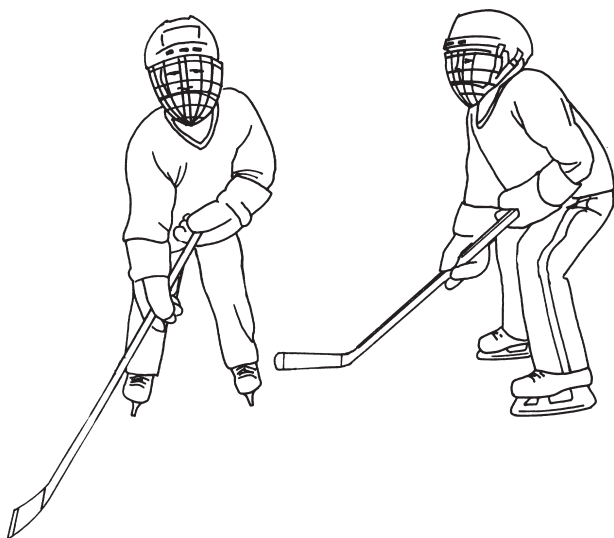


## 明確な目標

1. ベーシックスタンスの改善 (Lesson A-1; B-1)
2. 両足グライド (\* 惰力滑走) の改善 (Lesson A-2; B-1)
3. 片足グライドの改善 (Lesson A-2; B-1)
4. Tプッシュスタートの改善 (Lesson A-2; B-1)
5. エッジコントロールの復習 (Lesson B-3)

## 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。

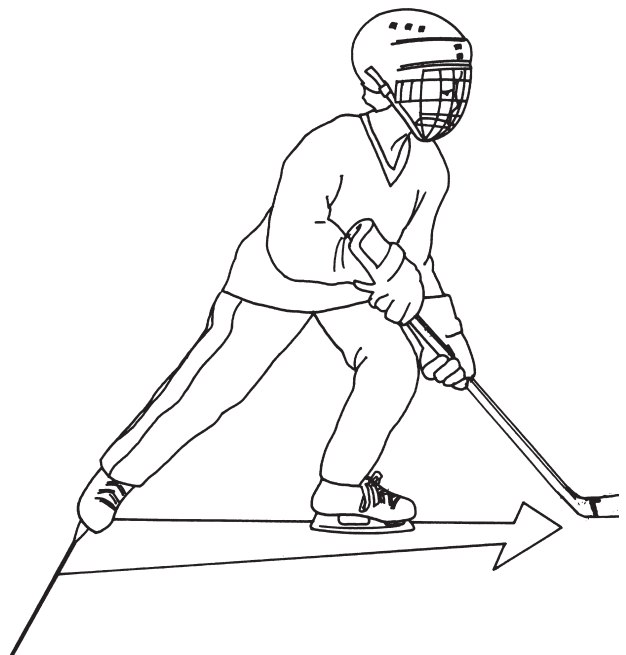
## 3. 片足滑走



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。

- 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。
- d. よく見られる失敗
  1. 基本姿勢でない。
  2. 支持足に体重が乗っていない。
  3. 片側だけのエッジに乗っている。

## 4. Tプッシュスタート



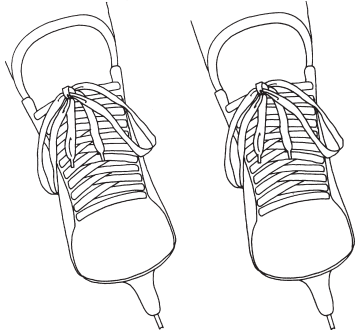
- a. 前足を進む方向に向ける。
- b. 後ろ足を前足の後ろに構え「T」のようにする。スケートブレードをまっすぐにし、体重は後ろ足に乗せる。
- c. 膝をやわらかく保つ。

- d. 後ろ足で氷をまっすぐ押し出すように強く押し出す。
- e. 強く押し出した足を最後まで伸ばす。膝をよく曲げて前を見る。戻す足は氷から離さない。

# LESSON C-1



## 5. エッジコントロール



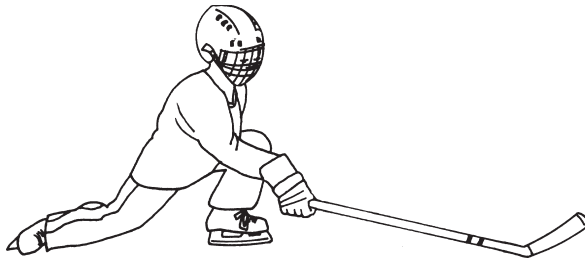
- a. プレーヤーはイン・アウトエッジの両方を使えるようにする。この絵の場合、右足はアウトエッジに左足はアウトエッジに乗っている。

## 7. つま先タッチ



- a. 両腕とスティックを上には伸ばす。
- b. 上体を曲げゆっくりとつま先を触るようにする。その間なるべく両足をまっすぐにする。
- c. 5・6秒間その姿勢を保つ。

## 6. そけい部のストレッチ



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

## 指導に必要なツール

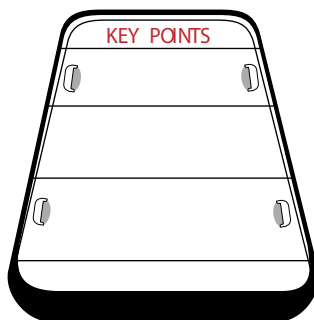
1. アジリティーボード
2. パイロン
3. スプレー缶
4. クロスアイスリンクボード

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


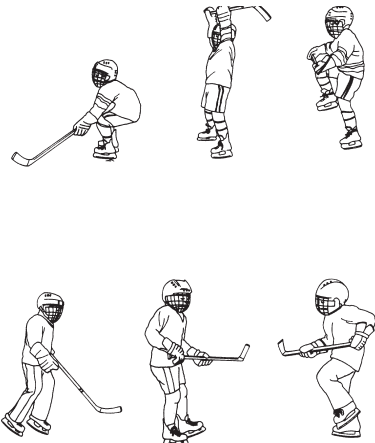


TEAM: \_\_\_\_\_

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

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









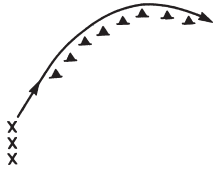

TEACHING TOOLS


スキル	説明	時間
<p>フリースケーティング</p>	<p>1. プレーヤーは逆時計回りでスケーティングをする。</p>	<p>4 分間</p> 
<p>バランスと敏捷性 (復習)</p> 	<p>1. プレーヤーはフェンス際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. 1回転ターンをする。                  f. そけい部のストレッチをする。                  g. つま先を触る。                  3. プレーヤーは片側のフェンスに並び反対側へ行くときに以下の動作をする。                  a. つま先で歩く。                  b. かかとで歩く。                  c. 走る。                  d. 2・3歩でダッシュし両膝を氷上につけて立ち上がり最後までスケーティングをする。                  4. 1メートルごとにアジリティーボードを設置する。プレーヤーを並ばせボードを1歩でまたがせる。足は交互にまたぐようにさせる。                  5. 4と同じだが、走って行う。                  6. 何度か繰り返す。</p>	<p>15分間</p> 
<p>Stance (refine)</p>	<p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。                  2. シュートするときのようにスティックを持ち腹ばいになって肘をつけ、目線の高さに構える。膝立ちの姿勢になり、すぐに基本姿勢まで立ち上がる。</p>	<p>4 分間</p> 



# LESSON PLAN C-1



スキル	説明	時間
<p>両足のグライド (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。</li> <li>2. 横のフェンスに並ぶ。</li> <li>3. 2・3歩で加速し両足滑走で反対側のフェンスまで行く。 滑走中は基本姿勢をとり、まっすぐ滑る。 2～3回繰り返す。</li> <li>4. パートナーと2人組みになる。 1人が相手の腰に手を当て、向こう側まで押していく。 押されているほうは基本姿勢のまま両足滑走をする。 帰りは交替しこれを2～3回繰り返す。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>片足のグライド (改善)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。</li> <li>2. 横のフェンスに並ぶ。</li> <li>3. 2・3歩で加速し片足滑走で反対側のフェンスまで行く。</li> <li>4. 反対の足で戻ってくる。それぞれの足を2～3回ずつ行う。</li> <li>5. パートナーと2人組みになる。 1人が相手を反対側まで押していく。 押されている人はバランスをとりながら片足で滑走し、もう片方の足は氷上から10センチほど離しておく。 帰りは反対の足で行う。</li> <li>6. 交替する。 それぞれの足につき3～4回繰り返す。</li> </ol>	<p>8 分間</p> 
<p>お楽しみタイム (ほうき乗り)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはリンクの片側に並ぶ。</li> <li>2. ブルーラインまでダッシュしそこで両手でスティックの先を持ち足の間に挟み、シャフトに座って氷上を滑る。 これを2～3回繰り返す。</li> <li>3. 2と同じだが、ジグザグになるようにスティックを左右に動かす。</li> </ol>	<p>6 分間</p> 
<p>Tプッシュ (改善)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは並ぶ。</li> <li>2. 右足を左足の後ろに構え、“T”を作る。</li> <li>3. 右足で押し出し、左足に乗ってできるだけ遠くまで滑る。</li> <li>4. 戻ってくるときは逆の足で行う。</li> <li>5. それぞれの足について4～5回繰り返す。</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などでラインを作る。</li> <li>2. 4・5歩でダッシュし左足（インエッジ）で滑る。 ラインに沿って右足を下ろさないように滑る。</li> <li>3. 戻るときも左足を使うが、今回はアウトエッジに乗るようにする。</li> <li>4. 右足でも行う。</li> <li>5. それぞれの足で4～5回繰り返す。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 

スキル	説明	時間
リレーゲーム (復習)	1. プレーヤーをいくつかのグループに分ける。 2. 膝立ちでスタートする。立ち上がりリンクの向こう側まで行き、両足でパイロンの周りをすべり戻ってくる。必ず止まってタッチしてからでないと、次のプレーヤーはスタートできない。 3. パイロンを回るとき、1度は左回り・1度は右回りにする。	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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

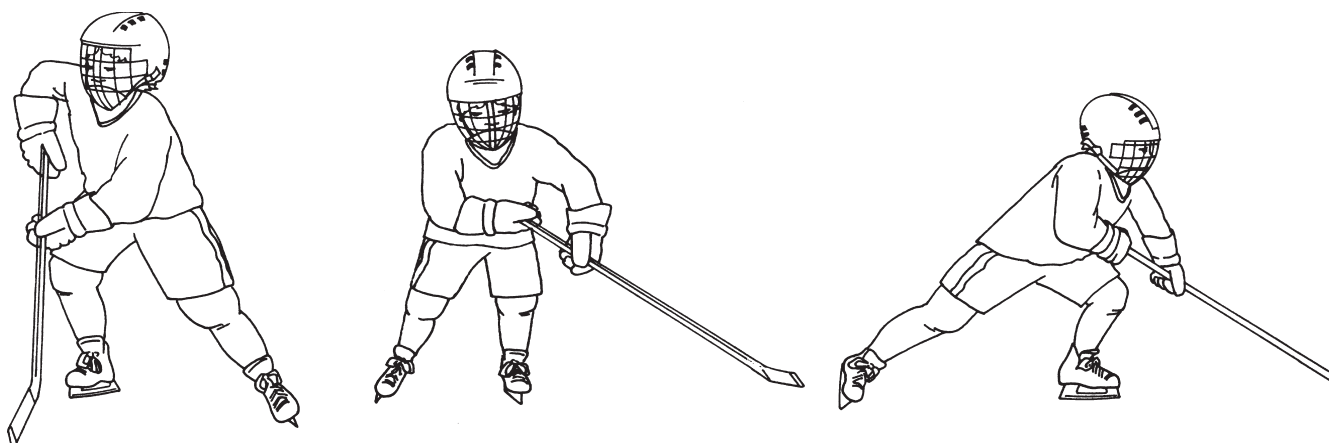


## 明確な目標

1. 姿勢の改良 (Lesson A-1; B-1; C-1)
2. Tプッシュの改良 (Lesson A-2; B-1; C-1)
3. エッジコントロールの復習 (Lesson B-3; C-1)
4. 片足・両足グライドの改良 (Lesson A-2; B-1; C-1)
5. 押し出しとグライドの改良 (ストライド) (Lesson A-4; B-2)
6. 両足ストップの復習 (Lesson B-5)
7. スケーティングの改良 (Lesson A-3; B-1)

