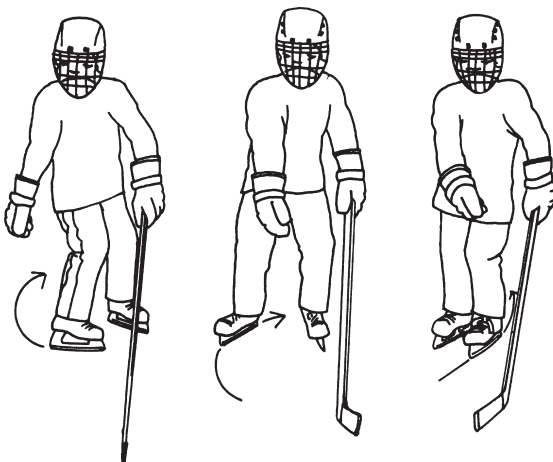
## 指導ポイント

### 1. 後ろ向きの姿勢



- a. バックスケーティングはいすに座るような感じで行う。
- b. 背中を伸ばし、膝を曲げる。
- c. 足と膝を肩幅にする。
- d. 腰を落とす事で重心を低くする。
- e. 顔を上げて胸を張り、肩を後ろに引く。
- f. 体重を両足同じようにかける。

### 2. 後ろ向きC-カット



- a. 基本姿勢からはじめる。
- b. 右足のかかと（動かす足）をできるだけ外に向ける；腰を軸に足が内側に入る。
- c. 膝を曲げた姿勢から円を描くように足のボール部分（足親指の付け根）で押し出し、スケートブレードで氷に半円を描くように強く削るつもりで押す。重心は動かす足にしっかり乗るようになる。
- d. 最終的な押しはつま先から来るので、足首をやわらかくさせておく。
- e. 右足を元の位置に戻すように、左足の横に持ってくる。
- f. 左足（支持足）はまっすぐ体の下にあるようにしておく。
- g. 両足とも練習する。

## 3. 後ろ向きV-ストップ



- 足を肩幅にする。
- 両足ともつま先を外に、かかとを内にする。
- 体を少し前傾にする。このとき、インエッジが氷に触っているようになる。
- 最初の段階のストップでは、軽く膝を曲げる。
- 最終の段階では足が伸びるので、圧力はスケートブレードにかかっていく。
- 全部の段階を終えたときには、また基本姿勢に戻っているようにする。そしてどの方向にでもスタートできるようにする。

## 4. 方向転換

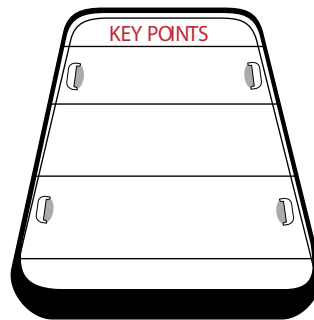


- 両足ストップをする。
- 方向転換するためにT-プッシュを行う。
  - 前足を動く方向に向ける。
  - 後ろ足を前足のかかと部分につけ、"T"のように構える。スケートブレード全体を氷につけるようにする。体重は後ろ足にかける。
  - 後ろ足で強く押し出す。氷を押し下すように、強くまっすぐにける。
  - 頭を上げて膝を曲げ、足をしっかり伸ばし、リカバリーの足は氷上に近く戻す。
- T-プッシュの後、スピードを加速するようにする。


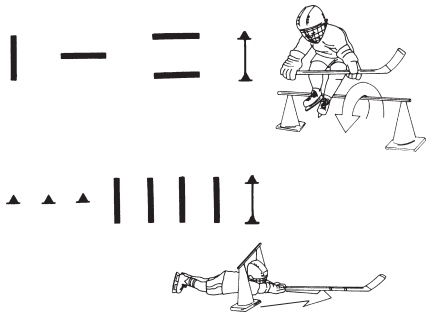



## 指導に必要なツール

- アジリティーボード
- パイロン
- テニスボール
- 5～6メートルの長さのロープ
- スプレーペイント缶
- クロスアイスリンクボード

LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



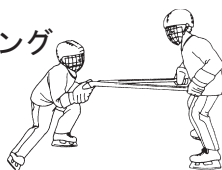








TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは自由にスケーティングをし、左向き・右向きの両足ストップを行う。	4 分間 
バランスと敏捷性・ 各ステーション 5分間ずつ行う (復習)  	1. ステーション 1 : a. アジリティーボードとパイロンを指示されたようにセットする。 1. 最初のボードを飛び越え、2 番目は足を開いていき 3 番目は間を通り、最後は飛び越える。元の位置に戻り、両足ストップで止まる。 2. ステーション 2 : a. アジリティーボードとパイロンを指示されたようにセットする。 1. パイロンの間を滑っていき、アジリティーボードを越え、パイロンに乗っているスティックの下をくぐり抜ける。起き上がって元の位置に戻り、両足ストップで止まる。 3. ステーション 3 : 1. 各自テニスボールを持ち、次のことを行う。 a. テニスボールをバウンドさせ、キャッチする前に、左回りで 1 回転し、ボールをとる。 b. 右回りで同じ事を繰り返す。 c. 2 人組になり、お互い 2 メートルほど離れて向かい合って立つ。合図で同時にボールをバウンドさせ、すぐにスケーティングをして相手のボールをキャッチする。	15 分間 
クロスオーバーパンピング (復習)	1. 端のフェイスワサークルまたはスプレーペイントで 2 つのサークルを描くか、パイロンを使って行う。 2. サークル 1 をクロスオーバーで 2. 5 周回り、次にサークル 2 へいき 2 周する。 3. 3 ~ 4 人同時にスタートさせる。	5 分間 
パックを持ったスケーティング (復習)	1. プレーヤーはフェンス際に並ぶ。合図で、反対側までスティックハンドリングをしていく。パックをチラッとみただけにして、顔を上げるように注意する。	5 分間 

# LESSON PLAN B-6



スキル	説明	時間
方向転換： 両足ストップから Tプッシュへ (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはフェンス際からスタートする。</li> <li>2. 合図で、プレーヤーはフロントスタートをして反対側までいく。</li> <li>3. 壁の2メートルほど手前で両足ストップをする。</li> <li>4. 逆方向にスタートするときには、Tプッシュを使うようになる。</li> <li>5. これを連続して3回行う。</li> <li>6. 3回繰り返す。</li> </ol>	7 分間 
後ろ向きの姿勢と 後ろ向きの グライディング (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. 2人組になる。</li> <li>3. 2本のスティックを使って、相手を後ろ向きに押ししていく。押されている人は、基本姿勢で両足グライドをしていく。</li> <li>4. ポジションを入れ替えて戻ってくる。</li> <li>5. 2～3回繰り返す。</li> </ol>	5 分間 
Cカット (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはフェンス際からスタートする。</li> <li>2. 合図で、後ろ向きの姿勢からCカットをする。左足だけを使って反対側までいく。戻ってくるときは、右足だけを使う。これを2～3回繰り返す。</li> <li>3. 2と同じだが、まず片足でプッシュとリカバリーをし、次に反対の足で同じように行う。これを何度か繰り返す。</li> </ol>	7 分間 
後ろ向きVストップ (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2人組になり、後ろ向きになっているパートナーの胸の位置にスティックを構え、押ししていく。押されている人はつま先を外側に向けて前傾姿勢になる。反対側まで行ったらポジションを入れ替える。2～3回繰り返す。</li> <li>2. バックスケーティングからスタートして反対側まで行き、後ろ向きのVストップをして止まる。元の方向に向かってフォワードランニングスタートをし、両足ストップで止まる。2～3回繰り返す。</li> </ol>	5 分間 
ゲームタイム (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リーダーは5～6メートルほどの長さのロープを持つ。</li> <li>2. リーダーは円の中心に立ち、ロープを回し始め、プレーヤーはその場でそれを飛び越える。</li> <li>3. ロープに触ってしまった人はアウトとなる。</li> </ol>	7 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. Review backward C-cuts, (Lesson A-6 and B-6).
2. Review backward V-stop, (Lesson A-6 and B-6).
3. Review reversing direction, (Lesson B-6).
4. Introduce backward gliding on one skate.
5. Introduce backward one-foot stop and T-push.
6. Introduce backward push and glide.

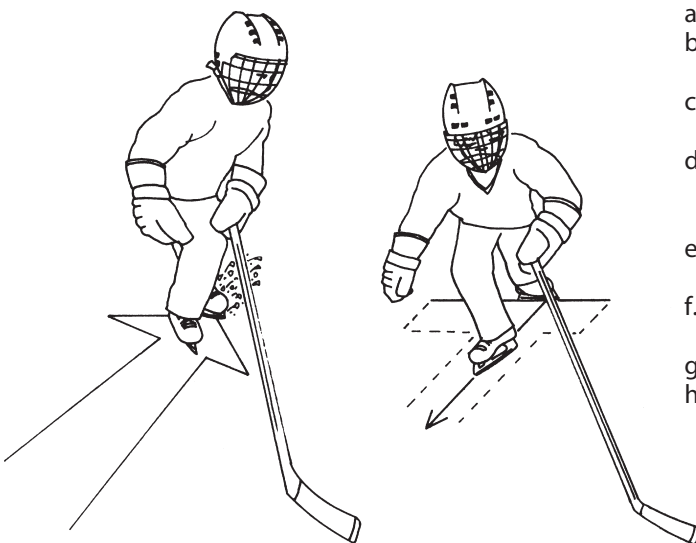
## 指導ポイント

1. Gliding backwards on one skate:



- a. Player is in motion backwards.
- b. Lift one skate off the ice.
- c. Keep supporting leg under player's centre of gravity.
- d. Keep blade of supporting skate flat on the ice, not on the edges.
- e. Glide in a straight line.

2. Backward one-foot stop and T-push:



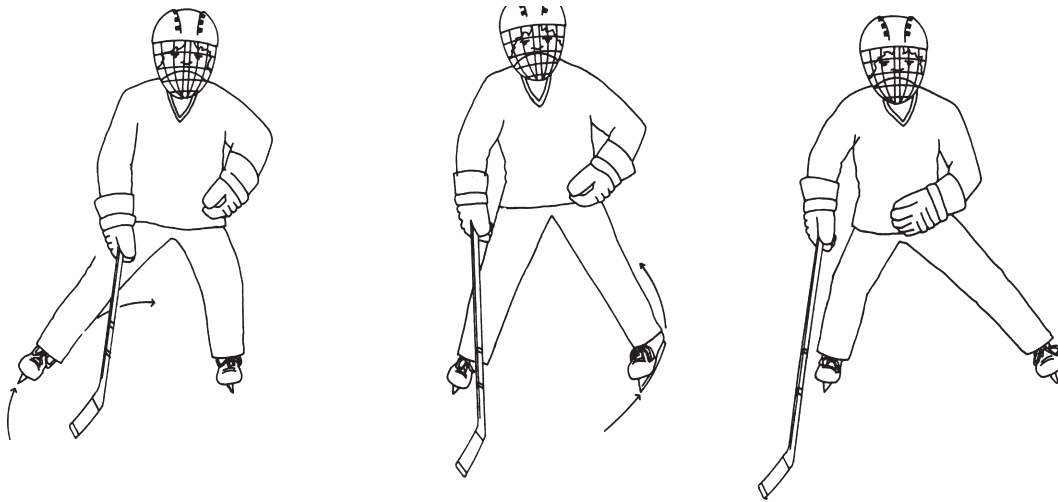
- a. Player is in motion backwards.
- b. Left leg extends and transfers weight to right leg.
- c. Left leg now being weightless begins to swing back.
- d. Shoulders, hips, and legs turn in a counter-clockwise direction as the left skate is planted in a braking position.
- e. Left knee is bent and the weight is transferred from the right leg to the left leg.
- f. The majority of resistance comes from the left skate.
- g. Right skate and knee move under the body.
- h. Skates are now in a position for T-push start, (Lesson B-6).



# LESSON B-7



## 3. 後ろ向きのプッシュとグライド



- プレイヤーは後ろ向きの動きから始める。
- 全体重は片足に乗せ、ストライドの開始とともに足を閉じるようにそろえる。
- スケートブレードの先の部分を使うようにし、押している足が伸びきるまで外側にプッシュする。(腰を回転させる。)
- 押している足が体の下に戻ってくる間グライドし、氷のそばを通過して戻すようにする。
- 反対の足も同じように繰り返す。
- 両足とも交互に続けて行う。重心はいつもストライドの足にあるようにする。

## 指導に必要なツール

- 軽量パック
- パイロン
- テニスボールまたはサッカーボール
- クロスアイスリンクボード

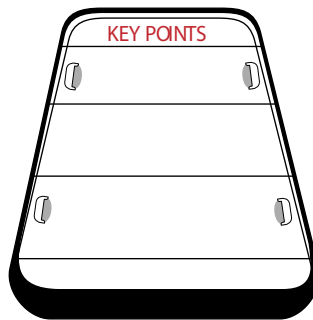


LEADER: \_\_\_\_\_




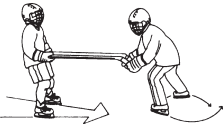




TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_









TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは時計回りでバックスケータリングをする。Cカットとストライドに集中する。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	1. プレーヤーはフェンス際からスタートする。3=4歩のストライドから、両足グライドをする。左手を前に出し、肩の高さに保つ。左足を蹴り上げて左手に触るようにする。反対側に行くまでの間、足を徐々に高く蹴り上げるようにしてみる。戻ってくるときは、右手・右足で行う。左右2回ずつ行う。 2. 1を繰り返すが、スティックの位置まで膝を胸に引き寄せる。左右の足2回ずつ行う。 3. 1を繰り返すが、グライドの姿勢になる。反対側までスラロームしていく。足は平行にし、氷から離れないようにする。2回行う。 4. 仰向けから腹ばいになり、立ち上がって反対側までスケータリングしていき、両足ストップで止まる。戻ってくるときは立ち上がったらバックスケータリングをして、後ろ向きのVストップで止まる。それぞれの方向で2回ずつ行う。 5. その場ジャンプをする。できるだけ高く、前に遠くジャンプする。後ろ向きに、左に、右にもやってみる。	12 分間 
後ろ向きCカット (復習) 	1. 2人組になりフェンス際に並ぶ。後ろ向きで滑る人はCカットからスタートして反対側まで行く。もう一人はブレードの先を下に向けた2本のスティックを持って、相手を引っ張っていく。1回終わったらポジションを交替する。引っ張られている人はブレーキをかけないようにする。各自2回ずつ行う。	4 分間 
後ろ向きのVストップ (復習) 	1. 2人組になり、1人が相手の胸の高さにスティックを構えて、後ろ向きになっているパートナーを押していく。押される人は両足グライドのまま3メートルほど行ったら、そこでつま先を外に向けて両膝を曲げ、少し前傾になりVストップをする。3~4回繰り返す	4 分間 
お楽しみタイム	1. 氷上でジャンピングジャックをする。毎回膝をしっかり曲げてスクワットの姿勢になってから、また跳び上がるようにする。 2. スケートをしながらパックを空中に投げ、落ちないようにキャッチする。 3. 2を繰り返すが、バックスケータリングで行う。	4 分間 