## 指導ポイント

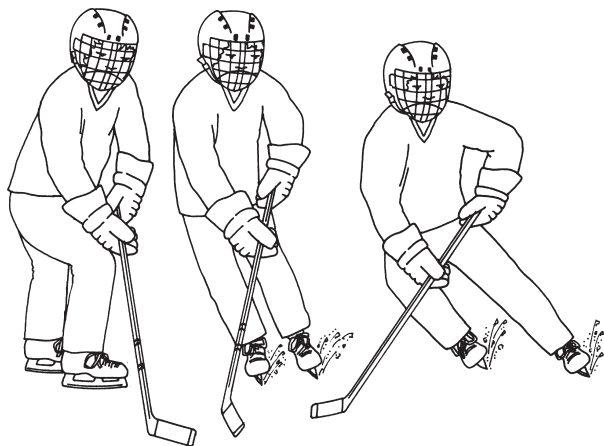
### 1. 押し出しとグライド (ストライド)



スケーティング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。プレイ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。

- a. 押し出す足つま先を外に向ける。  
( $35^{\circ}$  ~  $40^{\circ}$ )
- b. 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。
- c. 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。
- d. 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。
- e. 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。
- f. 次の反対足のストライドに向けて準備する。

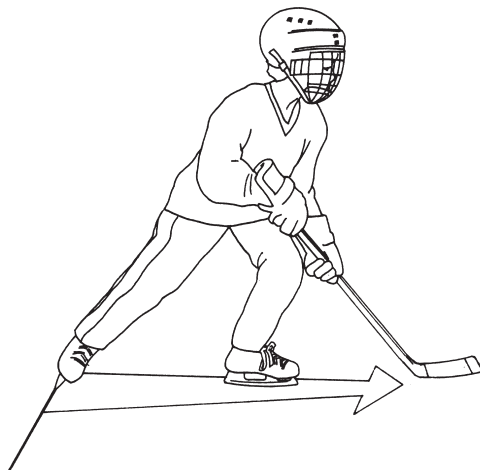
## 2. 両足ストップ



2つのスケートブレードを使って氷をカットすることで、1時または11時ストップよりもすばやく止まることができる。

- 基本姿勢・・・顔を上げる、膝を曲げる、背中をまっすぐにする、足を肩幅にする。
- 止まる場所に向かって両足滑走で近づく。
- まず肩を回転させて止まり始め、腰と足がそれに続く。
- 腰のひねりを使って外の足を止まる場所へ向かわせる。内の足は軸足となる。足は肩幅だが、軸足は外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。
- 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はじめる。
- 足を強く伸ばし、スケートブレードの前方に圧力をかける。外の足はインエッジを、内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。

## 3. スクーティング



Tプッシュを含む。

- 左足を右足の後ろに置き、Tプッシュの姿勢になる。
- 左足で押し出し、足をしっかり伸ばして、右足に乗って滑走する。
- 次の押し出しをする前に、左足をすばやくTプッシュの位置に戻す。
- 両足それぞれで練習する。

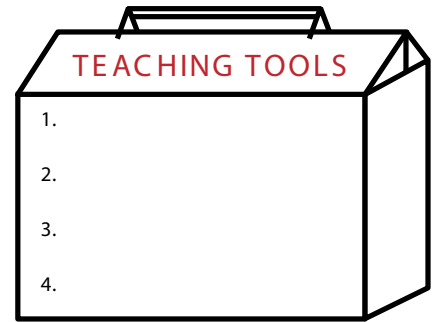
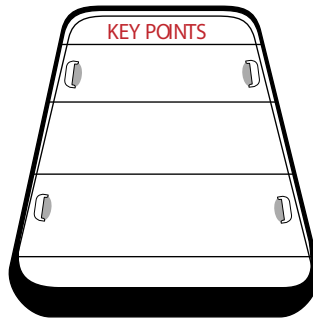
## 指導に必要なツール

- パイロン
- スプレーペイント缶
- クロスアイスリンクボード





# LESSON PLAN C-2



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

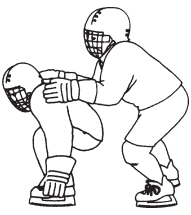



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは時計回りでスケーティングをする。どちらか片側のリンクで右足滑走、反対側では左足滑走をする	4分間 
バランスと敏捷性 (復習)  	1. プレーヤーは壁に並ぶ。2・3歩でダッシュし、反対側の壁まで以下の事を行う。 a. スクワットの姿勢で3～4回行う。 b. 片足で滑走し、反対の足は後ろへ伸ばす。帰りは逆の足で行い、それぞれの足で3～4回繰り返す。 2. T-プッシュのポジションから左足で押し出し、右足で滑走し4秒数える。4秒の間に左足を"T"のポジションに戻し、また同じ動作を繰り返す。反対側の壁まで行き、帰りは足を替える。これを3～4回繰り返す。 3. リンクの反対側までスケーティングする時、途中真ん中で右膝を氷につける。帰りは左膝をつけるようにし、これを3～4回繰り返す。 4. リンクの反対側までスケーティングする時、途中まず右膝を氷につけ、次に左膝をつける。これを3～4回繰り返す。 5. その場のジャンプ a. 号令にあわせてできるだけ高いジャンプをする。着地は常に基本姿勢を保つようにする。 b. できるだけ前へ遠くジャンプする。 c. できるだけ後ろに遠くジャンプする。 d. 180°のジャンプターンをする。 e. 1回転のジャンプターンをする。	18分間 
エッジコントロール (復習)  	1. パイロンやスプレーなどでラインを作る。 2. プレーヤーは2・3歩でダッシュして左足で滑走し(インエッジ)、右足を下ろさずにラインに沿って滑る。 3. 戻ってくるが、今度は左足・アウトエッジで行う。 4. 続いて右足で同じようにする。 5. それぞれを4～5回繰り返す。	6分間 

スキル	説明	時間
押し出しとグライド (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. 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. 何度か繰り返す。</li> </ol>	5 分間 
両足ストップ (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. 合図に合わせて各グループの先頭はダッシュをし、パイロンの手前で両足ストップをする。</li> <li>3. 次の合図で2番目の人がダッシュをし、パイロンの手前で止まる。このとき1番にスタートした人は次のパイロンへダッシュをし、手前で止まる。</li> <li>4. 全員3回止まるようにする。</li> </ol>	7 分間 
スクーティング (改善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. T-プッシュの姿勢から始める。</li> <li>3. プレーヤーは片足でしっかり押すようにして、リンクの反対側まで行く。足を戻す前には、必ずその足が伸びているようにする。</li> <li>4. 次のプッシュが始まる前に、押した足を前足の後ろに引き寄せる。</li> <li>5. "押し-戻すサイクル"をなるべくすばやく繰り返す。</li> <li>6. 帰りは反対の足で行う。</li> </ol>	4 分間 
スクーティング 円 (改善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フェイスオフの円のどれかにプレーヤーを集める。</li> <li>2. それぞれの円に3～5人を入れる。</li> <li>3. 両足をそろえては始める。</li> <li>4. 内側の足の膝を曲げ、外側の足を横後方に押し出す。</li> <li>5. 外側の足は横にしっかりと押すようにする。</li> <li>6. 体がまっすぐになる時に、外側の足を元の位置に戻す。</li> <li>7. 4～6までの動作をすばやく繰り返す。</li> <li>8. 30～40秒行う。</li> <li>9. 逆回りも行う。</li> </ol>	6 分間 

# LESSON PLAN C-2



スキル	説明	時間
<p>ゲームタイム リレー (復習)</p> 	<p>A. 列車リレー</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. チームを作り、前の人の腰をつかむ。</li> <li>2. 合図で一番奥の壁まで押し進み、戻ってくる。</li> <li>3. 前の人を離してはいけない。</li> </ol> <p>B. スクワットリレー</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. それぞれのチームの中で2人組みを作る。</li> <li>2. 1人がスクワットの姿勢になり、もう1人はその人の肩をつかむ。</li> <li>3. 合図で反対側の壁までスクワットの姿勢のプレイヤーを押ししていく。</li> <li>4. 交代して戻ってくる。</li> <li>5. 次の2人組みがスタートする。</li> </ol>	<p>10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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

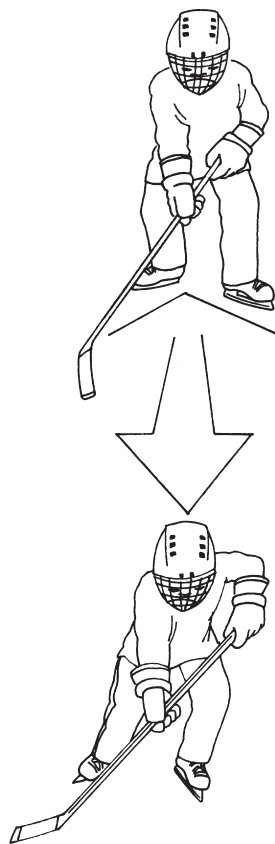
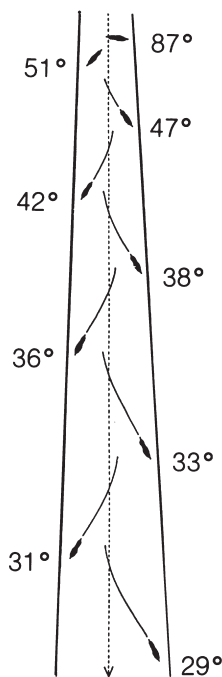


## 明確な目標

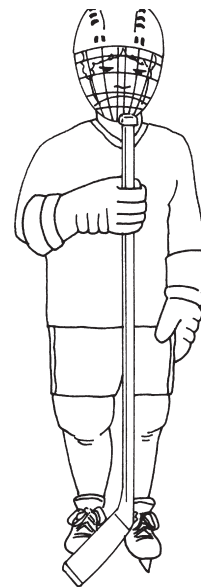
1. エッジコントロールの復習 (Lesson B-3; C-1; C-2)
2. 押し出しと滑走の改善 (Lesson A-4; B-2; C-2)
3. 両足ストップの復習 (Lesson B-5; C-2)
4. スケーティングの改善 (Lesson A-3; B-1; C-2)
5. 前向きスタートの復習 (Lesson B-3)
6. パックハンドリングの姿勢の改善 (Lesson A-8; B-4)
7. その場でのパックハンドリングの改善 (Lesson A-8; B-4)

## 指導ポイント

### 1. 前向きスタート



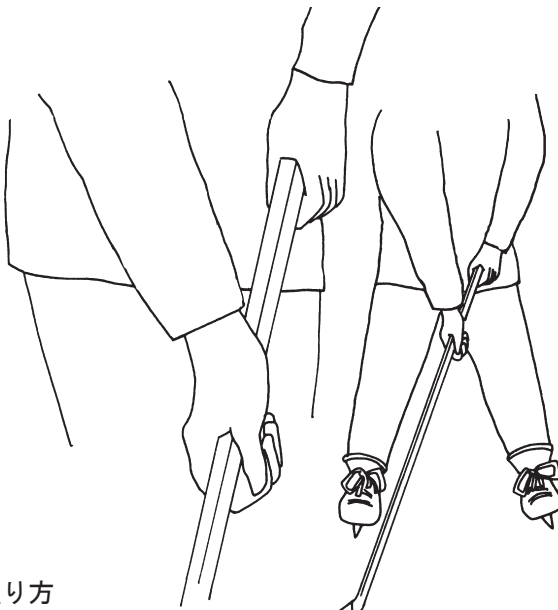
### 2. パックハンドリングの姿勢



- 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。

- 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。

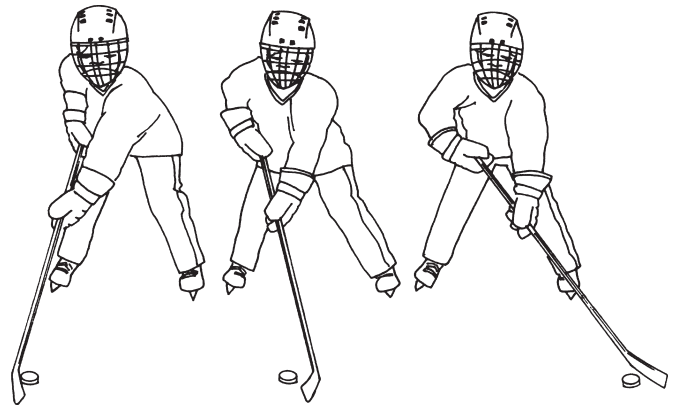




## d. 握り方

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. 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。

## 3. その場でのパックハンドリング



- a. パックハンドリングの姿勢をとる。
- b. 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)
- c. 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。
- d. 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。
- e. 腕や上半身はリラックスさせる。
- f. 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。

## 4. 足上げ



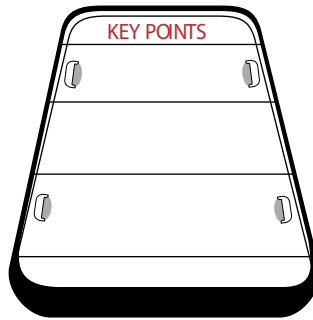
- a. 両手を伸ばしてスティックを持つ。
- b. 片足ずつスティックに膝をつけるが、足は伸ばしておく。
- c. このエクササイズは動きながら行う。
- d. それぞれの足を10回ずつ行う。





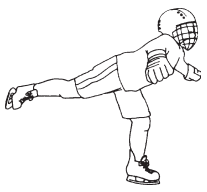


## 指導に必要な ツール

1. パイロン
2. 軽量パック
3. 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 	<ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーは逆時計回りのスケーティングを行う。以下のストレッチをする。               <ol style="list-style-type: none"> <li>そけい部のストレッチ</li> <li>つま先を触る</li> <li>両膝を胸に引き寄せる</li> <li>足上げ</li> </ol> </li> <li>ストレッチの後、リンクを逆時計回りで30秒、次に時計回りで30秒スケーティングする。</li> </ol>	5 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	<p>プレイヤーは横の壁に並ぶ。反対側の壁に行ったら終わりなので、プレイヤーはスケーティングをして元の場所に戻り並ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>膝上げ： 戻ってくるときは反対の足で行う</li> <li>白鳥姿勢： 両手を横に伸ばし、できるだけ前に体を倒し顔を上げる。後ろ足を伸ばし、できるだけ高く上げて（氷と平行になるほど）その姿勢を保つ。戻ってくるときは反対の足で行ない、それぞれ2回ずつやる。</li> <li>膝を氷につける： 左膝を3回氷につける。戻ってくるときは右膝をつけるようにし、これをそれぞれ2回ずつ行う。</li> <li>3と同じだが、膝を交互につける。左膝を2回つけたら次に右膝を2回つける。これを3回繰り返す。</li> <li>3回キック： 左手を体の前、肩の高さまで上げる。支持足の膝を柔らかくしておき、足を3回前と後ろにできるだけ遠くキックする。反対の足でも行い、それぞれを2回ずつやる。</li> </ol>	15 分間 
エッジコントロール (復習)	<p>上と同じフォーメーションで行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5メートルおきにパイロンを4つ設置する。</li> <li>プレイヤーは最初のパイロンまで左足でグライドし、コースをスラロームしていく。このときインエッジとアウトエッジを意識して使うようにする。</li> <li>戻ってくるときは右足を使う。 )</li> </ol>	8 分間 

# LESSON PLAN C-3



スキル	説明	時間
両足ストップ (復習) 	できるだけ同じサイズの人と2人組みになる。 1. 2人で向き合う。 2. 押す人は相手の腰に手を当てる。 3. 押される人は相手の肩に手を置き、足を"V"の字にしてなるべく押されないように踏ん張る。 4. 帰りは交代する。 5. 足を伸ばすことを強調する。	5 分間 
両足ストップ (復習)	1. 合図で各チームの先頭は最初のパイロンまで行き、両足でストップする。全員リンクの左側を向いて止まる。 2. 次の合図で2番目がスタートする。先頭だった人は次のパイロンへ進む。 3. 全員4つのポイントでしっかり止まるようにする。 4. 帰りも同じように左を向いて止まるようにするが、これで両サイドともストップを練習することができる。	5 分間 
前向きスタート (復習)	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. 合図でそれぞれのグループの先頭は"V"の足のポジションから4～5歩のダッシュをして、最初のパイロンまで行き止まる。次の合図で3つ目のパイロンまで行き、止まる。次の合図で壁まで行き、止まる。 3. 毎回、前向きスタートと両足ストップを行うようにする。	5 分間 
パックハンドリングの姿勢 (改善)	1. 姿勢についての手本を見せ、キーポイントを強調する。 2. プレーヤーの基本姿勢を修正する。 3. パックハンドリングができるように並ぶ。パックがスティックにくっついているようにイメージさせ、体の前でパックを左右に動かす。パックが左へ動くとき、体重も左足へ移動する。またパックが右へ動くとき、体重も右足へ移動する。	3 分間 
その場でのパックハンドリング (改善)	1. 体の前で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、右へ動くときは体重は右に移動する。 2. スティックをフォアハンドの位置に構え、前後にパックを動かす。 3. スティックをバックハンドの位置に構え、前後にパックを動かす。 4. 上になるほうの手だけでスティックを持ち、体の正面に構えて、パックを左右に動かす。 5. 4の動作を下になるほうの手で行う。 (	7 分間 

スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	1. プリティッシュブルドッグ：全員壁際に立ち、1人だけ氷上の中心に立つ（鬼）。合図で反対側の壁まで行くようにし、中心に立っている人（鬼）はその人たちを捕まえようとする。捕まってしまった人は中心に立ち、鬼と一緒に他の人を捕まえる。最後まで残った人が勝ちになる。	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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 明確な目標

1. 前向きスタートの復習 (LESSON B-3; C-3)
2. パックハンドリングの姿勢の改善 (LESSON A-8; B-4; C-3)
3. その場でのパックハンドリングの改善 (LESSON A-8; B-4; C-3)
4. バックスケーティングの姿勢の改善 (LESSON A-5; B-6)
5. 両足での後ろ向きのグライディングの改善 (LESSON A-5)
6. 片足での後ろ向きのグライディングの復習 (LESSON B-7)
7. 足を使ったパックハンドリングの復習 (LESSON B-11)

## 指導ポイント

### 1. バックスケーティングの姿勢



- 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. 膝を曲げ、背中をまっすぐに保つ。
- c. 両足と両膝を肩幅にする。
- d. 座るような姿勢で重心を低くし、膝を曲げて腰を落とす。
- e. 両足に同じように体重をかける。

### 2. 両足での後ろ向きのグライディング

- a. 基本姿勢で行われなくてはならない。

### 3. 足を使ったパックハンドリング



- a. つま先を外にして、片足のインエッジ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、長く見過ぎないように顔を上げておく。
- c. パックを自分の周り1メートル以内にキープする。

## 4. 片足での後ろ向きのグライディング



- a. プレーヤーは後ろ向きになる
- b. 片足を上げる。
- c. 重心を滑る足（支持足）に乗せる。
- d. 支持足のエッジを立てず、まっすぐにする。
- e. 支持足での基本姿勢を持続させる。
- f. まっすぐに滑る。

## 指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. なわとび
3. クロスアイスリンクボード

# LESSON PLAN C-4

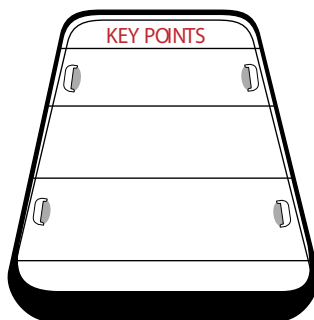


LEADER: \_\_\_\_\_





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、両足での左ストップ、右ストップを行う。	2 分間 
バランスと敏捷性（復習）	<p>プレーヤーをグループに分け、壁際に来る。すべてのドリルは壁から壁まで行う。1つ目のパイロンまで行き、1つ目と2つ目の間でドリルを行う。反対側の壁まで行ったら並ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>腕伸ばし：スティックを広く持ち頭の後ろまで伸ばし、元の位置に戻す。帰りも繰り返して行う。</li> <li>体ひねり：広く持ったスティックを首の後ろに置く。進む方向にスティックの先が向くように上体をひねる。180°向きを変えるようにまた上体をひねり、反対側のスティックの先が進む方向を向くようにする。一定のリズムで体をひねるようにし、帰りもこれを繰り返す。</li> <li>そけい部のストレッチ：行き帰りともそれぞれの足のそけい部を伸ばす。</li> <li>つま先タッチ：行き帰りとも行う。</li> <li>ダッシュ：行き帰りとも繰り返す。</li> <li>できるだけ速いスケーティングをする。1つ目のパイロンから1.5メートルほど離れたところから両足滑走をする。それぞれのパイロンで両足ジャンプをする。両足でジャンプをし、両足で着地をすることが大事である。4回繰り返す。</li> <li>6と同じだが、両足ジャンプをしたら180°向きを変えて着地する。3~4回繰り返す。</li> </ol>	15 分間 
ダッシュ；押し出しとグライド、両足ストップを含む（復習） 	<p>バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プレーヤーは合図でダッシュをし、ストライドを意識して滑っていく。1つ目のパイロンで両足ストップをし、反対側の壁まで同じことを繰り返す。</li> </ol>	8 分間 

スキル	説明	時間
その場でのパックハンドリング (改善)	<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>各自パックを持ち、リーダーに自分の正面が向くように、スペースを見つけてばらばらに散らばる。合図でパックを動かす。               <ol style="list-style-type: none"> <li>体の正面で左右に動かす</li> <li>フォアハンドのほうの体の前で前後に動かす</li> <li>バックハンドのほうの体の前で前後に動かす</li> </ol> </li> <li>これらを各自それぞれで2分間やる。</li> <li>プレイヤーはこれらの動きをリーダーが出す指の指示でも動けるようにする。</li> </ol>	8分間 
お楽しみタイム (導入)	<ol style="list-style-type: none"> <li>各自縄跳びを持つ。</li> <li>プレイヤーはスペースをとってばらばらになる。</li> <li>合図で、縄跳びを両足で飛ぶ。</li> </ol>	4分間 
後ろ向きの姿勢 (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。基本姿勢をとって立つ。これを2～3回繰り返す。</li> </ol>	2分間 
両足の後方滑走 (改善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>2人組みになる。</li> <li>スティックブレード部分を下に向けた2本のスティックを使って、相手を後ろに押していく。</li> <li>押されている人は基本姿勢を保ち、両足で滑る。</li> <li>帰りは交代する。</li> </ol>	5分間 
片足の後方滑走 (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>やり方を復習し、手本を見せる。</li> <li>両足の後方滑走の練習と同じフォーメーションで行う。</li> <li>押されている人は、片足で滑る。帰りは交代せずに、足を変えて行う。スタートの位置に戻ったら、交代する。</li> <li>各プレイヤーそれぞれが3～4回行う。</li> </ol>	7分間 
足を使ったパックハンドリング (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>"バランスと敏捷性"と同じフォーメーションで行う。               <ol style="list-style-type: none"> <li>足でパックをコントロールする。2回繰り返す。</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なるべく足を交互に使うようにし、これを3～4回繰り返す。</li> <li>足でパックを真ん中までもって行き、壁までの残り半分はスティックを使う。</li> </ol> </li> </ol>	6分間 