# LESSON PLAN B-7



スキル	説明	時間
<p>方向転換 (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはフェンス際からスタートする。</li> <li>2. 合図でフロントスタートをし、反対側までいく。</li> <li>3. 壁から2メートルほど手前で両足ストップをする。</li> <li>4. 逆方向に向かってスタートするときに、Tプッシュを使う。</li> <li>5. この連続した動作を3回行う。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>後ろ向き片足ストップと 前向きのTプッシュ (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. 前向きのTプッシュを復習する。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. フェンス際に並ぶ。</li> <li>b. 右足を左足の後ろに置いてTの形にする。</li> <li>c. 右足で強く押し出し、左足でできるだけ遠くまでライドしていく。</li> <li>d. 反対側まで続ける。</li> <li>e. 戻ってくるときは左足で行う。</li> </ol> </li> <li>3. 後ろ向き片足ストップの復習をする。             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. プレーヤーは壁を向いて並ぶ。</li> <li>b. 合図でCカットから加速し、バックスケートングをして、壁から1メートルほど手前で片足ストップをする。</li> <li>c. 戻ってくるときもこれを繰り返す。</li> <li>d. 6～7回行う。</li> <li>e. 反対の足でもやってみる。</li> </ol> </li> <li>4. 片足ストップとTプッシュのコンビネーション             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 3と同じだが、止まったときにTプッシュのポジションでなくてはいけない。すばやく後ろ足で押してすぐに前にすべり出し、反対側まで行ったら両足ストップで止まる。</li> <li>b. 4～5回繰り返す。</li> </ol> </li> </ol>	<p>12 分間</p> 
<p>片足の後方滑走 (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. 2人組になってフェンス際に並び、向かい合って立つ。フェンス際に立っている人は2本のスティックブレードを下に向けて持ち、パートナーはハンドル部分を持つ。押されている人は両足グライドからスタートし、途中で片足グライドにする。戻ってくるときは反対の足で行う。ポジションを交替し、同じ事を繰り返す。</li> <li>3. 各自4～5回繰り返す。</li> </ol>	<p>6 分間</p> 
<p>後ろ向きのプッシュとグライド (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. プレーヤーはフェンス際からスタートする。</li> <li>3. C-カットからスタートし、反対側に行くまでの間、プッシュとすばやいリカバリーを片足だけで行い、次に交互に行う。</li> <li>4. リカバリーの間はグライドし、両側に押し出し、ストライドする。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 

スキル	説明	時間
ゲームタイム 氷上サッカー (導入)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. テニスボールまたはサッカーボールを使う。</li> <li>2. パイロンをゴールに使う。</li> <li>3. 足の横で蹴ったボールがパイロンに当たったら、スコアとする。</li> <li>4. パスをするようにし、空いている所に入り込んでいく。</li> <li>5. ストップとスタートをしっかりやる。</li> </ol>	6 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

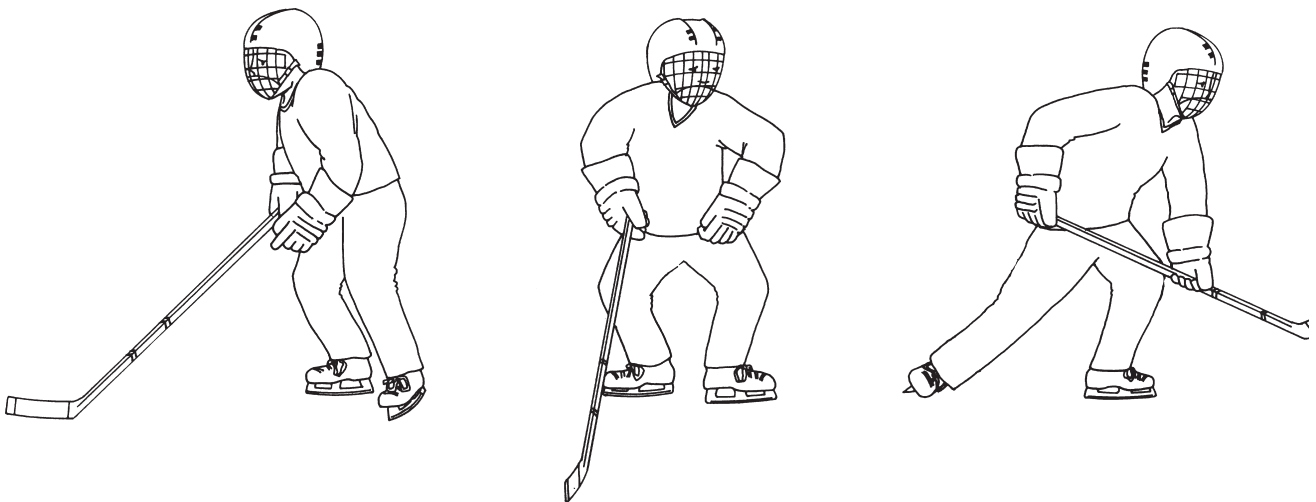


## 明確な目標

1. 後ろ向き片足ストップとTプッシュの復習 (Lesson B-7)
2. 後ろ向き片足グライドの復習 (Lesson B-7)
3. ピボットの導入—後ろから前へ
4. ピボットの導入—前から後ろへ

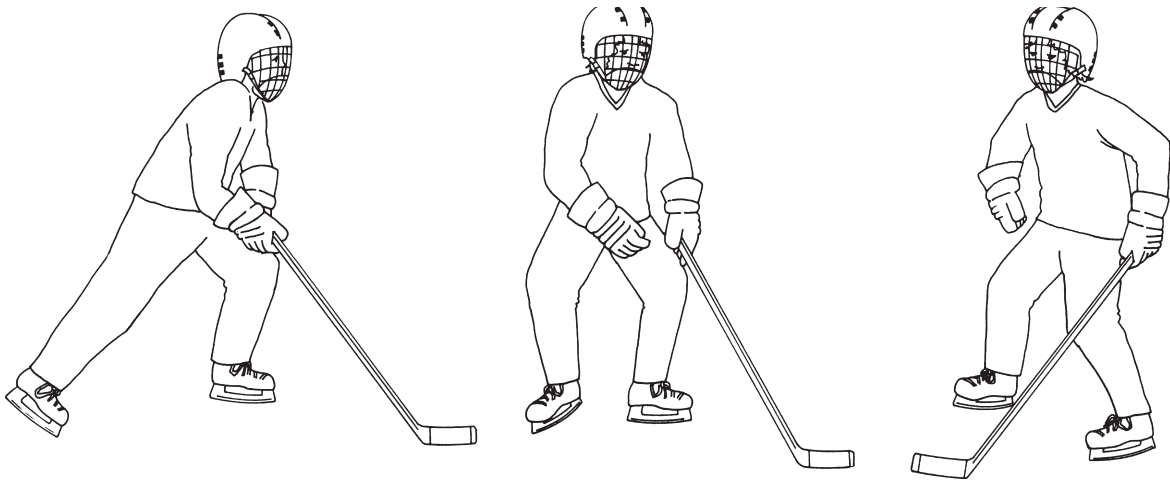
## 指導ポイント

### 1. ピボット—後ろから前へ



- a. プレーヤーは後ろ向きの動作に入る。
- b. 左へターンし、体重を右足に移す。
- c. 左肩を後ろに引くとターンが始まり、胴と腰がついてくる。
- d. 左足を氷から離し、できるだけ180°に近くなるように開く。右足に乗ってまっすぐグライドする。
- e. 体重を左足に乗せ、ターンは終了する。
- f. 体重を移動するとき、右足を強く押し、足をしっかりと全部伸ばすようにする。
- g. するとこれで前方へのストライドの準備ができていくことになる。
- h. ターンをした後に加速することが大切である。
- i. 両サイドとも習得しなければならない。

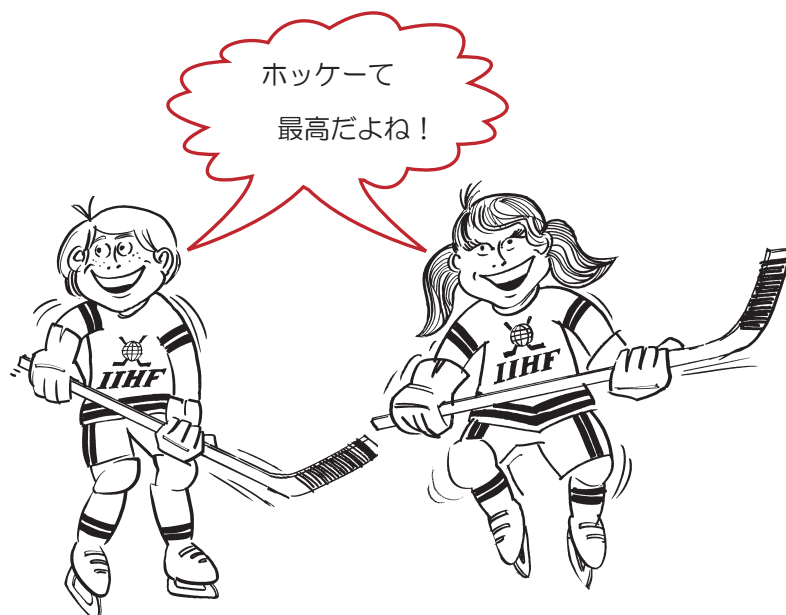
## 2. ピボット—前から後ろへ



- プレイヤーは左足に乗って前方に進む。
- まっすぐ進み、右足を外側に向けて（180° くらいの位置まで）かかととかかたがくつつくようにする。右肩を後ろに引くことで回転が始まり、胴と腰がそれについてくる。
- 左足から右足に体重を移し右足で着氷し、左足は氷を押し離すようにする。腰を曲げたところから伸ばしたところで、体重をかけずに、左から右への移動を行う。
- 左足が右足と平行になったところでピボットが終わる。
- 右足で横にけり、バックスケイティングが始まる。
- 両方向とも習得しなければならない。

## 指導に必要なツール

- 軽量パック
- パイロン
- クロスアイスリンクボード



# LESSON PLAN B-8

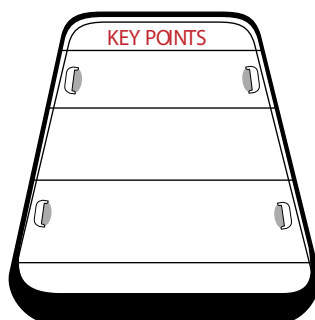


LEADER: \_\_\_\_\_

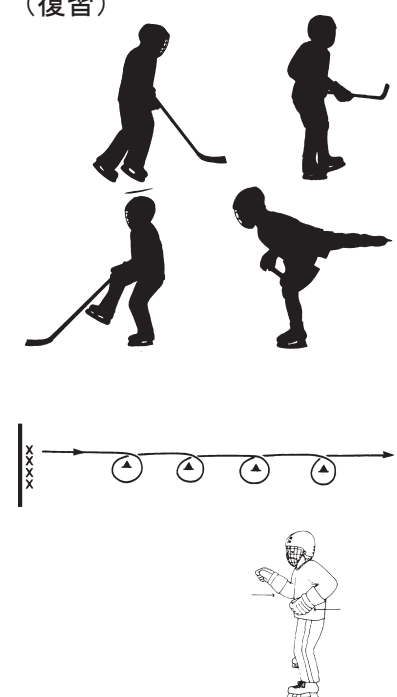
TEAM: \_\_\_\_\_







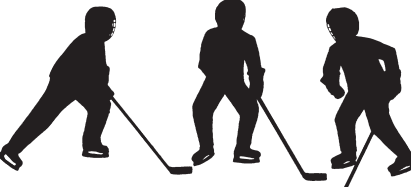

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_



TEACHING TOOLS


スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自パックを持ち、パックコントロールをしながら自由に滑り、途中左向き・右向きの両足ストップを行う。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	1. フェンス際からスタートし、反対側までつま先で歩き、次にかかとで歩く。これを2回繰り返す。 2. フェンス際からスタートし、3～4歩のストライドで加速して片足グライドをする。 a. グライドしている間片足を前に上げ、バランスをとる戻ってくるときは反対の足で行う。 b. 片足を後ろに上げ、少し前傾になる。戻ってくるときは反対の足で行う。 3. 壁を向いて立ち、合図で180°向きを変えて反対側までダッシュして、両足ストップをする。3～4回繰り返す。 4. 壁からスタートし、反対側の壁まで大きなクロスオーバーをする。 5. パイロンを4メートル間隔で4つ並べる。 a. プレーヤーは壁からスタートし、それぞれのパイロンの周りを360°回っていく。 b. 戻ってくるときは逆回りで行う。 c. それぞれの方向を3回ずつ行う。 6. クイックアーム * 3段階で行う a. その場で腕を10回、すばやく前後に動かす。 b. グライドをしながら、腕をすばやく前後に動かす。 c. フォワードスタートをする間に10回、腕をすばやく前後に動かす。 d. この連続した動作を3回行う。	20 分間 
後ろ向きの片足ストップとTプッシュ (復習)	1. プレーヤーは壁に向かって立つ。 2. Cカットからスタートして、バックスケイティングで反対側まで行く。 3. 片足ストップをし、Tプッシュから加速して元の位置までダッシュする。 4. スケーティングをして、両足フロントストップをする。 5. 4回繰り返す。	3 分間 

スキル	説明	時間
<p>後ろ向きの片足グライド (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>横の壁からスタートする。</li> <li>後ろ向きで3～4歩のストライドから、片足グライドをスタートさせる。               <ol style="list-style-type: none"> <li>片足を前にあげたまま、まっすぐ後ろにグライドする。</li> <li>片足を後ろに上げ、前傾姿勢になる。</li> </ol> </li> <li>グライドの足は、左右どちらも行う。</li> <li>それぞれの足2回ずつ行う。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>お楽しみタイム</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>自分の前に、ハンドルを下に向けてスティックを立て、左手で持つ。合図で手を離し、すばやく左回りで回り、スティックが倒れる前につかむようにする。また、反対の右回りでも行い、右手でスティックをつかむようにする。2回転ができるかな？</li> <li>スティックを肩に乗せる。               <ol style="list-style-type: none"> <li>肩を左右に回転させる。</li> <li>左側のスティックで左足を触るようにする。</li> <li>右側のスティックで右足を触るようにする。</li> </ol> </li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>ピボットー後ろから前へ (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントの復習をし、手本を見せる。</li> <li>フェンス際から後ろ向きでスタートし、4～5歩のストライドから加速する。</li> <li>片足グライドで2メートル進み、そこでターンをする。</li> <li>ターン後加速し前向きのスケーティングをして、両足ストップで止まる。</li> <li>同じ足で5～6回繰り返す。</li> <li>足を変えて5～6回繰り返す。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>ピボットー前から後ろへ (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントの復習をし、手本を見せる。</li> <li>フェンス際から前向きでスタートし、4～5歩のストライドから加速する。</li> <li>片足グライドで2メートル進み、そこでターンをする。</li> <li>反対側までバックスケーティングで進み、後ろ向きのストップで止まる。</li> <li>同じ足で5～6回繰り返す。</li> <li>足を変えて、ターンの方向も変えて繰り返す。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 



# LESSON PLAN B-8



スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	1. パックを使ったミニゲーム a. 小さいエリアを使い、リンクを横に使う。 b. ゴールはパイロンを使う。 c. 得点するには、パックがパイロンに当たらなければならない。 d. ゴールキーパーは置かない。	5 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

僕の夢は  
オリンピックで  
ぶれーする  
ことなんだ



私も!