# LESSON PLAN C-4



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. 場所を分けてゲームをする。このゲームはリンクを横切るようにして行う。</li> <li>2. 1人がリーダー（警官）になり、片側に立つ。</li> <li>3. ほかの全員はそれぞれパックを持って反対側に立つ。</li> <li>4. 赤信号（レッドライト）のときに動いた人は捕まってしまう、また最初の位置に戻る。</li> <li>5. 捕まらないで壁に着いた人が勝ちとなる。</li> <li>6. 足でパックを操作しながらゲームを行う</li> </ol>	3 分間 

## レッスンサマリー

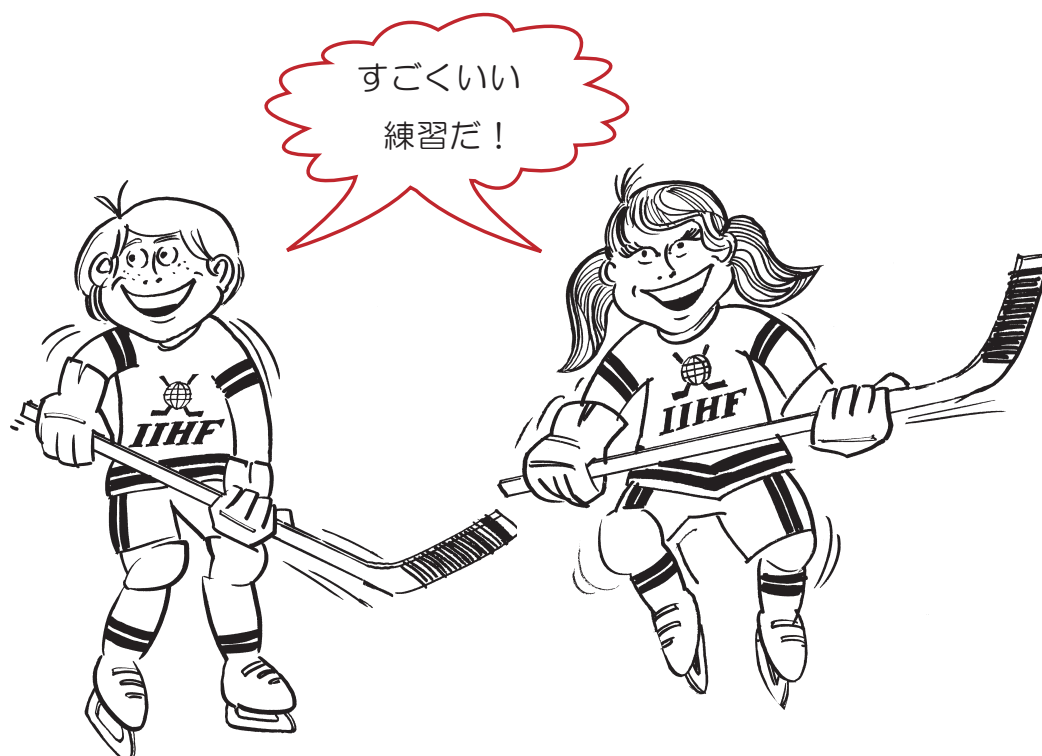
達成できた事: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

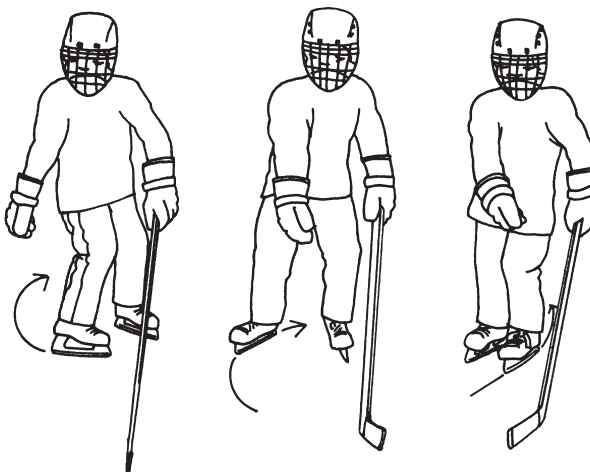


## 明確な目標

1. 両足；バックスケータリングの改善 (LESSON A-5; C-4)
2. 片足；バックスケータリングの復習 (LESSON B-7; C-4)
3. 足を使ったバックハンドリングの復習 (LESSON B-11; C-4)
4. 後ろ向きのC-カットの改善 (LESSON A-6; B-6)
5. 後ろ向きのV-ストップの改善 (LESSON A-6; B-6)
6. グライドしながらのターンの復習 (LESSON B-2)
7. クロスオーバーの復習 (LESSON B-5)

## 指導ポイント

### 1. 後ろ向きC-カット



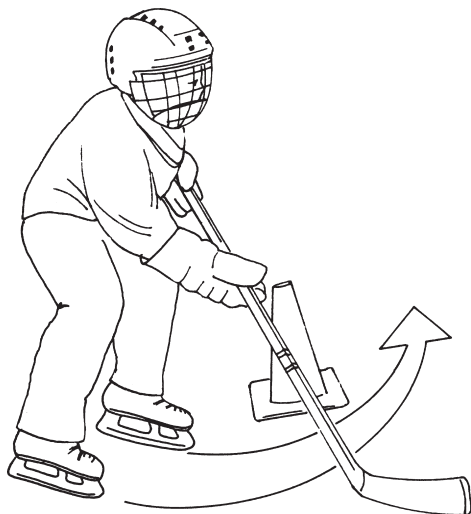
- a. 基本姿勢からはじめる。
- b. 右足のかかと（動かす足）をできるだけ外に向ける；腰を軸に足が内側に入る。
- c. 膝を曲げた姿勢から円を描くように足のボール部分（足親指の付け根）で押し出し、スケートブレードで氷に半円を描くように強く削るつもりで押す。重心は動かす足にしっかり乗るようになる。
- d. 最終的な押しはつま先から来るので、足首をやわらかくさせておく。
- e. 右足を元の位置に戻すように、左足の横に持ってくる。
- f. 左足（支持足）はまっすぐ体の下にあるようにしておく。
- g. 両足とも練習する。

### 2. 後ろ向きV-ストップ



- a. 足を肩幅にする。
- b. 両足ともつま先を外に、かかとを内にする。
- c. 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。
- d. 最初の段階のストップでは、軽く膝を曲げる。
- e. 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。
- f. 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。

## 3. 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. 頭と肩からターンに入る。
- d. 膝を曲げ、内側に体を傾ける。
- e. スケートブレードのかかと部分に体重を意識する。
- f. スティックについていく。
- g. 両方向とも練習する。

## 4. クロスオーバー

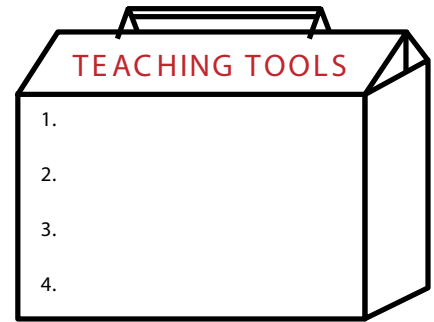
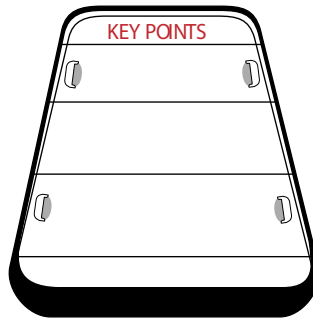



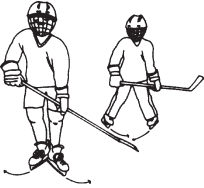



- カーブするときにスピードを保つようにするか、またはスピードを加速させるようにする。
- a. 円の上で滑る。
  - b. 外側の足を横外に向けて押し出し、足が伸びきるまでブレードを氷につけておく。
  - c. 最後押しを足親指のボール部分で行うようにすると、足首を使ってもう少し押すことができる。
  - d. 円の中に腰を押し付けるようにし、内側の肩を下げないようにする。
  - e. "b"で足を伸ばした後、外側の足を内側の足に交差させ、両足とも平行になるようにするが、交差させた外足は少し前に位置する。
  - f. 内側の足が伸びるまで外側に押し出し、このときアウトエッジを使うようにする。
  - g. 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。
  - h. 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。
  - i. 右回り・左回りともやる。

## 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







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




スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはスティックや足でパックを操作しながら、時計回りのスケータリングをする。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)  	プレーヤーはグループに分かれ、壁際に並ぶ。ドリルはすべて、リンクを横切るように行われる。 1. 5～6歩ダッシュで弾みをつけ、片膝を胸に引き寄せる。足を交互に行いながら、反対側の壁まで行く。これを往復繰り返す。 2. 5～6歩ダッシュで加速する。グライドしてからスクワットの姿勢になり、手がかかとを触る。そのままの姿勢でできるだけ遠くまでずべる。これを往復繰り返す。 3. 基本姿勢からはじめ、常に足を氷上から離さないようにする。つま先を外へ向け足を大きく開き、次につま先を内側に向けて両足を引き寄せる。これを往復繰り返す。 4. 5～6歩ダッシュして加速し片足滑走になり、ジグザグにすべる（インエッジからアウトエッジに乗るようにする）帰りは反対側に足で行う。それぞれの足について3回ずつ繰り返す。 5. フロントスタート（5～6歩ダッシュ）をして真ん中まで行き、左を向いて両足ストップする。合図で再びフロントスタートをし、反対側の壁に向かって、今度は右を向いてまた両足でストップする。これを3往復繰り返して行う。	15 分間 
バックスケータリング； 片足と両足 (改善)  	1. 壁からはじめる。 2. 3～4歩後ろ向きでスタートし、両足でグライドする。このとき基本姿勢を保つようにする。戻ってくるときも同じようにやる。 3. 2と同じだが、片足でグライドする。 a. 足を前に上げ、まっすぐ後ろにすべる。 b. 上げた足を後ろに保ち、少し前傾になる。 4. 3と同じだが、左右の足とも行う。 5. それぞれの足を2回ずつ行う。	5 分間 