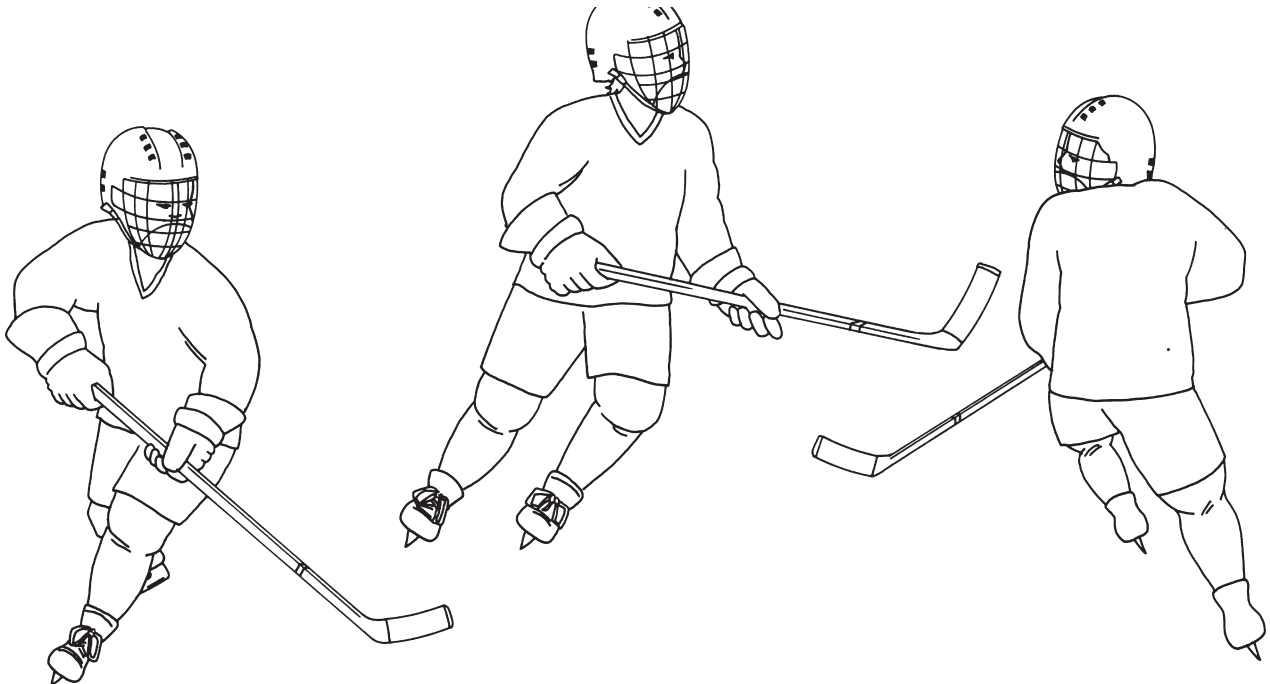


## 明確な目標

1. Lesson B-4からB-8までの復習
2. タイトターンの導入

## 指導ポイント

1. タイトターン
  - a. 最小限の力で、とても限られたスペースの中での方向転換をさせる。両方向どちらでもできるようにしなければならない。



1. スケーティングをやめ、グライドしてアプローチに入る。
2. 顔を上げ、ひざを曲げ、足は肩幅にする。
3. 曲がろうとするほうの足（リードする足）のスケートを倒し、反対の足（ついてくる足）のつま先の前にかかどが来るようにする。
4. 頭と方を曲がりたい方向に回し（向けて）両腕とスティックもそちらの方向へ持ってくる。
5. 腰から下を、半円の内側に倒すように、滑った跡が氷について残るほどにする。
6. 体重は両足に同じようにかかるようにする。先に行く足（リードする足）にはアウトエッジに、後ろの足（ついてくる足）にはインエッジにプレッシャーをかけるようにする。
7. 両足同士は近くしておき、重心はスケートの先におく。タイトターンの後、クロスオーバーをしてすばやくダッシュするようにする。
8. スケートブレードの後ろ部分に座らないようにする。
9. 氷上に半円がかかるほどになったら、プレーヤーは後ろの足を前に持ってくるクロスオーバーでスタートし、タイトターンの後すぐにダッシュするようにする。

## 指導に必要なツール

1. パイロン
2. 軽量バック
3. クロスアイスリンクボード

# LESSON PLAN B-9

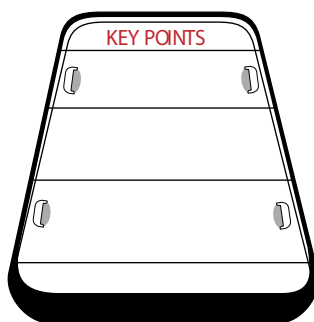


LEADER: \_\_\_\_\_



TEAM: \_\_\_\_\_

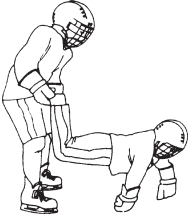




DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_



TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは自由にスケーティングをし、左向き・右向きの両足前向きストップをする。すばやく違う方向に向かって加速するために、Tプッシュを使うようにする	4分間 
バランスと敏捷性 (復習)  ステーション1 ステーション2 ステーション3 ステーション4	<p>ステーション1 (端にセットする) :</p> <p>1. 図のように置かれたパイロンの周りを、タイトターンで回る。元の位置に戻ってきたら、両足ストップで止まる。</p> <p>ステーション2 (ブルーラインとレッドラインの間) :</p> <p>1. Cカットからバックスケーティングをスタートし、反対側まで進んで後ろ向きVストップで止まる。すぐに逆方向に向かって奪取する。前向きのストライドに集中し、両足ストップで終了するようにする。これを3回行う。</p> <p>2. 1と同じだが、片足の後ろ向きストップをし、Tプッシュで前にダッシュできるようにする。</p> <p>ステーション3 (レッドラインとブルーラインの間) 壁から壁まで行く :</p> <p>1. グループ1はパイロンまでバックスケーティングで進み、後ろから前へのピボットをする。ターン後加速し、壁で両足ストップをしてからグループ2の最後に並ぶ。</p> <p>2. グループ2はパイロンまでスケーティングをし、そこで前から後ろへのピボットをする。そのままバックスケーティングで壁まで進み、後ろ向きストップをしたらグループ1の最後に並ぶ。</p> <p>ステーション4 (もうひとつの端にセットする) :</p> <p>1. プレーヤーはサークル1をクロスオーバーで2. 5周回って、サークル2へ行き2周回る。</p> <p>2. 3~4人同時に行う。</p> <p>注 ; 各ステーションは6分間行う。合図があったらステーションを移動する。</p>	24分間 

スキル	説明	時間
<p>お楽しみタイム</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2人組になり、1人が手で歩きもう1人がその人の膝を持って、手押し車で12メートル進む。</li> <li>2. 戻ってくるときは交替する。</li> <li>3. 各自パックをスティックブレードに乗せたまま、バランスをとりながらスケートングして反対側までいきもしパックが落ちたらそこで止まり、パックを拾ってスティックブレードに乗せる。</li> <li>4. 3と同じだが、後ろ向きで行う。</li> </ol>	<p>8分間</p> 
<p>タイトターン (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>2. 3～4個のパイロンを、壁から20メートルほど離して置く。</li> <li>3. パイロンとは反対側に、プレーヤーを同じ人数に分けて列に並ぶ。</li> <li>4. 4～5歩のストライドから、パイロンに向かってグライドを始める。</li> <li>5. パイロンの周りをタイトターンし、元の位置に戻ったら自分の列の最後に並ぶ。</li> <li>6. 最初は全員左回りでタイトターンをし、次は右回りと交互に行う。</li> </ol>	<p>8分間</p> 
<p>ゲームタイム リレー Relays using length of ice</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前向きでスタートし、前から後ろへのピボットで後ろ向きになる。次に後ろから前へのピボットで前を向いたら、壁まで進む。パイロンでタイトターンをし、そのままスケートングで戻ってくる。戻ってくるとき、左膝・右膝を氷につけなければならない。</li> <li>2. 1と同じフォーメーションだが、パイロンとパイロンの間をクロスオーバーで縫うように進んでいく。最後のパイロンで両足ストップをし、そこで3回腹筋をしてまた同じようにして元に戻る。次の人にタッチする前に両足ストップで止まるようにする。</li> <li>3. プリティッシュ・ブルドッグ プレーヤーは壁際に並ぶ。1人がリンクの中央に立ち、インストラクターの合図でほかのプレーヤーは反対側までスケートングをする。真ん中に立っている人はその人たちを捕まえる。捕まった人は鬼となり、同じように真ん中に立つ。最後まで捕まらなかった人が勝ちとなる。</li> </ol>	<p>16分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事:

---



---

具体的に上達できたこと:

---



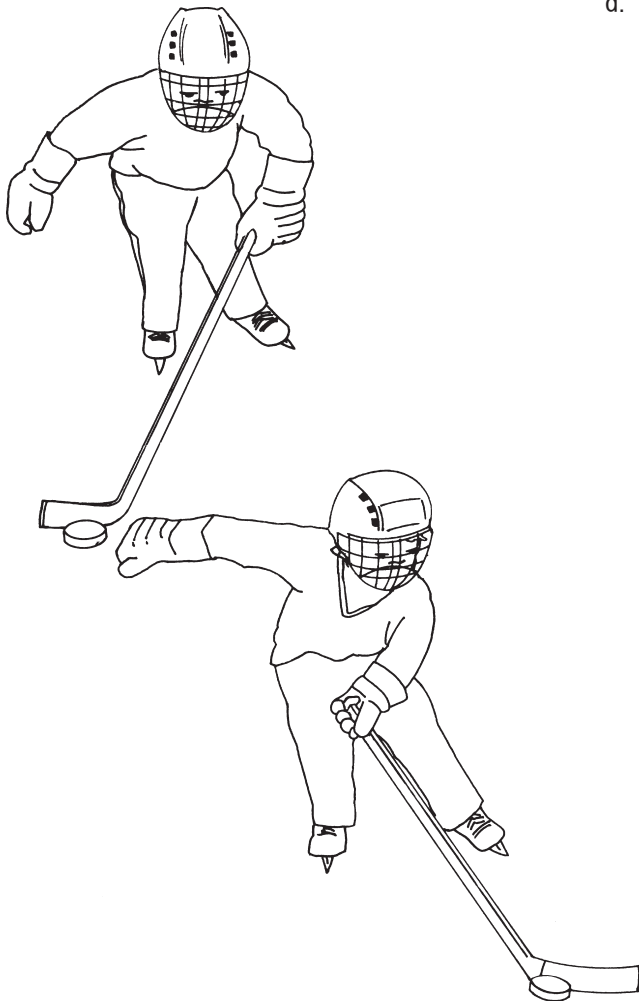
---

## 明確な目標

1. パックハンドリングのスタンスの復習 (Lesson A-8;B-4)
2. タイトターンの復習 (Lesson B-9)
3. オープンアイスクャリーの復習 (Lesson A-9)
4. パックを持ったスタートの復習 (Lesson A-9)
5. パックを持ったウィービングの復習 (Lesson A-10)

## 指導ポイント

1. パックを持ったスタート
  - a. フロントスタートを復習する(Lesson B-3)
  - b. スティックブレードとパックを離さないようにする。
2. オープンアイスクャリー
3. パックを持ったウィービング
  - a. その場で行うパックハンドリングを参考にする。(Lesson B-4)
  - b. パックを持ったスケーティングを参考にする。(Lesson A-10)
  - c. パイロンの外側を通るようにパックを運ぶ。
  - d. プレーヤーは、パックとパイロンの間に体を保つようにする。

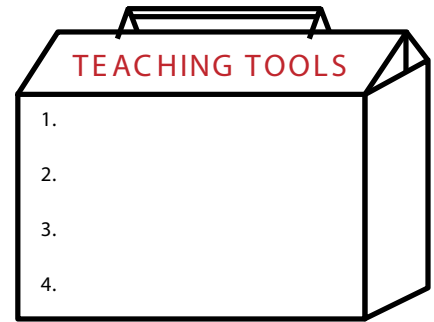
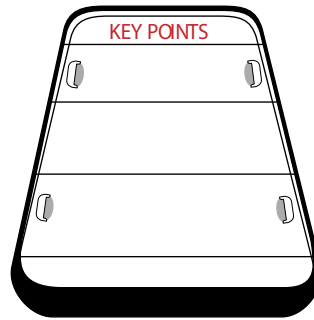






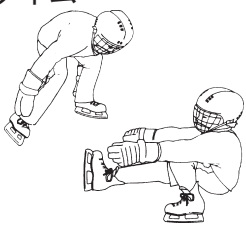

## 指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. スプレーペイント
4. クロスアイスリンクボード

- a. トップハンドのみでパックをコントロールする。
- b. スティックブレードの底エッジ部分で、パックを前に押し出す。スティックブレードの両面を使って行わなくてはならない。
- c. 腕の動きは、肘から軽く前に刺すように、前へ伸ばす。
- d. パックはごく軽く前に押し出す。






LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは逆時計回りでスケーティングをし、次の5つの準備運動を行う。 a. つま先タッチ b. 膝を胸に引き寄せる。 c. 低いスクワットの姿勢になる。 d. 片膝を氷につける。 e. 足を氷から離さずに横に大きく開き、また元に戻すように引き寄せる。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	1. プレーヤーはフェンス際からスタートし、反対側までダッシュをしてまた戻ってくる。 2. プレーヤーはリーダーを見て、リーダーのスティックの動きに従う。プレーヤーに左右の横の動き・前進・後退・膝を氷につける・立ち上がる、という動作をさせる。 3. フェンス際からスタートし、3～4歩のストライドから片足グライドをし、インエッジ・アウトエッジを使って蛇行する。左右の足2～3回ずつ繰り返す。 4. プレーヤーはバックスケーティングをし、反対側でVストップをする。すぐに逆方向にダッシュをし、スケーティングをしたら両足ストップで止まる。これを2回繰り返す。 5. 4と同じだが、片足で止まり、Tプッシュから前にダッシュしていく。	17 分間 
タイトターン (復習) 	1. 2人組で10メートル離れて立つ。合図で1人が相手に向かってスケーティングをし、相手の周りを左回りのタイトターンで回り、元の位置に戻る。相手も同じように繰り返す。 2. 2回目は右回りのタイトターンをする。	5 分間 
お楽しみタイム 	1. 手で足首を持ったまま滑れるか？ 2. 足を前で交差させたまま滑れるか？ 3. 1と2を後ろ向きでやってみる。 4. 片足を前に伸ばし、両手も前に伸ばしてバランスをとる。その姿勢から立ち上がるようにしてみる。バランスを保ったままやってみる。 5. 反対の足で4を繰り返す。	5 分間 

# LESSON PLAN B-10



スキル	説明	時間
オープン アイスキャリー (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>プレイヤーはスティックブレードの根元でパックを前に押し出すようにしながら、反対側までスケーティングしていく。これを3～4回繰り返す。</li> <li>反対側の壁から2メートル離してパイロンを置く。プレイヤーはオープンアイスキャリーでパイロンまで行きパックコントロールをしながらタイトターンをして、またオープンアイスキャリーで元の位置へ戻る。</li> </ol>	5 分間 
パックを持ったスタート (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>合図でプレイヤーは、パックを少し前に押し出す。そしてスケーティングをして、オープンアイスキャリーをしながら反対側までいく。</li> <li>パックを常にスティックから離さないようにして、反対側まで行く。</li> </ol>	5 分間 
パックを持ったウィービング (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーはパイロン1～4の間を、パックハンドリングしながら進んでいく。</li> <li>パイロン5で360°ターンをする。</li> <li>パイロン5～6の間でオープンアイスキャリーをする。</li> <li>パイロン6でグライドターンをして元の位置に戻る。</li> </ol>	9 分間 
ゲームタイム  x <sup>3</sup> x <sup>1</sup> *                      *                      x <sup>2</sup> x <sup>4</sup> x	<ol style="list-style-type: none"> <li>このフォーメーションでリレーをする。プレイヤーから1. 5メートル離れたところにスプレーペイントで点を描く。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>X1はパックを持ってスケーティングをし、遠いほうの点の上にパックを置く。そしてX2にタッチする。X2はパックを拾ってスケーティングをし、同じように点の上にパックを置く。これを繰り返す。</li> <li>X1は遠いほうの点までスケーティングをして、止まる。そして手前の点までバックスケーティングをして戻り、止まる。またスケーティングをしてX2へタッチし、X2も同じように繰り返す。</li> <li>2回ずつ繰り返す。</li> </ol> </li> </ol>	10分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

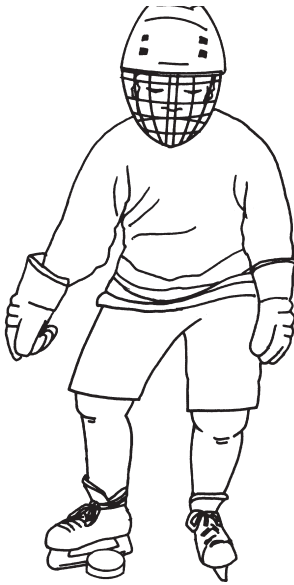
\_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. パックを持ったスタートとスケーティングの復習 (Lesson A-8; A-9; B-10)
2. オープンアイスクャリーの復習 (Lesson A-9; B-10)
3. パックを持ったウィービングの復習 (Lesson A-10; B-10)
4. 足を使ったパックコントロールの導入
5. パックハンドリングコンビネーションの導入

## 指導ポイント

### 1. 足を使ったパックコントロール



- a. つま先を外に向けることで、スケートブレードの内側でパックをコントロールできるようにする。
- b. プレーヤーはパックをチラッと見るだけにして長く見過ぎないようにする。顔を上げているようにする。
- c. パックを自分の周り1メートル以内にキープする。

### 2. パックハンドリングコンビネーション

- a. ここで大事なことは、大きな角度でのスプリットビジョンを試してみることにある。
- b. パックを感じ取ることも大切である。
- c. パックをスティックでコントロールし、それを足へ落とすようにする。

## 指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. テニスボール
3. ストリートホッケーボール
4. パイロン
5. クロスアイスリンクボード



# LESSON PLAN B-11

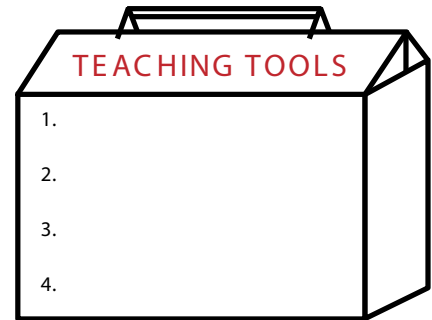
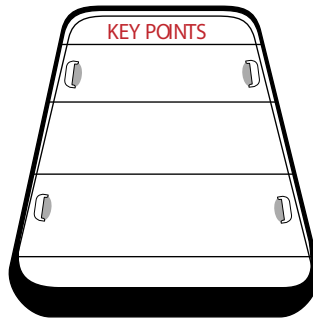


LEADER: \_\_\_\_\_







TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_




スキル	説明	時間
フリースケーティング	<ol style="list-style-type: none"> <li>各自、与えられたパック・テニスボールまたはストリートホッケーボールをコントロールしながら自由に滑る。合図で、プレイヤーはほかのものと取り替える。シュートはせず、パックコントロールだけをする。</li> </ol>	5 分間 
バランスと敏捷性 (復習)  ステーション 1  ステーション 2  ステーション 3  ステーション 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>4つのステーションに分かれ、それぞれ5分間ずつ行う。合図があったらステーションを交替する。</li> </ol> <p>ステーション 1 (リンクの端で行う) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーはサークル 1 をクロスオーバーで 2. 5 周し、次にサークル 2 を 2 周回る。</li> <li>2 ~ 3 人同時に行う。</li> <li>2 ~ 3 回繰り返す。</li> <li>1 と同じだが、パックを持って行う。</li> </ol> <p>ステーション 2 (ブルーラインとレッドラインの間で行う) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーはアジリティーボードを走って超え、パイロン 1 をグライドターンで回り、パイロン 2 まで行く。壁を向いて両足ストップし、パイロン 2 から 3 までバックスケータリングをして止まる。元の位置までラテラルクロスオーバーをしていく。これを繰り返す。</li> </ol> <p>ステーション 3 (もうひとつのブルーラインとレッドラインの間で行う) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>グループ 1 はバックスケータリングでパイロンまで行き、後ろから前へのピボットをしてすぐ前へダッシュをし、壁で両足ストップする。そして、グループ 2 の列の最後に並ぶ。</li> <li>グループ 2 はスケータリングをしてパイロンまで行き、前から後ろへのピボットをして壁までバックスケータリングをして止まる。そして、グループ 1 の列の最後に並ぶ。</li> </ol> <p>ステーション 4 (もうひとつの端で行う) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーはパックをコントロールしながら、パイロンの間を縫っていく。</li> <li>最後のパイロンでグライドターンをし、スケータリングをして壁から 10 メートル手前で壁を向いて止まる。</li> <li>パックをコントロールしながら、反対方向にバックスケータリングをしていく。</li> </ol>	20 分間 

スキル	説明	時間
パックを持ったスタート・オープンアイスカリー (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>壁から壁まで使用する。</li> <li>各自パックを持つ。</li> <li>プレーヤーを4つのグループに分ける。</li> <li>パックを持ってスタートし、パイロンの間を縫っていく。</li> <li>オープンアイスカリーで戻ってくる。</li> <li>前の人が最後のパイロンについたら、次の人がスタートする。</li> </ol>	8 分間 
お楽しみタイム (復習)  	<ol style="list-style-type: none"> <li>上のドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>真ん中までスケーティングをしてから次のことを行う。               <ol style="list-style-type: none"> <li>両足でグライドし、真ん中でジャンプする。両足で跳び上がり、両足で着氷する。</li> <li>両足でグライドし、レッドラインで180°のジャンプターンをして後ろ向きで着氷する。そのまま後ろ向きで進み、また180°のジャンプターンをして前を向く。常に両足でジャンプをし、両足で着氷する。</li> <li>片足グライドをする。真ん中で片足ジャンプをし、反対の足は下ろさないようにする。</li> <li>cを繰り返すが、反対の足で行う。</li> <li>これらをそれぞれ2～3回ずつ繰り返す。</li> </ol> </li> </ol>	5 分間 
足を使ったパックハンドリング (導入)  	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>足を使ってパックをコントロールしながら反対側まで行く。               <ol style="list-style-type: none"> <li>パックは常に足にキープする。</li> <li>足でパックを前に1メートルくらい蹴り出しながら行く。足を交互に使って進む。</li> </ol> </li> <li>2～3回ずつ繰り返す。</li> </ol>	4 分間 
パックハンドリング コンビネーション (導入)	<ol style="list-style-type: none"> <li>フェンス際からスタートして反対側に行くまでに次のことを行う。               <ol style="list-style-type: none"> <li>途中までスティックを使ってパックを真ん中まで運び、残り半分は足でコントロールしていく。</li> <li>最初の半分は足でパックをコントロールし、残り半分はスティックを使う。</li> <li>パックをスティックでコントロールし、足に落とす。左足で1度蹴り出し、次に右足で1度蹴り出してスティックに戻し、反対側まで行く。</li> <li>それぞれを3～4回ずつ繰り返す。</li> </ol> </li> </ol>	8 分間 

# LESSON PLAN B-11



スキル	説明	時間
ゲームタイム	<ol style="list-style-type: none"><li>1. パックを使う。</li><li>2. ミニゲームをする。</li><li>3. ゴールはパイロンを使う。</li><li>4. パイロンに当たったらゴールとする。</li><li>5. キーパーは置かない。</li></ol>	10 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

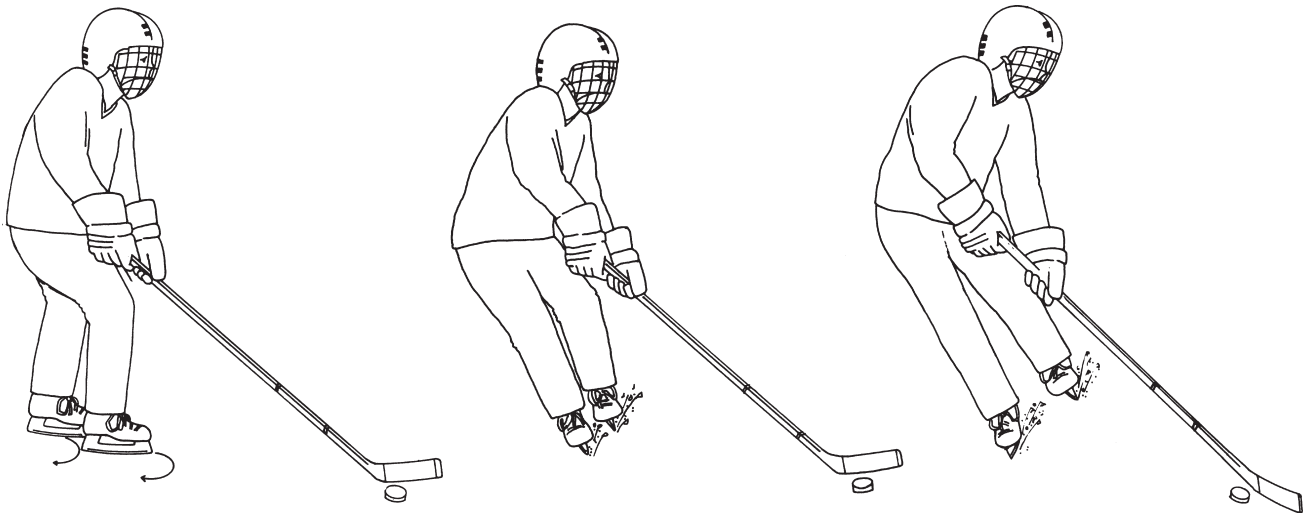


## 明確な目標

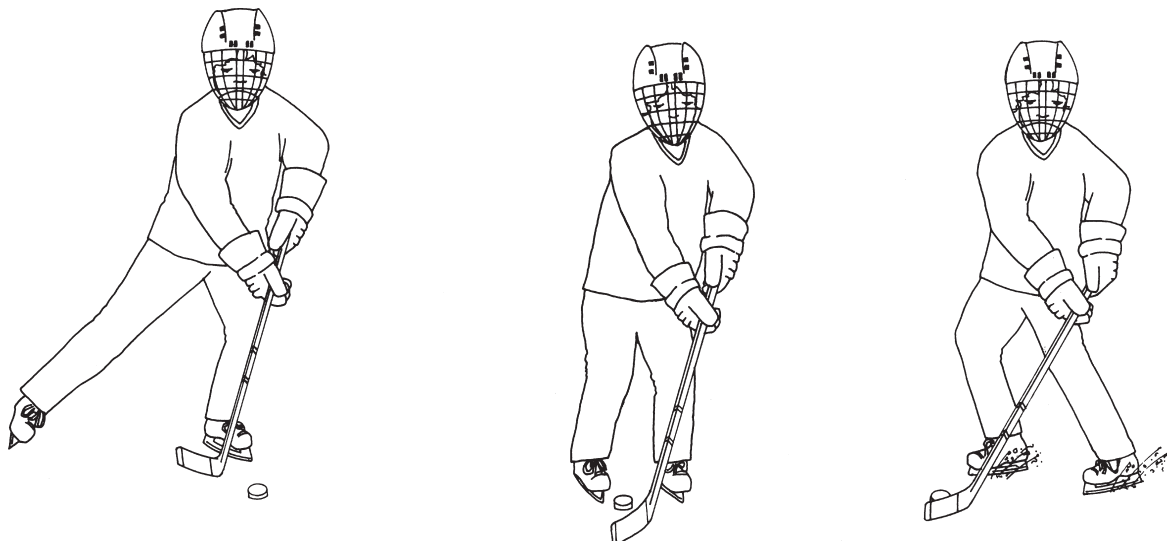
1. 足を使ったバックコントロールの復習 (Lesson B-11)
2. パックハンドリングコンビネーションの復習 (Lesson B-11)
3. パックを持ったストップの導入
4. その場でのパスの復習
  - a. フォアハンドスweepパスとレシーブ (Lesson A-12)
  - b. バックハンドスweepパスとレシーブ (Lesson A-13)