# LESSON PLAN C-5



スキル	説明	時間
足を使ったバックハンドリング (復習)	バックスケーティングのドリルと同じフォーメーションで行う プレーヤーはパックを持って壁に並ぶ。 1. 行き帰りとも足でパックをコントロールして滑る。 2. 足を交互に使い、パックを前に1メートルほどけりながら 行く。このときブレードの内側を使うようにするとよい。 これを3～4回繰り返す。 3. 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 足でけていく。これを3～4回繰り返す。	5 分間 
後ろ向きのC-カット (改善)	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う。 3. 合図で後ろ向きのC-カットをする。始めた足のみで行い、 帰りは反対の足を使う。それぞれの足で3～4回ずつ行う。	7 分間 
後ろ向きのV-ストップ (改善)	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. C-カットのドリルと同じフォーメーションで行う。 3. 2人組みになる。1人が相手の胸の高さにスティックを 構えて押していく。押される人は後ろに4メートルほど グライドし、そこでつま先を外に向け、少し前傾になり V-ストップで止まる。戻ってくるときは交替する。 各自それぞれ3往復する。	5 分間 
グライドターン (復習) 	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. C-カットのドリルと同じフォーメーションで行う。 3. パイロンを6個使ってジグザグのパターンを作る。2～4 歩のダッシュから両足滑走でコースをすべる。全員が 終わるまで待つ。これを何度か繰り返す。	5 分間 
クロスオーバー (復習)	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. 1つのコーナーからはじめる。 3. フェイスオフの円でクロスオーバーのスケータリングを する。それぞれの円を2～5周する。 4. 1度に4～5人でできるが、ほかのやり方でもよい。 5. 3回行う。	7 分間 

スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ミニゲーム</li> <li>2. 小さいエリアを使い、リンクを横に使う。</li> <li>3. ゴールはパイロンを使う。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. ゴールキーパーは置かない。</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:

---



---

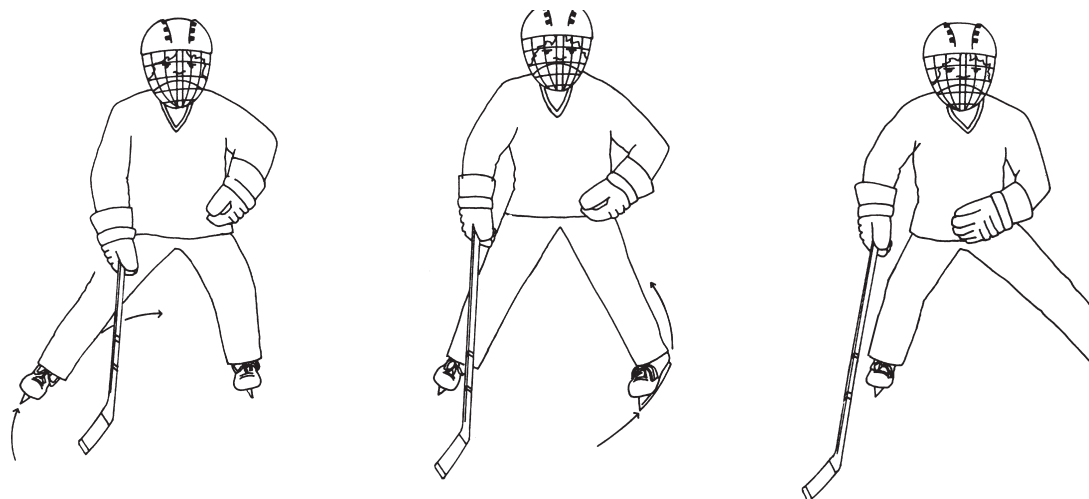


## 明確な目標

1. 後ろ向きC-カットの改善 (Lesson A-6; B-6; C-5)
2. 後ろ向きV-ストップの改善 (Lesson A-6; B-6; C-5)
3. クロスオーバーの復習 (Lesson B-5; C-5)
4. 後ろ向きの押し出しとグライド (Lesson B-7)
5. タイターン (小回りのターン) の復習 (Lesson B-9)
6. パックを持ったスケーティングの改善 (Lesson A-6; B-5)
7. パックを持ったウイービング (\* 蛇行スケーティング) の改善 (Lesson A-10; B-10)

## 指導ポイント

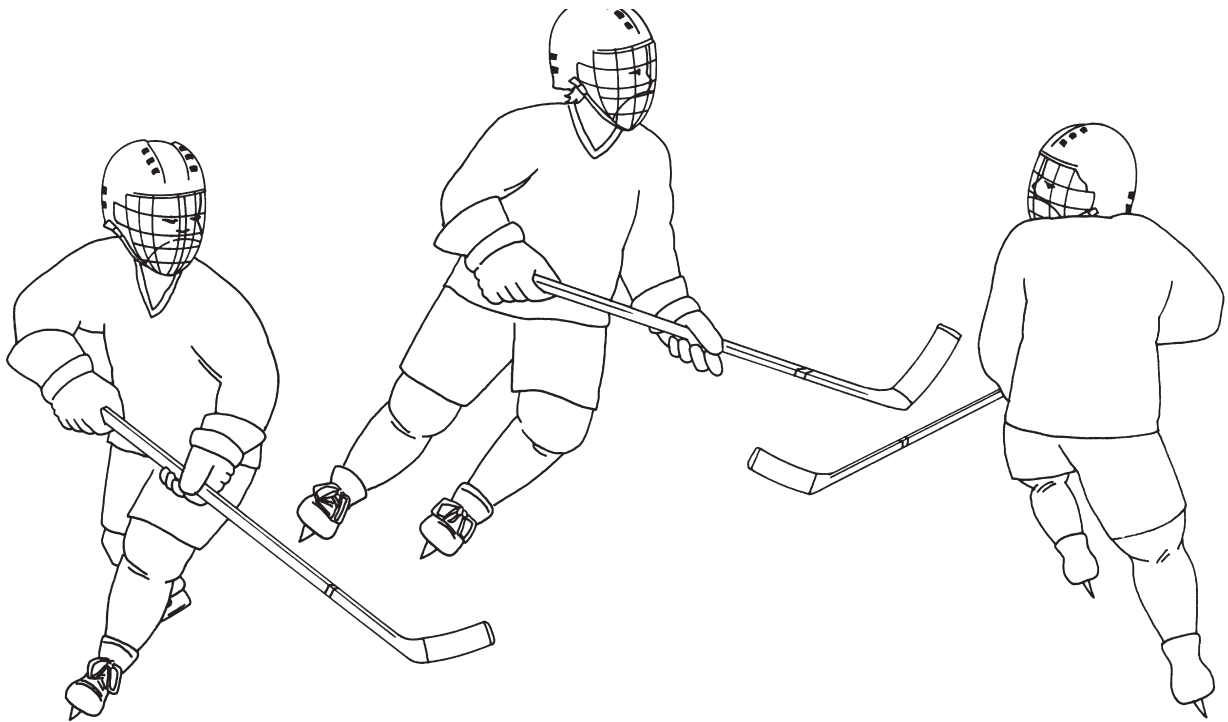
### 1. 後ろ向きのプッシュとグライド



- a. プレーヤーは後ろ向きの動きから始める。
- b. 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。
- c. 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。
- d. 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して戻すようにする。
- e. 反対の足も同じように繰り返す。
- f. 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。



## 2. タイトターン



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。

- スケーティングをやめ、グライドしてアプローチに入る。
- 顔を上げ、ひざを曲げ、足は肩幅にする。
- 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るとが来るようにする。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 技術を習得したら、プレイヤーはもっとスケートブレードの後ろのほうに座るような形になってくるだろう。
- 氷上に半円がかかるほどになったら、プレイ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。

## 3. パックを持ったスケーティング

- 下を向かずにパックを操作しなければならない。
- まずはチラッとパックを見て、すぐに視線を戻すようにする。
- スティックにあるパックを、スプリットビジョン（視界を分けて物を見ること）で見ないようにする。
- パックはいつも体の前にあるようにする。
- 両手でスティックを持ち、常に体の前にあるようにする。

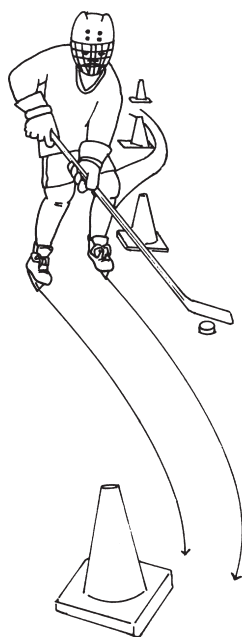


# LESSON C-6

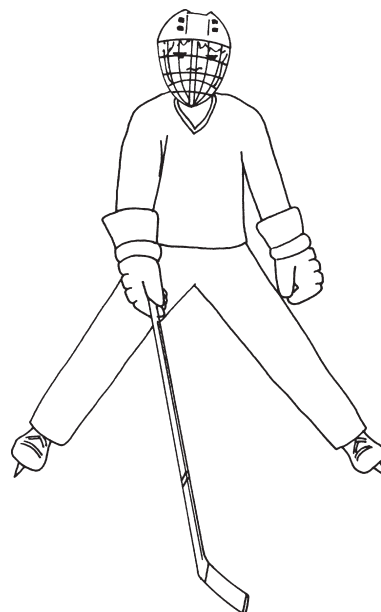


## 4. パックを持ったウィービング

- その場で行うパックハンドリングを参考に  
にする。
- パックを持ったスケーティングを参考に  
する。
- パイロンの外側を通るようにパックを運ぶ。
- プレイヤーは、パックとパイロンの間に体を  
保つようにする。



## 5. 横方そけい部のストレッチ



- つま先を外側にし、できるだけ大きく足を  
開く。
- 今度はつま先を内側にし、足を閉じるように  
引き戻す。

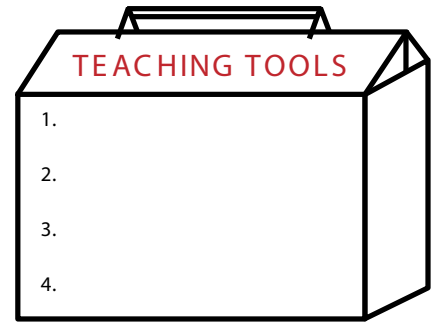
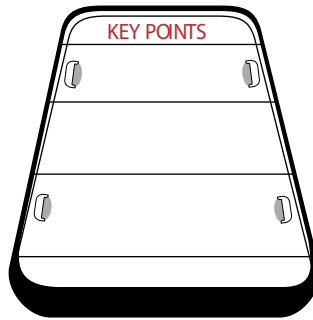
## 指導に必要なツール

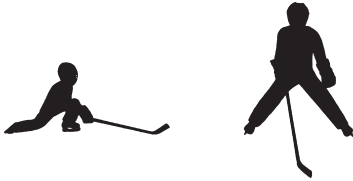




- 軽量パック
- パイロン
- スプレーペイント
- クロスアイスリンクボード

僕  
パイロンを通す  
スティック  
ハンドリングが  
好きなんだ









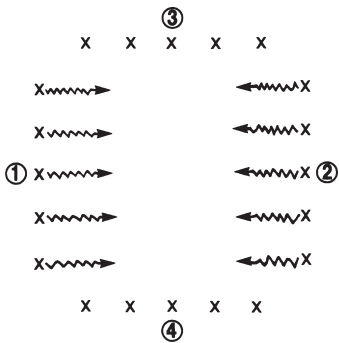

LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_





スキル	説明	時間
フリースケーティング 	1. 時計回りでスケーティングをし、ストレッチも行う。 a. そけい部のストレッチ b. つま先タッチ c. ひざを胸に引き寄せる。 d. 足上げ e. 横方そけい部のストレッチ	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	プレーヤーはグループに分かれ、サイドの壁に集まる。すべてのドリルは氷上を横切るように行われる。 1. 足を伸ばしきることに集中してスケーティングする。スティックなしで、以下のことを繰り返す。 a. 両手を後ろにする。 b. 両手を頭に乗せる。 c. 両手を膝に乗せる。 それぞれを2～3回繰り返す。 2. 両膝を真ん中に落とし、すばやく立ち上がる。帰りもこれを繰り返す。 3. 片膝(左膝)を真ん中につける。帰りは反対側(右膝)をつける。それぞれを2回ずつ行う。 4. 真ん中までスケーティングし腹ばいになってすべり、起き上がる。帰りもこれを繰り返す。 5. 3～4歩のストライドからフロントスタートし、真ん中まで行ったら左向きの両足ストップをする。合図で同じことを繰り返し、反対側の壁で止まる。帰りは右向きのストップをする。それぞれを3セット行う。	15分間 
後ろ向きのC-カット (改善) 	1. バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う。 2. 合図で、プレーヤーはC-カットを使ったバックスケーティングを始める。最初は左足だけを使い、帰りは右足を使う。それぞれの足を3回ずつ行う。	4 分間 