## 指導ポイント

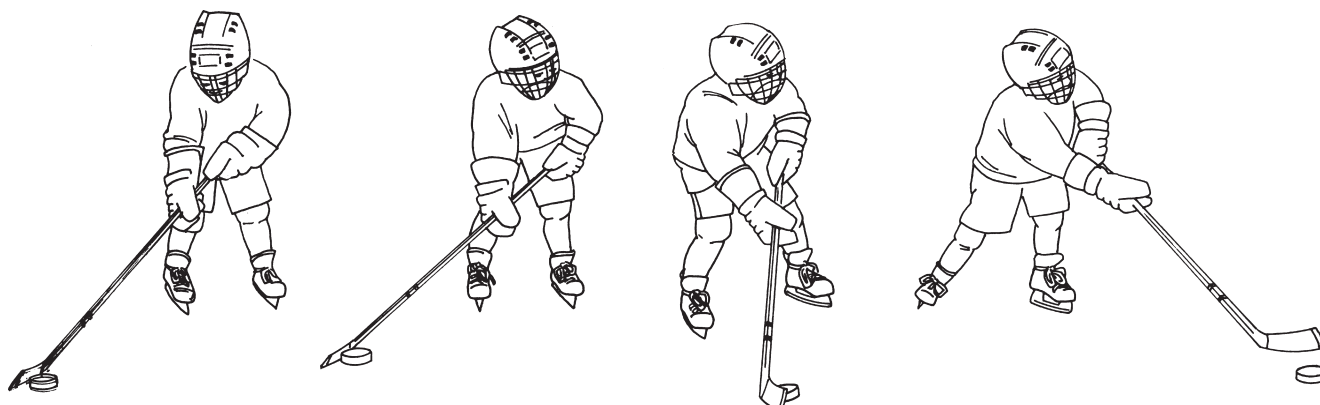
### 1. パックを持ったストップ



- a. 両足フロントストップの復習をする。  
(Lesson B-5)
- b. パックハンドリングの復習をする。  
(Lesson B-4;B-10)
- c. 止まるとき、パックをスティックのブレードでカッピング (かぶせるようにすること) してキープする。
- d. 両手がスティックにあるようにする。



## 2. その場でのパス



### a. フォアハンドスイープパス :

プレイヤーのスティックが長すぎないということが大事になってくる。

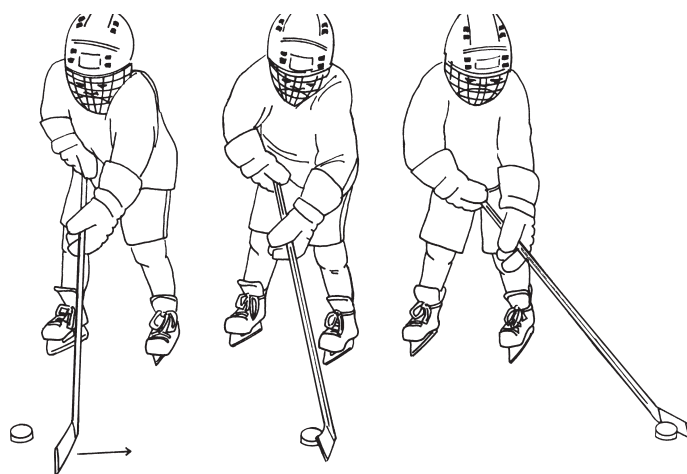
1. プレイヤーは普通のパックハンドリングのように構える。
2. 体面に沿ってパックを持ってくる。パックはスティックブレードの真ん中にあるようにする。
3. ターゲットに向かって正しい角度にスティックブレードをあわせる。
4. 後ろ足に重心があるようにする。
5. 頭を上げてターゲットを見て、レシーバー（パスを受ける人）とアイコンタクト（目を合わせること）を取る。

6. パックはターゲットに向かって、スイーピングの動作（ほうきで掃くような動作）で押されていく。（上の手は引き、下の手で押す）

7. パックの移動とともに、体重も後ろから前に移動する。
8. ターゲットに向かって、低い位置でパックが通っていくようにする。
9. レシーブに備えておく。

### b. フォアハンドでのパスのレシービング

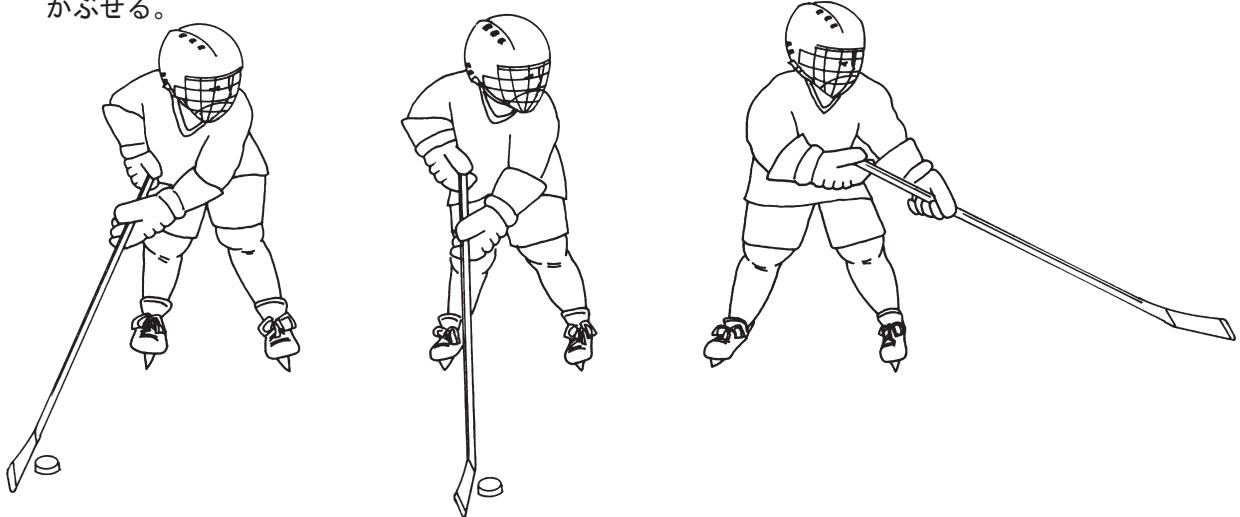
1. 頭を上げてパックを見る。パスをしてくる相手とアイコンタクトを取る。
2. 氷上に置いたスティックブレードをターゲット（パスをしてくる相手）に見せる。
3. パックが来る方向に対して、スティックブレードは90°を保つようにする。
4. スティックブレードにパックが着いてくるまで、スティックブレードを少し後ろに引いて、クッションのようにやわらかくレシーブしていく。スティックにあるパックを見る。
5. スティックに来るまでのパックの行方すべてを見ているようにする。
6. パスの準備をする。



## c. バックハンドスweepパス

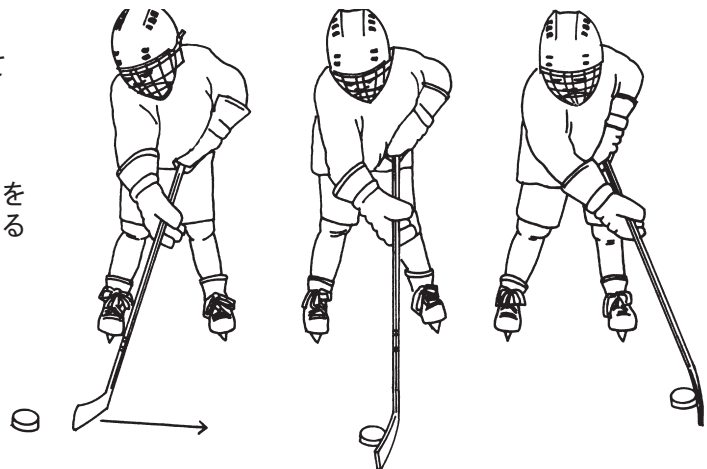
1. 両手は体から離しておく。
2. 体面に沿ってパックを運ぶ。
3. 後ろ足に体重をかける。
4. 頭を上げてターゲットを見て、レシーバー（パスを受ける人）とアイコンタクトをとる。
5. スティックブレードをパックにかぶせる。

6. 体を横切るようにスティックを動かし、パックをスライドさせる。
7. 前足に体重を移す。
8. ターゲットに向かって、低い位置でパックが通っていくようにする。
9. レシーブに備えておく。



## d. バックハンドでのパスのレシービング

1. 頭を上げてパックを見て、パスをしてくる人とアイコンタクトを取る。
2. スティックを氷上に構える。
3. スティックをパックにカップさせ、手首をリラックスさせて、クッションを使って衝撃を抑える。スティックにあるパックを見る。
4. パスに備えておく。



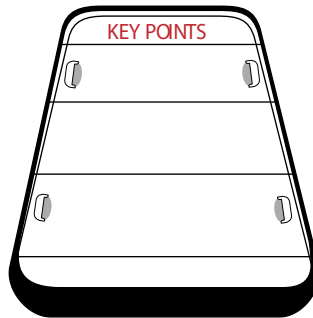
## 指導に必要なツール

1. アジリティーボード
2. 高さのあるパイロン
3. 軽量パック
4. クロスアイスリンクボード

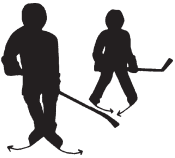

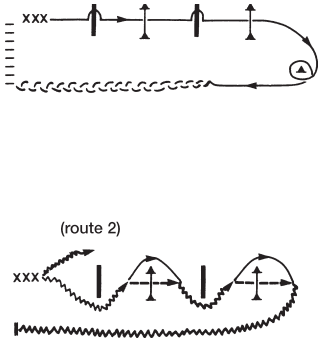

# LESSON PLAN B-12






LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



TEACHING TOOLS


スキル	説明	時間
<p>フリースケーティング</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは時計回りでスケーティングをし、次の6つの準備運動をする。                     <ol style="list-style-type: none"> <li>a. つま先タッチ</li> <li>b. 低くスクワットする。</li> <li>c. 膝を胸に引き寄せる。</li> <li>d. 片膝を氷につける。</li> <li>e. 足を氷から離さないようにして足を大きく開き、次に引き戻してくる。</li> <li>f. ブルーラインの間をダッシュする。</li> </ol> </li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>バランスと敏捷性 (復習)</p>  <p>(route 2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反対側に行くまでに、各ストライドの後ごとに膝を氷につける。例えば、左足で蹴り出したら、左膝を氷につけて立ち上がる。右足で蹴り出したら、右膝を氷につけて立ち上がる。これを繰り返していき、3回行う。</li> <li>2. 足を交互に使った前方へのクロスオーバーをする。</li> <li>3. 1) プレーヤーはスケーティングをしてアジリティーボードを跳び越え、 2) 高さのあるパイロン2本の上にセットした障害物の下をダイブしてくぐり、 3) またアジリティーボードを跳び越え、 4) 障害物の下をくぐり抜ける。 その後すぐに立ち上がり、パイロンの周りを1周回り6メートルほどスケーティングしたら、ピボットで後ろに向きを変え、バックスケーティングで壁まで行く。ラテラルクロスオーバーでもとの位置まで戻る。これを繰り返す。</li> <li>4. 3と同じセッティングだが、プレーヤーはパックを持って行く。障害物の下を通るようにパックを滑らせ、自分は横から回り、パックを拾う。元の位置までオープンアイスクャリーで行く。</li> <li>5. 4のルートで行うが、フォアハンドとバックハンドを使って行く。</li> </ol>	<p>15 分間</p> 

スキル	説明	時間
<p>パックを持ったウィービング (復習)</p>	<p>1. 図のようにステーションをセットし、それぞれ6分間ずつ行う。</p> <p>ステーション1： 1. AとBからスタートしたプレーヤーは、パックを持ってパイロンの間を縫っていき、ネット裏を通って反対の列の最後に並ぶ。</p> <p>ステーション2(スプレーペイントでマークをつけておくといよい)： 1. このドリルは最初パックなしで行い、後にパックを持ってやってみようにする。壁からスタートしてスケーティングで反対側まで行き、両足ストップをする。すぐにバックスケーティングで戻り、後ろ向きの両足ストップをして前方ヘランニングスタートをするか、片足ストップからTプッシュスタートをする。1分間のインターバルで行う。</p> <p>ステーション3： 1. CとDからスタートしたプレーヤーは、パックを持って図のようにフェイスワサークルを回り、反対側の列の最後に並ぶ。</p>	<p>18分間</p> 
<p>その場でのパスとレシーブ (復習)</p>	<p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. 2人組になり、6メートルほど離れて立つ。     a. フォアハンドパスとレシーブの練習     b. バックハンドパスとレシーブの練習 3. 2と同じだが、10メートル離れて行う。</p>	<p>10分間</p> 
<p>パックを持ったストップ (導入)</p>	<p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーはパックを持って壁から壁までスケーティングする。 3. 6～7回繰り返す。</p>	<p>4分間</p> 



# LESSON PLAN B-12



スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	ブリティッシュブルドッグ： 1. 各自パックを持ってフェンス際に並ぶ。 2. リーダーが真ん中に立ち、ブルドッグになる。 3. プレーヤーはパックを持って反対側までスケーティングしていく。リーダーはプレーヤーのパックを弾き飛ばすようにする。 4. もしプレーヤーがパックを取られたら、真ん中でブルドッグになる。	9 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

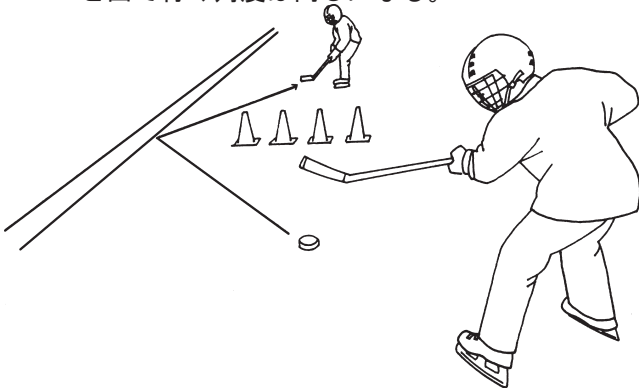
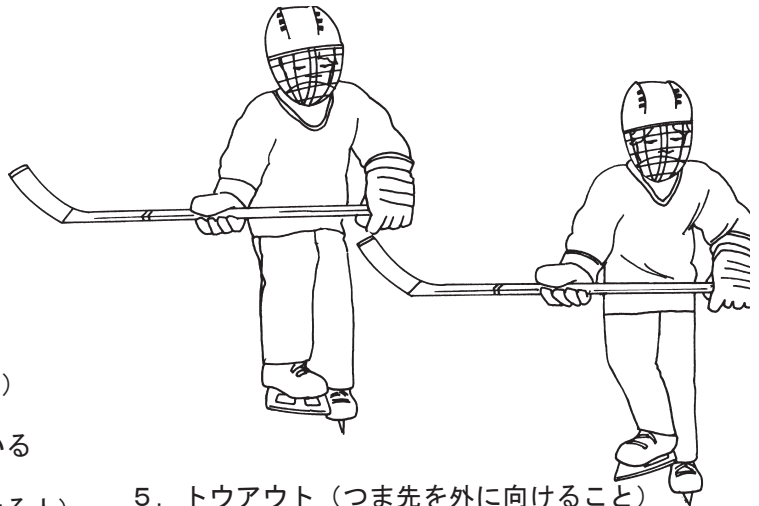