# LESSON PLAN C-6



スキル	説明	時間
<p>後ろ向きのV-ストップ (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-カットのドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. 2人組になり、押す方は相手の胸の高さにスティックを構える。4メートルほど後ろへ進み、押されている人はつま先を外へ向けて、体を前傾にしたV-ストップをして止まる。帰りは相手と交代する。それぞれ2回ずつ行う。</li> </ol>	<p>4 分間</p> 
<p>クロスオーバー (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リンクの1つのコーナーから始める。</li> <li>2. 円の上でクロスオーバーをし、それぞれの円を2周半する</li> <li>3. 1度に4～5人ずつ滑ることができる。</li> <li>4. 2回繰り返す。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>後ろ向きのプッシュとグライド (改善)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C-カットのドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. プレーヤーはC-カットからスタートし、「左足でプッシュ - グライド - 右足でプッシュ - グライド」というようにしていく。「プッシュ・2・3・4」などとカウントしてもよい。</li> </ol>	<p>6 分間</p> 
<p>タイトターン (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. 2人組になり、10メートルほど離れて向き合う。合図で1人がスケーティングしていき、相手の周りをタイトターンで回り、元の位置に戻る。次は交代する。</li> <li>3. 右回り・左回りともに行う。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>パックを持ったスケーティング (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは4つのエリアに分かれる。</li> <li>2. それぞれがパックを持ち、全員で図のような四角形を作るように並ぶ。合図で、グループ1とグループ2がポジションを入れ替わる。次の合図でグループ3とグループ4が入れ替わる。</li> </ol>	<p>3 分間</p> 

スキル	説明	時間
パックを持ったウィービング (改善)	バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う。 1. パイロンでコースを作る。 2. 合図で、パックをコントロールしながらパイロンの間をぬってスケーティングしていく。 3. 反対側の壁で待つ。 4. 帰りも同じ事を繰り返して行う。	8 分間 
ゲーム - デイミニッシングパック (導入)	1. ゾーンに分け、プレーヤーはそれぞれのエリアに入る。 2. ゾーンにはプレーヤーが均等に入るようにする。 3. 鬼になる人以外は全員パックを持つ。 4. 鬼はパックを奪い、安全ゾーン (スプレーで描いておく) に持ち込む。 5. パックを奪われた人は、鬼が安全ゾーンに持ち込む前に取り返すようにする。 6. パックを取り返せなかった人は鬼となる。 7. 最後まで残った人が勝ちとなる。5～7までを繰り返す。	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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

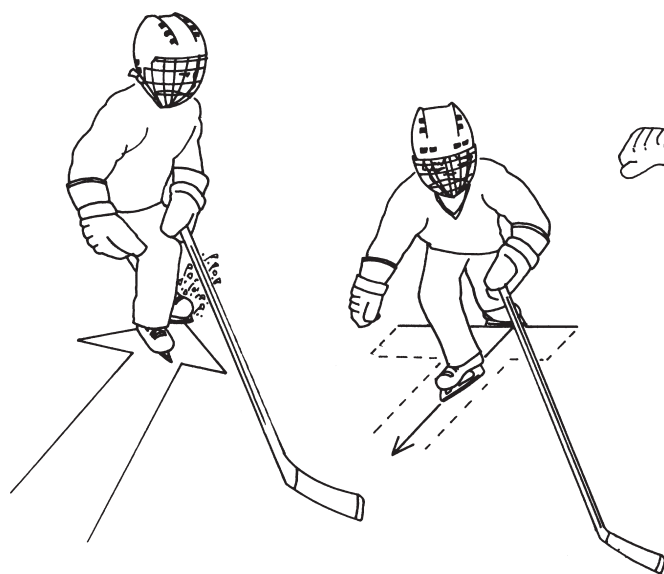
\_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. 後ろ向きのプッシュとグライドの改善  
(Lesson B-7; C-6)
2. タイトターンの復習 (Lesson B-9; C-6)
3. パックを持ったスケーティングの改善  
(Lesson A-8; B5; C-6)
4. パックを持ったウィービングの改善  
(Lesson A-10; B-10; C-6)
5. 後ろ向きの片足ストップとT-プッシュの復習  
(Lesson B-7)
6. オープンアイスカリーの復習 (Lesson B-10)
7. フォアハンドのスイープショットの改善  
(Lesson A-14; B-14)

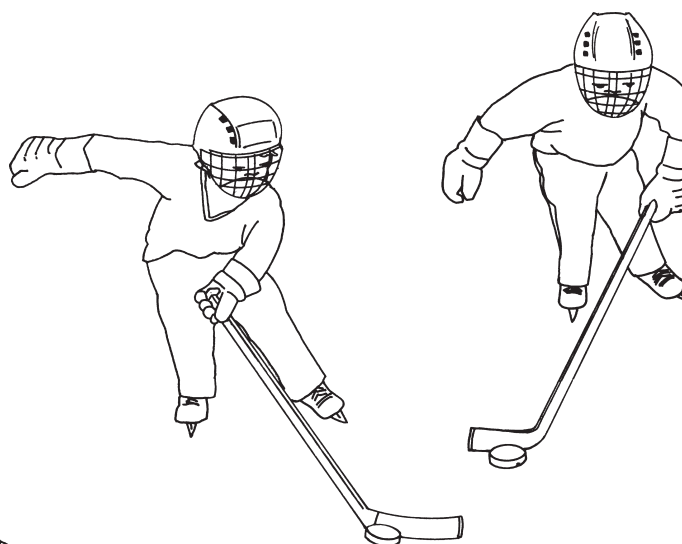
## 指導ポイント

### 1. 後ろ向きの片足ストップとT-プッシュ



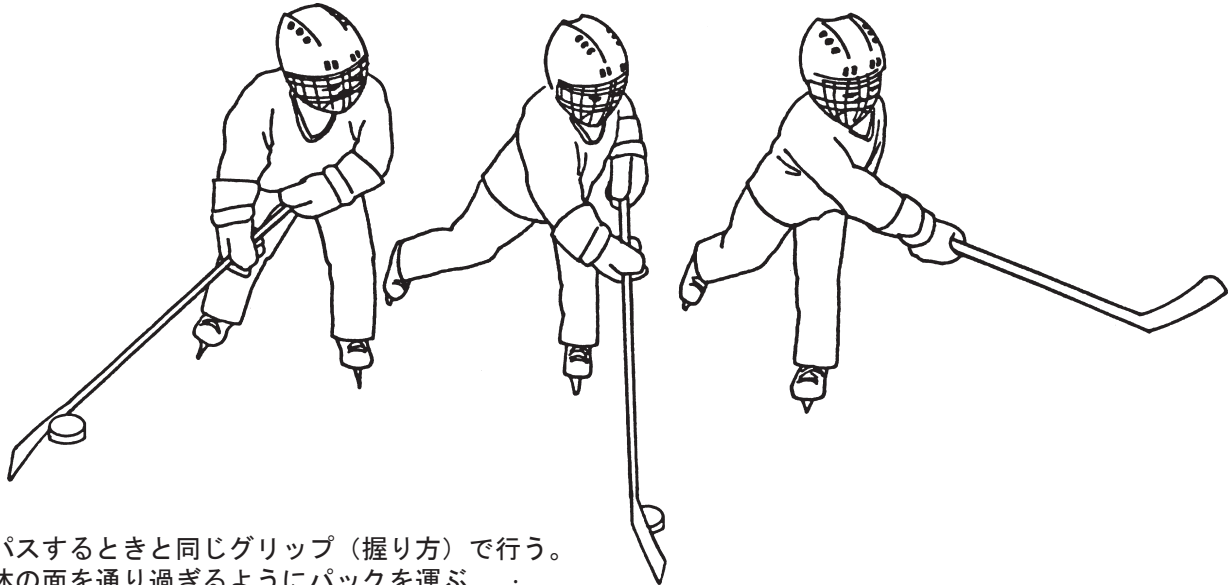
- a. プレーヤーは後方への動作の準備をする。
- b. 左足を伸ばし、体重を右足に乗せる。
- c. 重心のかかっていない左足を、後ろへ振り始める。
- d. 肩・腰・足は、左足がブレーキポジションになるときに、逆時計回りの方向へ向いている。
- e. 左足を曲げ、体重を右から左へ移す。
- f. 大部分の抵抗力は、左足から来る。
- g. 右足と右膝が体の下に入る。
- h. すると、これでT-プッシュスタートの姿勢をとることができる。

### 2. オープンアイスカリー



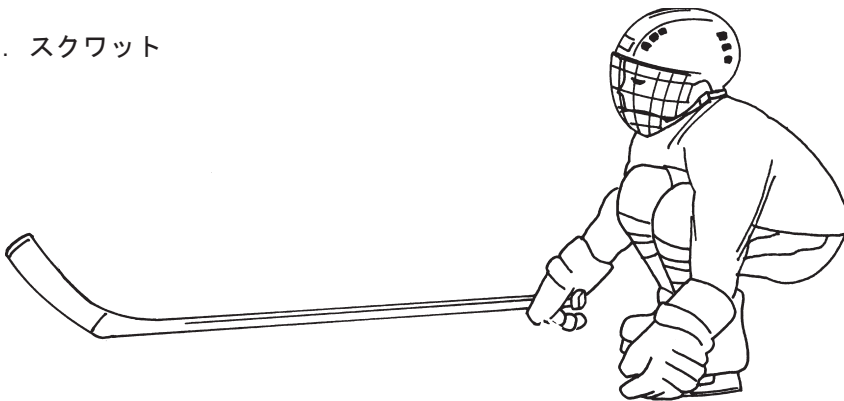
- a. トップハンドのみでパックをコントロールする。
- b. スティックブレードの底エッジ部分で、パックを前に押し出す。スティックブレードの両面を使って行わなくてはならない。
- c. 腕の動きは、肘から軽く前に刺すように、前へ伸ばす。
- d. パックはごく軽く前に押し出す。

## 3. 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。
- i. 手首はリリースまで固定し、そしてスナップする。

## 4. スクワット



- a. 両足でグライドし、肩幅にする。
- b. かかとのほうに据わり、両手を前に背中を伸ばす。肩が膝の上に来るようにする。
- c. 頭をまっすぐ前にしておくことは、重心を真ん中にするにおいて大切である。
- d. 両足を離しすぎたり近すぎたりしないようにする。
- e. スティックは氷上につけ、前方を向けて、トップハンドで持つようにする。
- f. しっかりかかとの上に乗って座る。

## 指導に必要な ツール

1. パイロン
2. 軽量パック
3. クロスアイスリンクボード

# LESSON PLAN C-7

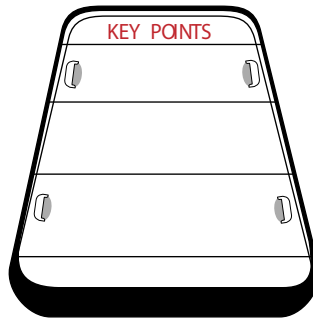


LEADER: \_\_\_\_\_


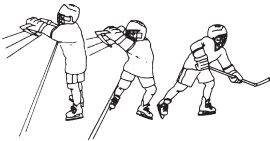

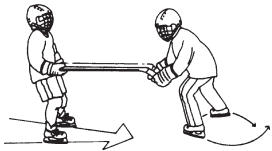

TEAM: \_\_\_\_\_

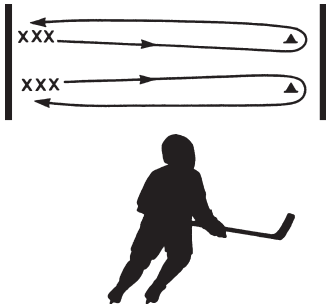
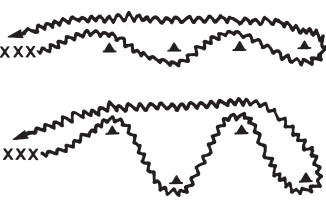


DATE: \_\_\_\_\_

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



TEACHING TOOLS





スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは逆時計回りでバックスケータリングをする。 左足のみのC-カット、右足のみのC-カットを練習する。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	プレーヤーはサイドの壁に集まる。このドリルは氷上を横切るように行われる。 1. 合図で大きくクロスオーバーをしていき、これを4回繰り返す。 2. 壁を向いて立つ。合図で180°向きを変え、ダッシュして真ん中まで行き両足ストップをする。ここでは前進とグライドに集中する。次の合図でまた繰り返し、反対側の壁まで行く。これを4回繰り返して行う。 3. 真ん中まで行き、そこでスクワットの姿勢になる。反対側の壁までその姿勢を保つ。これを4回繰り返す。 4. 3をもう一度行う。真ん中まで行ってスクワットの姿勢になったら、片足を前に伸ばして氷から離す。その姿勢を保ち、反対側の壁まで行き、立ち上がって止まる。それぞれの足を3回ずつ行う。 5. パイロンを4つ並べる。 - 壁からスタートし、それぞれのパイロンを1周回る。 - 戻ってくるときは逆回りで行う。 - それぞれの方向を2回ずつ行う。	15 分間 
後ろ向きプッシュとグライド (改善) 	4つのステーションに分ける - それぞれの場所を5分ずつ行う。  ステーション1 (端にセットする) : 2人組になって向き合う。お互いのスティックをつかみ、1人がバックスケータリングで相手をリンクの端まで引っ張っていく。位置を交代して戻ってくる。2回やったら、引っ張られている人は軽く抵抗をするようにブレーキをかけていく。ブレーキは、引っ張っている人の動きを止めない程度にする	20 分間 

スキル	説明	時間
<p>パックを持ったスケーティング (改善)</p>	<p>ステーション2 (ブルーラインとレッドラインの間にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>両サイドの壁にグループを分ける (No. 1 と No. 2)</li> <li>合図で No. 1 のグループはパックを持って反対側の壁まで行く</li> <li>2 番目の合図で No. 2 のグループが同じように反対側の壁まで行く。</li> <li>スケーティングにも気をつける。</li> <li>次の合図で 2 グループ同時にスタートし、真ん中で会う。</li> </ol>	
<p>タイトターン (復習)</p> 	<p>ステーション3 (レッドラインともうひとつのブルーラインの間にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>壁際に集まり、2つのグループにする。</li> <li>反対側の壁から4メートルほど離れたところにパイロンを1つ置く。</li> <li>合図で、それぞれのグループの先頭がスタートし、パイロンをタイトターンで回ってくる。戻ってきたら次の人がスタートする。次に自分の順番が来たときは、さっきと逆周りでパイロンを回る。</li> <li>3分たったら、今度はパックを使って同じことをする。</li> </ol>	
<p>パックを持ったウィービング (改善)</p> 	<p>ステーション4 (もうひとつの端にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>壁際に集まり、2つのグループにする。</li> <li>パイロンを2メートル間隔で並べる。</li> <li>合図で、パイロンの間をパックを持って蛇行 (ウィービング) して行き、最後のパイロンを回ったら列に戻る。</li> <li>2~3分したら、パイロンの感覚を離して同じことを繰り返す。</li> </ol>	
<p>後ろ向き片足ストップと T-プッシュ (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>T-プッシュのキーポイントを復習し、手本を見せる。 <ol style="list-style-type: none"> <li>プレイヤーは壁際に並ぶ。</li> <li>T-プッシュからグライドしてできるだけ片足に乗り、それを続けながら反対側の壁まで行く。</li> <li>反対の足で、同じようにしながら戻ってくる。</li> </ol> </li> </ol>	<p>10分間</p> 



# LESSON PLAN C-7



スキル	説明	時間
	<p>2. 後ろ片足ストップの復習をする。</p> <p>a. プレーヤーは壁を向いて並ぶ。 b. C - カットの動作から始め、後方ヘストライドする。壁から約1メートルほど離れたら片足ストップし、戻るときもこれを繰り返し、4～5回行う。</p> <p>3. 片足ストップとT-プッシュのコンビネーション</p> <p>a. 2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、両足でストップする。</p>	
<p>オープンアイスクャリー (復習)</p>	<p>バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う。</p> <p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. スティックブレードの根元でパックを押し出すようにしながら、反対側までスケートイングしていく。</p>	<p>5 分間</p> 
<p>フォアハンドスィープショット (改善)</p>	<p>1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは壁際に散らばる。 3. 壁から3～4メートルほど離れて立ち、それぞれパックを持つ。壁に狙いをつけてシュートする。</p>	<p>5 分間</p> 
<p>クールダウン</p>	<p>1. Lesson C-1 のストレッチエクササイズを、時計回りのスケートイングをしながら行う。</p>	<p>1 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

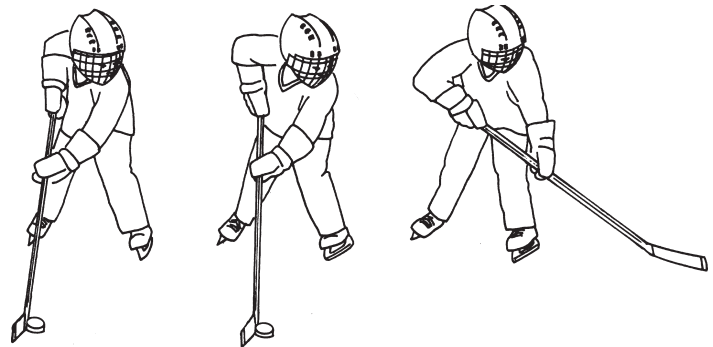
1. 後ろ片足ストップとT-プッシュの復習 (Lesson B-7; C-7)
2. オープンアイズキャリーの復習 (Lesson B-10; C-7)
3. フォアハンドスイープショットの改善 (Lesson A-14; B-14; C-7)
4. リバース (戻る) 方向への両足ストップとT-プッシュの復習 (Lesson B-6)
5. バックハンドスイープショットの改善 (Lesson A-15; B-14)
6. パックを持ったストップの復習 (Lesson B-12)

## 指導ポイント

### 1. 両足ストップとT-プッシュ



### 2. バックハンドスイープショット



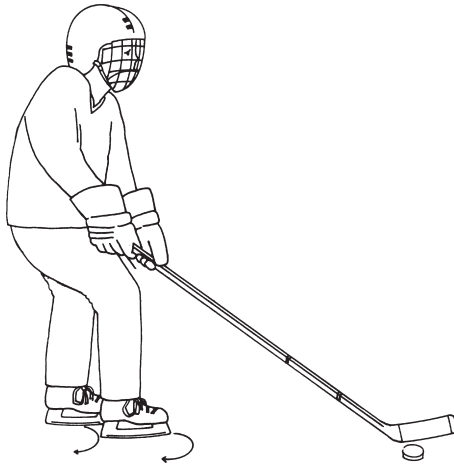
- a. 基本的にはパスのときのグリップと同じである。
- b. 体面に沿ってパックを運ぶ。
- c. 後ろの足に重心を置く。
- d. パックを運んでいる間に重心を前に移していく。
- e. コントロールするためにパックを見たら、今度はターゲット (狙うところ) を見るように頭を上げる。
- f. 手首を返す (上の手を押し、下の手を引く)。
- g. パックを放し、低く流す。

- a. 両足ストップをする。
- b. リバース方向へ向かうためにT-プッシュを行う。
  - I. 前足を動く方向に向ける。
  - II. 後ろ足を前足のかかと部分につけ、"T"のように構える。
  - III. 後ろ足で強く押し出す。氷を押し下すように、ように構える。強くまっすぐにける。
  - IV. 強く押し、足をしっかり伸ばし、膝を曲げ、頭を上げて、リカバリーの足は氷上に近く戻す。
  - V. T-プッシュの後、スピードを加速するようにする。

# LESSON C-8

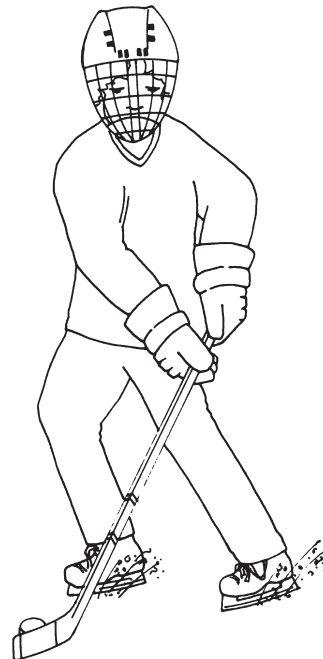


## 3. パックを持ったストップ



- a. 両足ストップの復習をする。
- b. パックハンドリングの復習をする。

- c. 止まる時、パックをスティックのブレードでカップング（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。



## 指導に必要なツール

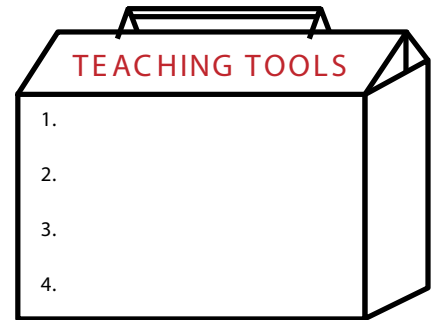
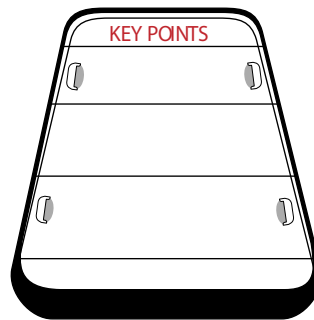
- 1. 軽量パック
- 2. パイロン
- 3. スプレーペイント缶
- 4. クロスアイスリンクボード




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、バックコントロールに意識をしながら自由にすべる。足を使ってみてもよい。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレーヤーを3つのステーションに分ける - それぞれの場所を5分ずつ行う。</p> <p>ステーション1 (リンクの端にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ジグザグに置かれたパイロンの周りをタイトターンで回る。元の位置に戻ったときに両足ストップで止まる。</li> <li>aと同じだが、パックを持って行う。</li> </ol> <p>ステーション2 (2本のブルーラインの間にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プレーヤーは壁を向いて立ち、後ろ向きのC-カットからスタートし向こう側の壁まで行ったらV-ストップで止まる。そしてすばやくスタートした壁に向かってダッシュする。前向きストライドに集中し、両足ストップで止まる。これを5回繰り返す。</li> <li>1と同じだが後ろ向きの片足ストップをし、T-プッシュからダッシュに入る。ここでも前向きストライドに集中し、両足ストップで止まる。</li> </ol> <p>ステーション3 (もうひとつのリンクの端にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>フェイスオフの1つ目の円の上をクロスオーバーで</li> <li>5周回り、次に2番目の円に行き2周する。</li> <li>インターバルでプレーヤーをスタートさせる。</li> <li>4回繰り返す。</li> <li>今度はバックスケイティングで1から同じことを繰り返す。</li> </ol>	15分間 
オープンアイスクアリー (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>クロスアイスフォーマットを使う。</li> <li>プレーヤーを4つのグループに分ける。</li> <li>全員パックを持つ。</li> <li>プレーヤーはパックを持って壁からスタートし、パイロンを縫うように滑る。</li> <li>3つ目のパイロンを抜けたら、オープンキャリーで反対側の壁まで行く。</li> <li>前の人が真ん中まで行ったら次の人がスタートする。</li> </ol>	8 分間 