## 明確な目標

1. パックを持ったストップの復習 (Lesson B-12)
2. その場でのパスの復習 (Lesson A-12; A-13; B-12)
3. スケーティングとパスの復習 (Lesson A-14)
4. 動いているターゲットへのリードパスの導入
5. パートナーへのバンクパスの導入

## 指導ポイント

1. スケーティングとパス
  - a. Lesson A-7でのオープンキャリアのキーポイントを復習する。
  - b. フォアハンドパスとバックハンドパスのキーポイントを復習する (Lesson B-12)
2. 動いているターゲットへのリードパス
  - a. パックをパスしていくことが、ゴールのほうへあがっていける一番速い方法である。
  - b. パスをする人は、パスのチャンスを逃さないすばやい反応を必要とする。
  - c. パスをする人は、合図をしてパスをすることを教えることができない。
  - d. パスをする人はレシーブする人を見て、パックをコントロールしている間にレシーバーとの距離やスピードなどを計算する。
  - e. パスをするチームメイトの前にスポットを作り、そこへパスを出せば、その人もスケーティングしながらパスをもらうことができる。これをパスによる"人の誘導"という。
3. パートナーへのバンクパス (フェンスパス)
  - a. パスをするためのボードを用意する。
  - b. ディフェンスの人が、自分のゾーンにいるときによく使われるパスである。
  - c. 相手 (敵) が2人 (パスをする人と受ける人) の間にいるときに有効なパスである。
  - d. 壁に向かってパスをされたパックは、同じ角度でリバウンドしていく。入っていく角度と出て行く角度は同じになる。
4. トウイン (つま先を内側にする)
  - a. 3~4ストライドからグライドする。
  - b. 右足を上げる。
  - c. 右足つま先を左足つま先に向け、かかとをできるだけ外に向ける。(正しい角度で行うようにする)
  - d. この姿勢を保ったまま、反対側まで行くようにする。
  - e. 両足とも行う。
5. トウアウト (つま先を外に向ける)
  - a. 右かかとを左つま先に向ける。
  - b. つま先を外に向ける。
  - c. 両足とも行う。



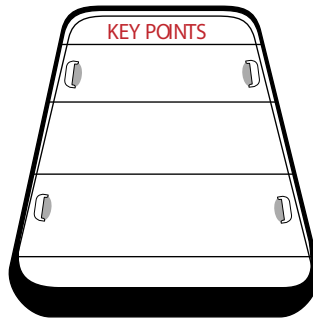
## 指導に必要なツール

1. 障害物となるもの
2. パイロン
3. 軽量パック
4. スプレーペイント缶
5. クロスアイスリンクボード

# LESSON PLAN B-13

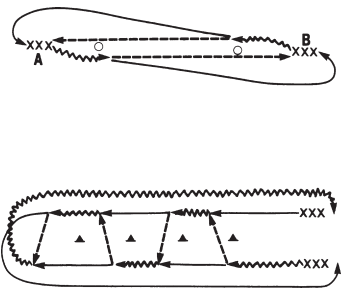

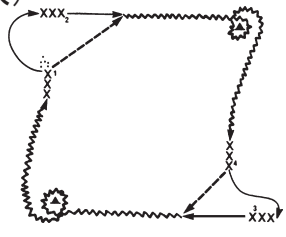

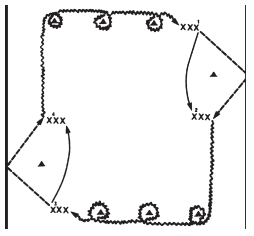




LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはパックをコントロールしながら、ストップとスタートを行う。また、スティックと足を使ってパックコントロールをするようにする。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)  	1. プレーヤーはフェンス際に並び、反対側に行くまでの間に次のことを行う。 a. ショルダーキック：両手を肩の高さにまっすぐ上げる。行きは左手に左足をつけるようにし、戻る時は右手に右足をつけるようにする。どちらも2回ずつ行うようにする。 b. 膝上げ：腰まで膝を上げ、スティックで引き寄せる。戻るときは反対側を行う。 c. スクワットポジション：戻るときも同じように行う。 d. トウイン：両足同時に行い、2回繰り返す。 e. トウアウト：両足同時に行い、2回繰り返す。 f. 両足スケータリング：2回行う。 g. バックスケータリング：両足ストップをし、ランニングフロントスタートをする。反対側までスケータリングをして前向きの両足ストップをする。この連続の動作を3回繰り返す。 h. 障害物(パイロン・いす・スティックやグローブ)を使ってコースを作る。インストラクターがコースを滑り、プレーヤーは同じように1列で滑る。ジグザグターンができるコースを作る。	15 分間 
その場でのパス (復習)  	1. 4～5人のグループを作る。 a. 1人が真ん中に立ち、他の人が扇状に広がる。 b. パスをしあう。 c. 位置を交替する。 2. 3人組になる。 a. プレーヤーはパスを受けたらターンをして膝立ちになり、立ち上がったから相手にパスをする。	8 分間 

スキル	説明	時間
<p>スケータリングとパス (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>シャトルパス：               <ol style="list-style-type: none"> <li>2列が向かい合って20メートルほど離れて立つ。列から4メートルほど離れたところに、スプレーペイントでパスをするスポットを描く。</li> <li>Aの列からスタートするプレーヤーは、パスをするスポットまでパックを選び、そこからBの列の人にパスを出す。そしてそのままスケータリングをしてBの列の最後に並ぶ。Bの列の人はパスを受け、同じドリルを逆方向に繰り返す。</li> </ol> </li> <li>パイロンを3メートル間隔で並べる。パイロンの両側に1列ずつ列を作る。2人組になって反対側まで進む。パイロンとパイロンの間で1回パスをしなければならぬ。戻ってきたら反対側の列の最後に並ぶ。</li> </ol>	<p>8分間</p> 
<p>リードパス (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>図のようにコースをセッティングする。               <ol style="list-style-type: none"> <li>合図でX2とX3はスティックを氷につけて、レシーブの準備をしながらスケータリングをスタートさせる。</li> <li>X1とX4は2人にスタート位置から5メートル離れたところでレシーブできるようにパスを出す。</li> <li>X2はパックをコントロールしながらパイロンを回ってX4の列の最後に並ぶ。X1はX2の列の最後へ、X3はX1の列へ行く。</li> </ol> </li> </ol>	<p>8分間</p> 
<p>パートナーへのバンクパス (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>図のようにコースをセッティングする。               <ol style="list-style-type: none"> <li>合図でX1はX2へ壁を使ったバンクパスをし、X3はX4へ同じパスをする。</li> <li>X2はパックを持ってパイロンを回り、X3の列へ並ぶ。X1はX2の列の最後へ、X4はX1へ、X3はX4へ行く。</li> </ol> </li> </ol>	<p>8分間</p> 
<p>ゲームタイム</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ミニゲームを行う。               <ol style="list-style-type: none"> <li>パックを使う。</li> <li>リンクの壁から壁までを使う。</li> <li>パイロンをゴールとして使う。</li> <li>パックがパイロンに当たったらスコアとする。</li> <li>シュートをする前に、3回パスをまわさなければならない。</li> <li>ゴールキーパーは置かない。</li> </ol> </li> </ol>	<p>9分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

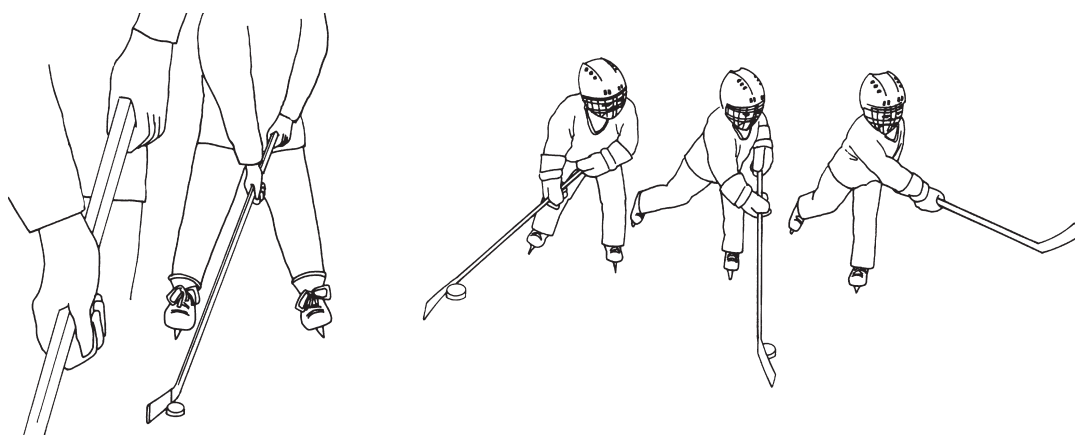
\_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. バンクパスの復習 (Lesson B-13)
2. 動いているターゲットへのリードパスの復習 (Lesson B-13)
3. スケーティングとパスの復習 (Lesson A-14; B-13)
4. フォアハンドスイープショットの復習 (Lesson A-14)
5. バックハンドスイープショットの復習 (Lesson A-15)

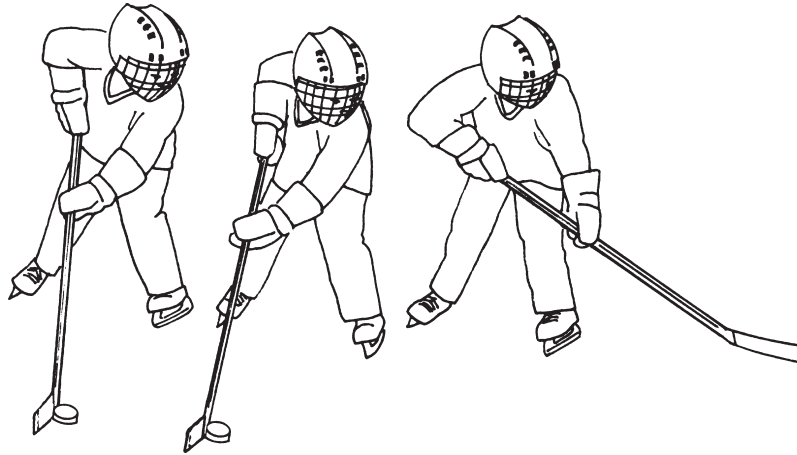
## 指導ポイント

### 1. フォアハンドスイープショット



- a. パスするときと同じグリップ（握り方）で行う。
- b. 体の面を通り過ぎるようにパックを運ぶ。
- c. スティックブレード部分に、パックを常につけておく。
- d. 後ろの足に体重を乗せておく。
- e. パックを前にスイープ（ほうきで掃くような動作）している途中で、体重を前足に移動させる。
- f. パックを見るようにし、それからターゲットを見るようにする。
- g. 手首をスナップ・回転させる。（上の手を引き、下の手を押す）
- h. 低い軌道を描けば低いショット、高くすれば高いショットになる。

## 2. バックハンドスイープショット



- a. 基本的にはパスのときのグリップと同じである。
- b. 体面に沿ってパックを運ぶ。
- c. 後ろの足に重心を置く。
- d. パックを運んでいる間に重心を前に移していく。
- e. コントロールするためにパックを見たら、今度はターゲット（狙うところ）を見るように頭を上げる。
- f. スナップし、手首を返す（上の手を押し、下の手を引く）。
- g. パックを放し、低く流す。

## 指導に必要なツール

- 1. 軽量パック
- 2. パイロン
- 3. スプレーペイント缶
- 4. クロスアイスリンクボード



# LESSON PLAN B-14

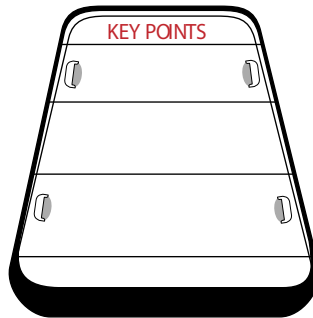


LEADER:



TEAM:


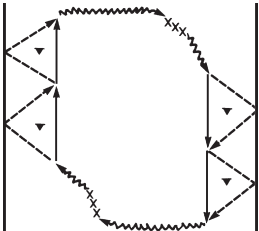


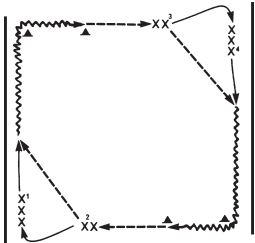



DATE:

TIME:



TEACHING TOOLS



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは2人組になって、パスをしながらスケーティングする。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>1. 4つのステーションに分かれ、それぞれ5分間行う。合図があったら場所を移動する。</p> <p>ステーション1（リンクの端を使う）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはパックをコントロールしながら、フェイスオフサークルの外側を回る。合図でフェイスオフサークルの内側に入り、そのままパックをコントロールし続ける。次の合図でまた外側を回る</li> <li>2. プレーヤーはフェンス際に立つ。合図で、インストラクターについてコースを滑る。顔を上げ、パックをコントロールし続ける。前の人が3メートル先に行ったら次の人がスタートする。</li> </ol> <p>ステーション2（ブルーラインとレッドラインの間で行う）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フェンス際からスタートし、スケーティングしていく合図でピボットをしてバックスケーティングで反対側まで行く。</li> <li>2. 1と同じだが、バックスケーティングからスタートしピボットをして前に向きを変えて、反対側までスケーティングする。</li> </ol> <p>ステーション3（もうひとつのブルーラインからレッドラインの間で行う）：壁から壁へと進む</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. トウインの復習 - Lesson B-13</li> <li>2. トウアウトの復習 - Lesson B-13</li> <li>3. 3～4歩で加速し、スクワットの姿勢で反対側まで行く。</li> <li>4. 3と同じだが、スクワットの姿勢になった後、片足を前に伸ばして下ろさないようにする。反対の足でも行う。</li> </ol> <p>ステーション4（もうひとつの端で行う）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーを同じように2つに分けてコーナーに並べる。X1はパックを持ってコースを回り、X2の列の最後に並ぶ。X2もコースを回ってX1の列の最後に並ぶ。前の人が2つ目のパイロンまで行ったら次の人がスタートするが、パックなしでもよい。</li> </ol>	20 分間 

スキル	説明	時間
<p>お楽しみタイム (復習)</p>	<p>1. パックを使った氷鬼</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1人が鬼になり、ほかの人はパックをとられないようにコントロールしながらスケーティングをする。</li> <li>鬼が近づいてきたら、そのプレイヤーは凍ったように完全に動きを止める。この場合、パックはとられずにセーフとなる。</li> <li>全員が凍るまで続ける。</li> <li>1人以上が鬼になってもよい。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 
<p>バンクパス (復習)</p> 	<p>1. プレーヤーはスケーティングをしながら、壁を使ってパスをする。パイロンを目印に使う。残り半分の時間は反対回りで行う。壁にテープを貼って、パスをするターゲットとしてもよい。</p>	<p>4 分間</p> 
<p>その場でのパス (復習)</p>	<p>1. 2人組になり、各自パックを持ってお互い5～6メートル離れて立つ。2人同時にパスを出す。</p>	<p>4 分間</p> 
<p>リードパス スケーティングとパス (復習)</p> 	<p>1. X1とX4はフェンスに沿ってスケーティングをし、X2とX3からパスを受ける。X1は2つ目のパイロンからX3の列の最後の人にパスを出す。X4はX2の列の最後の人にパスを出す。パスを出したX2はX1の列の最後へ、X3はX4の列の最後へ移動する。</p>	<p>6 分間</p> 
<p>フォアハンドスイープショット (復習)</p>	<p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは各自パックを持って壁から3～4メートルほど離れたところに立つ。壁のスポットに向かってシュートする。</p>	<p>5 分間</p> 
<p>バックハンドスイープショット (復習)</p>	<p>1. フォアハンドのドリルと同じように行う。</p>	<p>5 分間</p> 



# LESSON PLAN B-14



スキル	説明	時間
<p>ゲームタイム (復習)</p> 	<p>1. パックを使ったリレー：シャトルフォーメーションで行う。</p> <p>a. 合図でX1はパックを持ってスタートし、点のところまで行く。そこからX1からX2へパスを出し、そのままX2の列の最後に並ぶ。X2はパスを受け、同じドリルをしながら逆方向に進む。自分の元の位置に戻ってくるまで続ける。</p>	<p>5 分間</p> 

## レッスンサマリー

達成できた事:

---



---



---

具体的に上達できたこと:

---

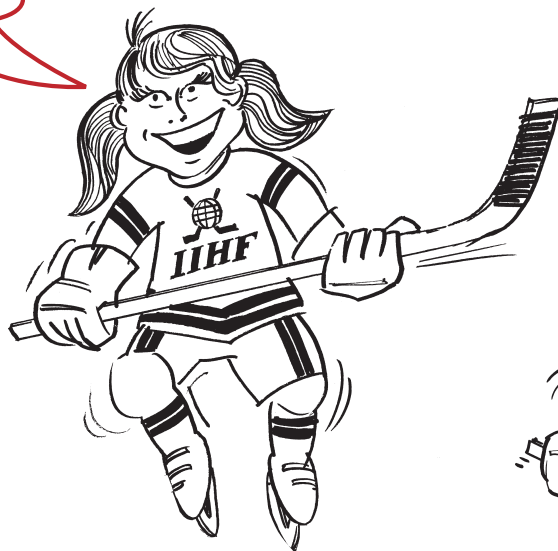


---



---

明日の放課後  
スケートしに  
行きたい?



ウン  
いいんじゃない

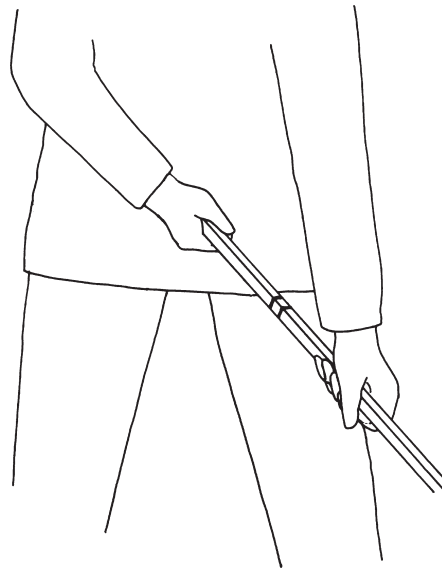


## 明確な目標

1. フォアハンドとバックハンドのスイープショットの復習 (Lesson A-14; A-15; B-14)
2. スケーティングとパスの復習 (Lesson A-14; B-13; B-14)
3. スケーティングと壁に向かったシュートの復習 (Lesson A-15)
4. 手首を使ったシュートの導入

## 指導ポイント

1. 手首を使う
  - a. スweepショットと同じステップである。
  - b. リリースまでは手首を固定しておき、その後スナップする。



## 指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. クロスアイスリンクボード

# LESSON PLAN B-15

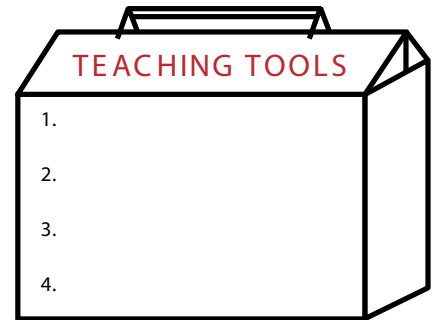
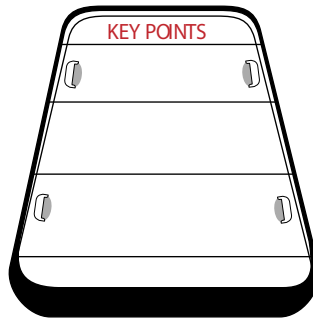



LEADER: \_\_\_\_\_




TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_




スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはそれぞれバックを持つ。どこへスケーティングしてもよいが、バックを常にコントロールしていなければならない。 スティック・足を使う。スケーティングをしている間も、ストップ・スタートを合わせてやってみる。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	1. プレーヤーはグループに分かれて、壁際に並ぶ。 a. 真ん中までつま先で歩き、残りはかかとで歩く。 b. 走る。2 回行う。 c. 左足で 3 回ジャンプし、右足で 3 回ジャンプしてまた左足、と繰り返す。 d. 4～5 歩で加速し、両足グライドをする。両足ジャンプをし、両足で着氷する。3 回行う。 e. dと同じだが、片足グライドをし、片足ジャンプをして同じ足で着氷する。左右の足 2 回ずつ行う。 f. 真ん中までスケーティングをし、そこでスクワットの姿勢になり、そのまままっすぐ滑る。3 回行う。 g. スケーティングをして途中 3 回、右膝を氷につける。戻ってくるときは左足で行う。左右の足 3 回ずつ行う。 h. スケーティングをして真ん中まで行ったら、そこで両膝を氷につけ、360° ターンをし、立ち上がって反対側までいく。3 回行う。	20 分間 
フォアハンドとバックハンドの スweepショット (復習)	1. Lesson B-14と同じドリルで行う。最初の半分の時間はフォアハンドで、残り半分はバックハンドで行う。	5 分間 
スケーティング、パス、 タイトターン (復習) 	1. 4～5 人のグループになってフェンス際に並ぶ。 1 つのパイロンを、それぞれのグループから 15 メートルほど離れたところに置く。最初の人があるバックを持ってパイロンを回り、次の人にパスをする。パスを受けた人は、同じようにスケーティングしていく両方向にパイロンの周りを回るようにする。	5 分間 

スキル	説明	時間
スケーティングとシュート (復習)	2. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。プレイヤーがパイロンまで行ったら、そこから壁にあるスポットに向かってシュートする。パイロンは壁から5メートルほど離れたところに置く。プレイヤーはルースパック(こぼれたパック)を拾い、自分の列の最後に並ぶ。	5 分間 
スケーティング - パス - シュート (復習)	1. 2つのステーションを作る。5分間ずつ行う。どちらのステーションも壁から壁までを使う。  a. ステーション1 : 1. ペアを作ってパスをし合い、ゴールネットへのシュートで終わる。プレイヤーはフェンス際へ行きパックを拾い、途中2回のバンクパスをして反対の列の最後に並ぶ。  b. ステーション2 : 1. 3人組でパスをする。 2. 自分の左側の列に戻って並ぶ。	10 分間 
リストショット (導入)	1. プレイヤーはパックを持って、壁から4メートルほど離れたところに立つ。壁のスポットに向かってシュート練習をする。手首をスナップさせることが大切である。	4 分間 

# LESSON PLAN B-15



スキル	説明	時間
ゲームタイム	ホッケーベースボール： 1. 3つのエリアに分かれてプレーすることができる。 2. 2つのチームに分ける。 3. バッターは、2つのパックをホームプレートに置く。 1つはフィールドへシュートし、もう1つはスティックハンドリングをしながら4つのマーカーを回って戻ってくる。 4. 守備の人はパックをとり、スケーティングをしてファーストかセカンドまたはサードへ行き、キャッチャーをしているインストラクターにパスをするもし、バッターよりも先にパックがホームに戻ってきたら、バッターはアウトになる。 5. 全員1回ずつプレーをし、それからポジションを交替する。	7 分間 

## レッスンサマリー

達成できた事:

---



---

具体的に上達できたこと:

---



---

ホッケー  
ベースボール  
おもしろかったー





# LESSON B-16 through to B-20

## 明確な目標

1. このレッスンは、それぞれのクラブのリーダーによって準備されるものである。
2. B-1からB-15の中のスキル（技術）の復習を、5つは行うようにする。
3. a. テスト b. 集会 c. 親の参加なども、これらのレッスンの中の時間として使う事ができる。

## 指導ポイント

1. リーダーとして最も重要な事は、レッスンプランをしっかり立てて、準備をしていく事である。
2. ドリルは、復習したスキルと関連したものを使うべきである。
3. ドリルは、レッスンB-1からB-15で使ったものを繰り返したり、リーダーがそれに似たような新しい事をするとよい。
4. 簡単なアウトラインとして、B-16からB-20を提案している。

## 指導に必要なツール

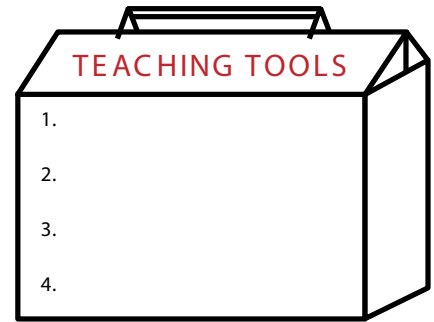
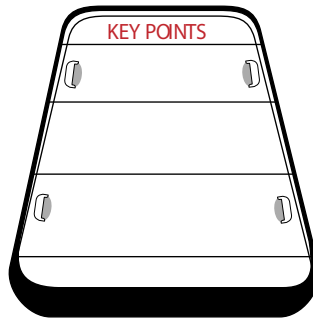
1. それぞれのリーダーによる。
2. クロスアイスリンクボード



# LESSON PLAN B-16



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ： a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
エッジコントロール	1. Lesson B-3を参照する	
前向きストライド	1. Lesson B-2を参照する。	



# LESSON PLAN B-16

スキル	説明	時間
両足ストップ	1. Lesson B-5を参照する	
リストショット	1. Lesson B-15を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# LESSON PLAN B-17

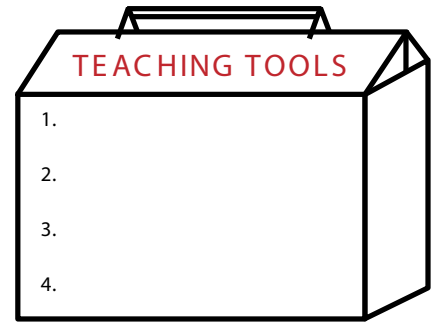
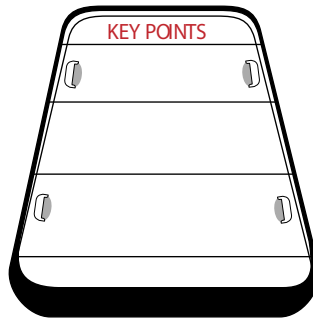


LEADER: \_\_\_\_\_

TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ： a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
タイトターン	1. Lesson B-9を参照する。	
後ろ向きのストライド	1. Lesson B-7を参照する。	



# LESSON PLAN B-17

スキル	説明	時間
パックコントロール 足を使って/コンビネーション	1. Lesson B- 1 1 を参照する。	
リードパス	1. Lesson B-13を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

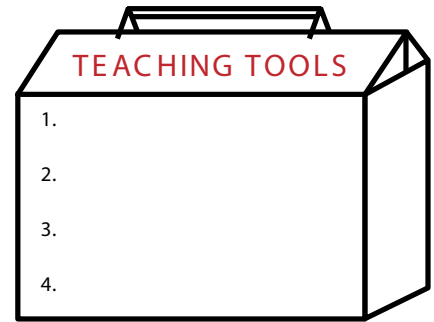
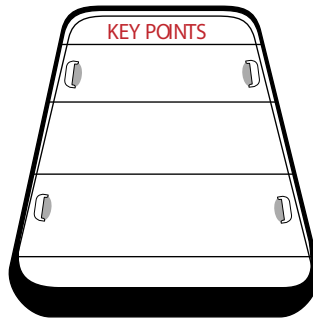
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# LESSON PLAN B-18



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ： a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
クロスオーバーパンピング	1. Lesson B-5を参照する。	
バックスケーティング 片足グライド	1. Lesson B-7を参照する。	



# LESSON PLAN B-18

スキル	説明	時間
ピポット： a. 前から後ろ b. 後ろから前	1. Lesson B-8を参照する。	
バンクパス	1. Lesson B-13を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

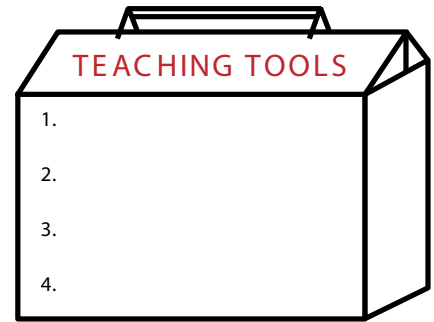
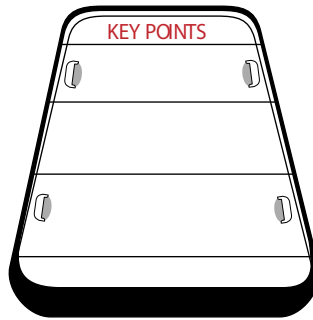
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# LESSON PLAN B-19



LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ： a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
方向転換 a. 前から後ろ b. 後ろから前	1. Lesson B-6, B-7を参照する。	
パックを持ったウィービング	1. Lesson B-10を参照する。	



# LESSON PLAN B-19

スキル	説明	時間
スケーティングとパス	1. Lesson B-13を参照する。	
スケーティング	1. Lesson B-1を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# LESSON PLAN B-20

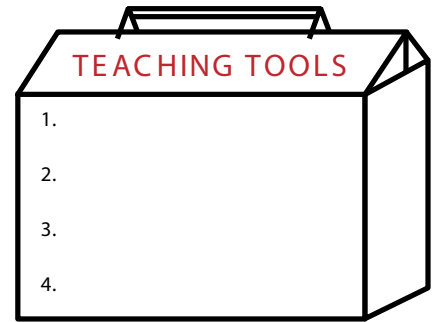
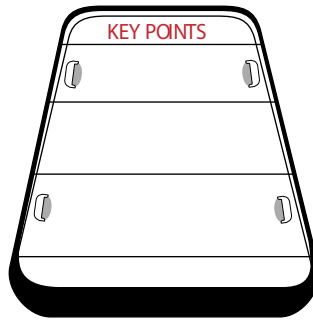


LEADER: \_\_\_\_\_

TEAM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ： a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
オープンアイスキャリー	1. Lesson B-10を参照する。	
パックを待ったスタートと ストップ	1. Lesson B-5とB-12を参照する。	



# LESSON PLAN B-20

スキル	説明	時間
その場でのパスとレシーブ	1. Lesson B-12を参照する。	
スケーティングとスクーティング	1. Lesson B-15を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



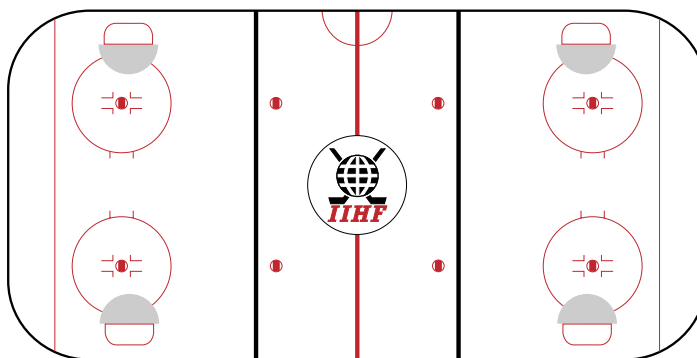
# SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

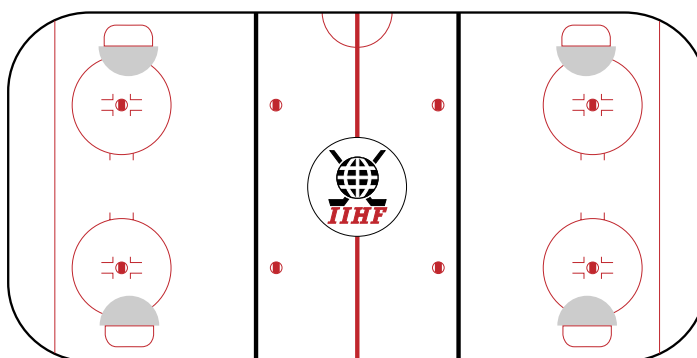
Skill

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

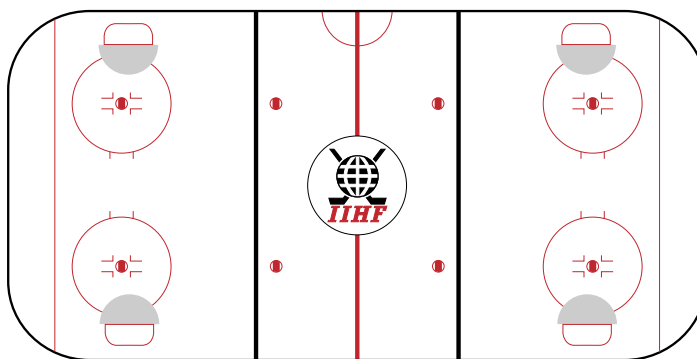
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



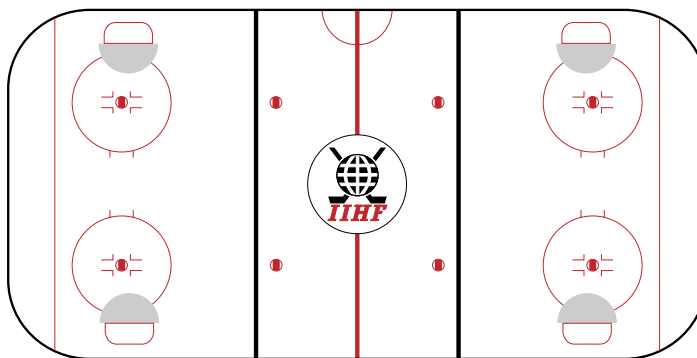
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



**Partnership for Progress**  
進歩のための協力

DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

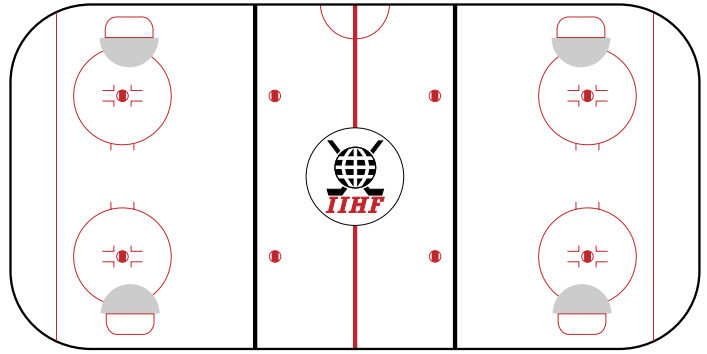
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

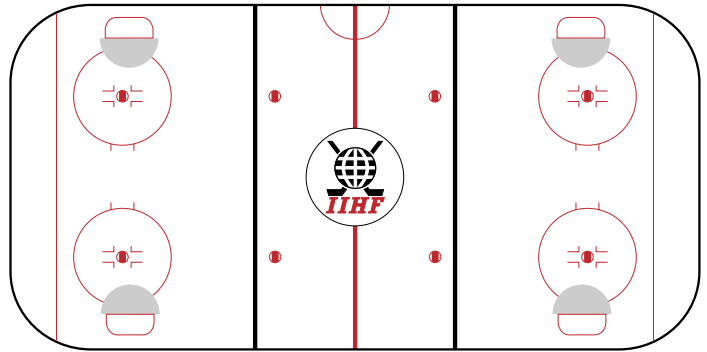
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

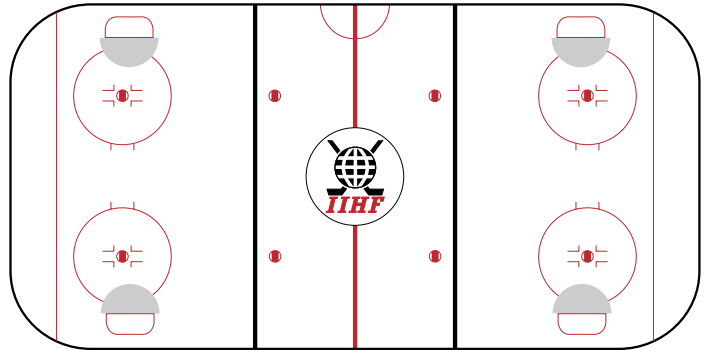
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

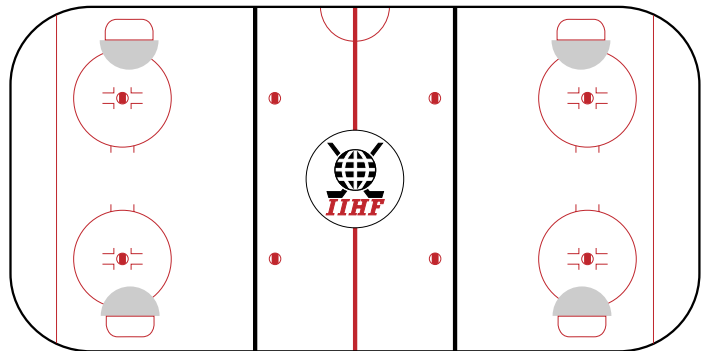
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Partnership for Progress**

進歩のための協力

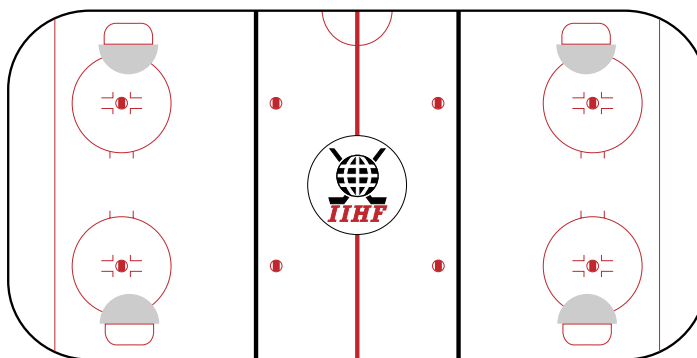
# SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

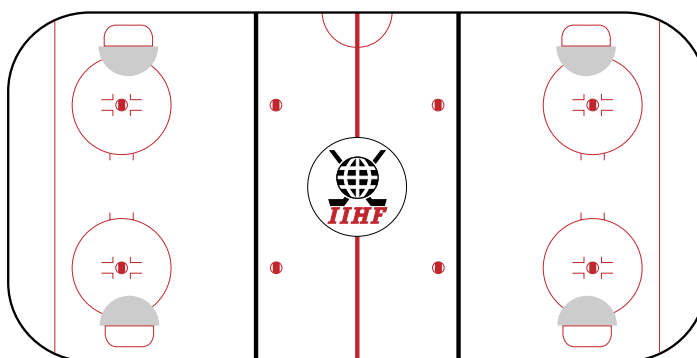
Skill

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

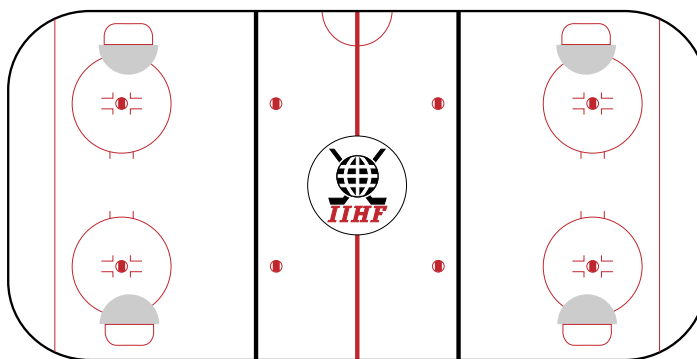
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



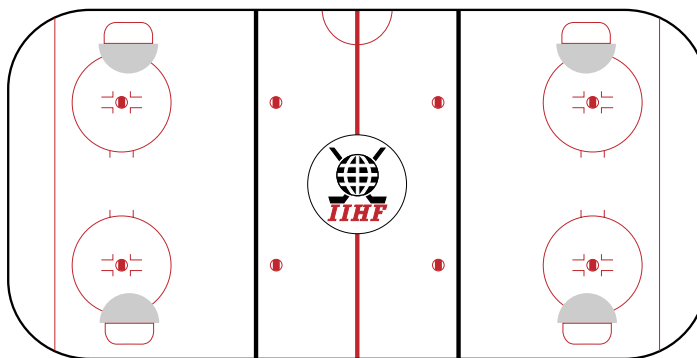
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 95%; height: 100%; border: 1px solid black;" type="text"/>	



**Partnership for Progress**

進歩のための協力

DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

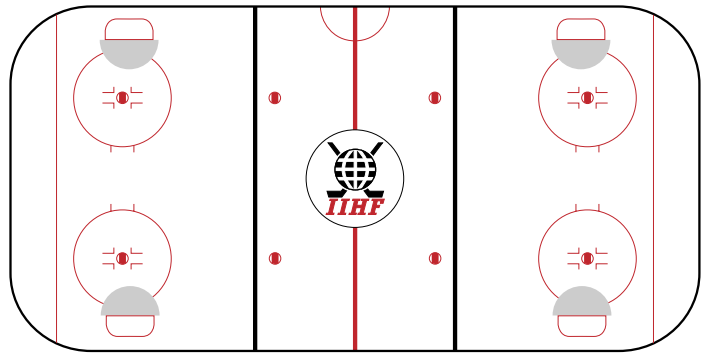
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

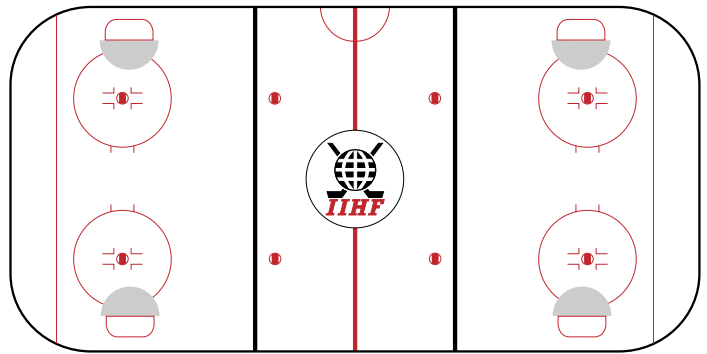
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

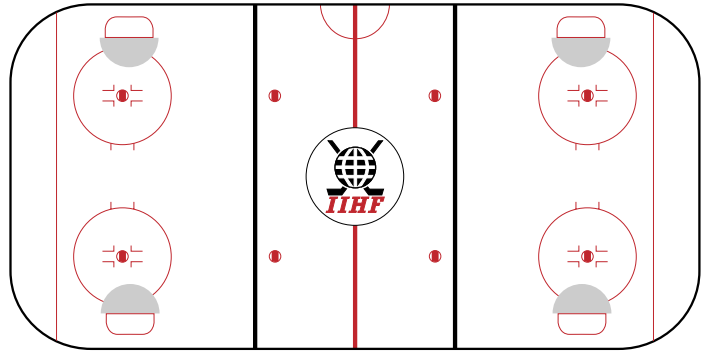
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DRILL NAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KEY POINTS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

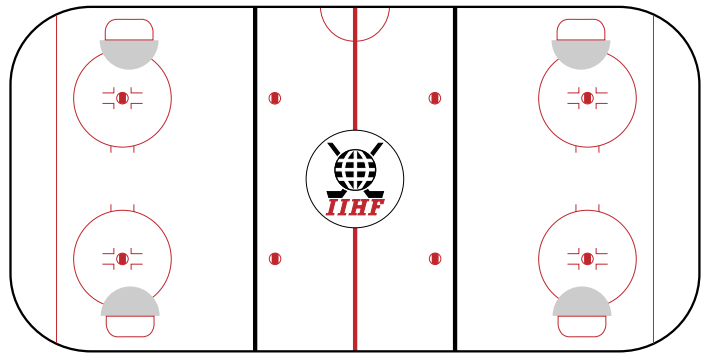
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Partnership for Progress**

進歩のための協力