# LESSON PLAN C-8



スキル	説明	時間
フォアハンドスweepショット (改善) 	1. プレーヤーは壁から3～4メートルほど離れて立つ。 それぞれパックを持ち、壁のスポットに向かってシュートする。	4 minutes 
リバーシングディレクション： 両足ストップとT-プッシュ (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは壁際からスタートする。 3. 合図でフロントスタートし、反対側の壁まで行く。 4. 壁2メートル手前で両足ストップする。 5. T-プッシュを使って、来た方向に戻る。 6. これを連続して3往復行う。 7. 一連のドリルを4回行う。	5 minutes 
バックハンドスweepショット (改善)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは壁から3～4メートルほど離れて立つ。 3. それぞれパックを持つ。 4. 壁のスポットに向かってシュートする。	5 minutes 
パックを持ったストップ (改善)	1. クロスアイスフォーマットを使う。 2. プレーヤーを4つのグループに分ける。 3. 合図でパックをセンターに運び、そこで止まる。 もう一度スタートし、反対側の壁で止まる。	5 minutes 

スキル	説明	時間
ゲームタイム	<p>リレーフォーメーション—4つのチームに分ける。</p> <p>1番前のプレーヤーから6～7メートルほど離れたところにスプレーで点を描く。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1番の人（X1）がオープンキャリーでパックを運び、スプレーで描いた点で止まる。今度は戻って、もう一つの点（反対側に並んでいる人たちの点）までパックを運び、止まる。また最初と同じ方向に向かい、初めの点まできたら次の人（X2）へパスをする。X2は同じドリルを行い、今度はX3へパスしていく。</li> <li>X1は遠い点までスケーティングしていき、止まる。そして手前の点までバックスケーティングして止まる。次にまた前にスケーティングしてX2へタッチし、その人は同じようにドリルを行う。</li> </ol>	<p>14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:

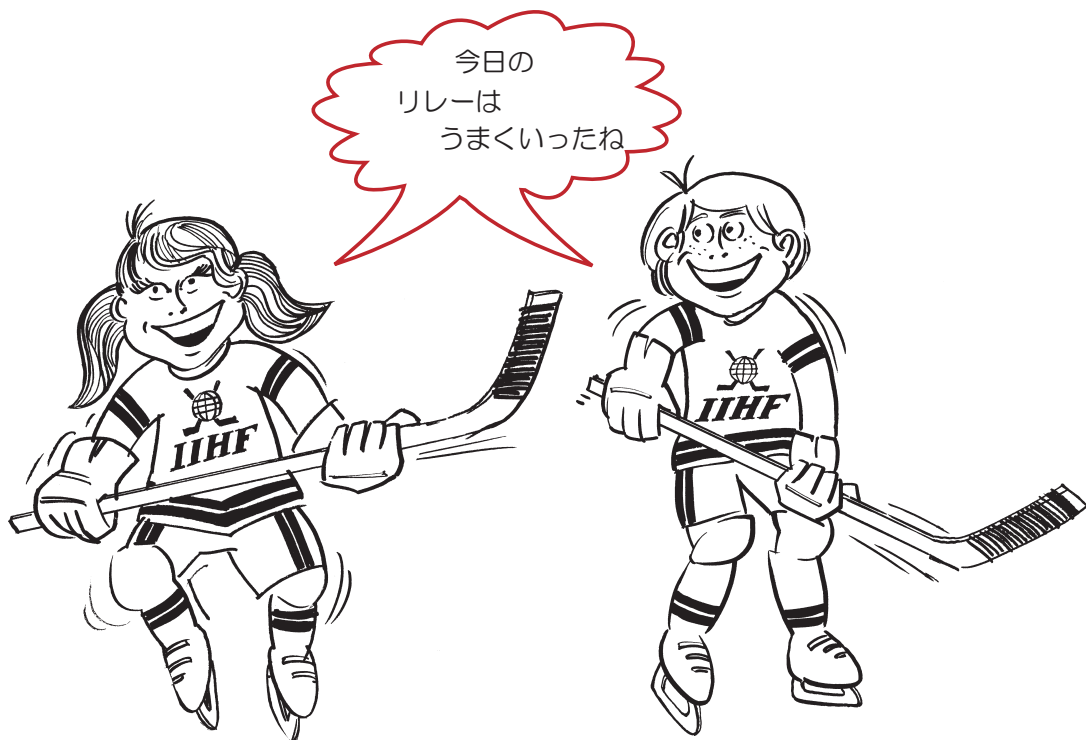
---



---



---



## 明確な目標

1. 前向きの両足ストップとT-プッシュの復習 (Lesson B-6; C-8)
2. バックハンドスイープショットの改善 (Lesson A-15; B-14; C-8)
3. パックを持ったストップの復習 (Lesson B-12; C-8)
4. 前足での片足ストップの導入
5. 前から後ろへのピボットの復習 (Lesson B-8)
6. フォアハンドのスイープパスとレシーブの改善 (Lesson A-12; B-12)

## 指導ポイント

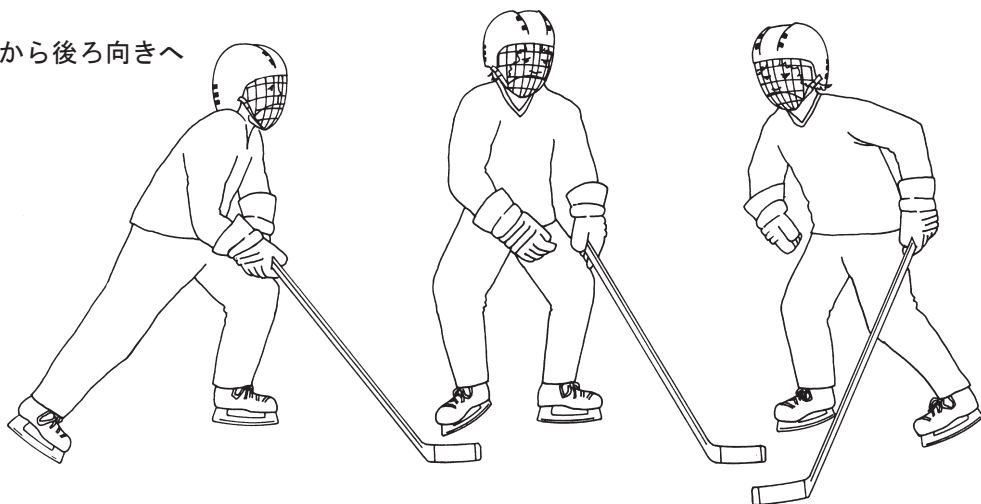
### 1. フロントフット (前足) ストップ (インエッジ)



技術的には両足平行のストップと大体同じだが、内側の足を少し氷から持ち上げておくようにする。

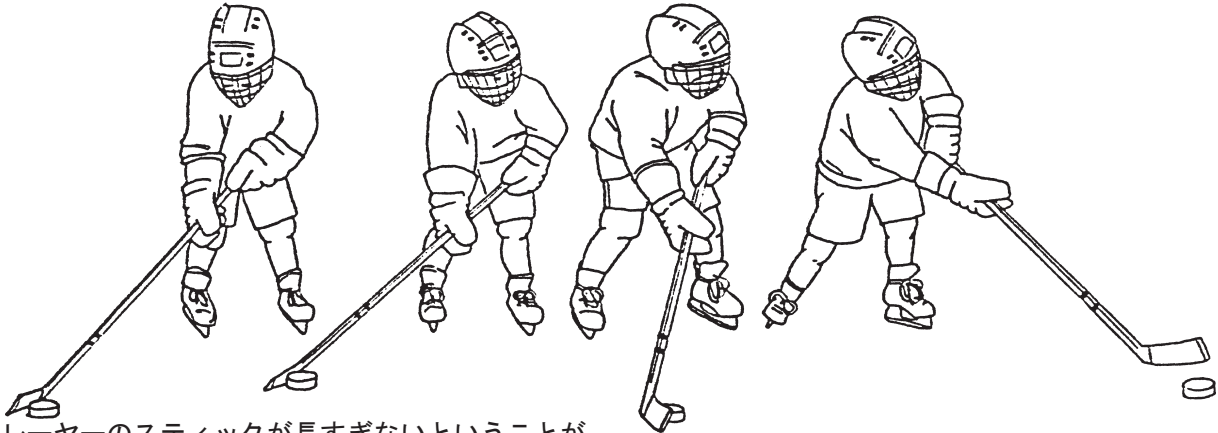
- a. いつものスケーティングのストライドから、前足を  $90^\circ$  の角度でスナップ (回転) させる。腰と肩もそれに伴って回していく。
- b. 重心は前足に乗せるようにする。
- c. インエッジとスケートブレードの前半分にプレッシャー (圧力) をかける。
- d. 内側の足は軽く氷から離し、次の動作に備える。

### 2. ピボット—前向きから後ろ向きへ



- a. プレーヤーは左足に乗って前方に進む。
- b. まっすぐ進み、右足を外側に向けて ( $180^\circ$  くらいの位置まで) 左足の隣に持ってくる。顔は逆を向くようにする。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。
- c. 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。
- d. 左足が右足と平行になったところでピボットが終わる。
- e. 右足で横にけり、バックスケーティングが始まる。
- f. 両方向とも習得しなければならない。

## 3. フォアハンドスィープパス

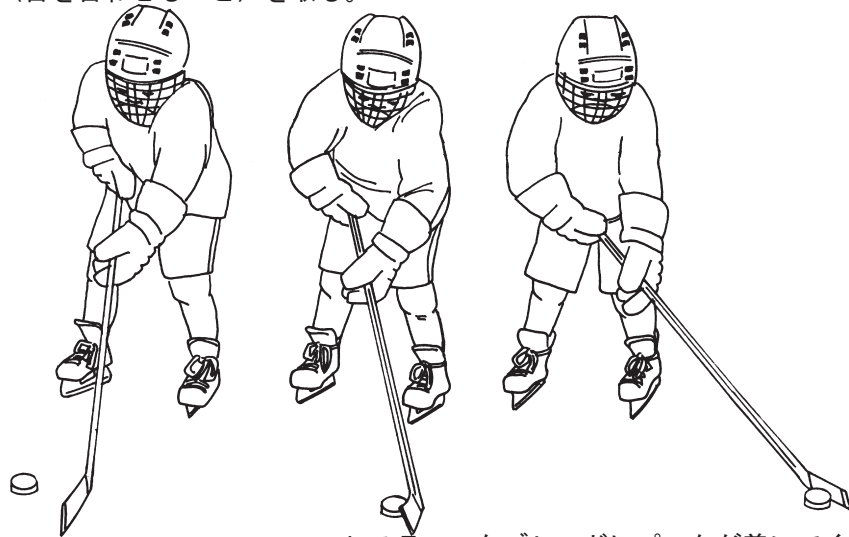


プレイヤーのスティックが長すぎないということが大事になってくる。

- 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。
- 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。
- 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。
- 後ろ足に重心があるようにする。
- 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。

- パックはターゲットに向かって、スィーピングの動作（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）
- パックの移動とともに、体重も後ろから前に移動する。
- 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。
- レシーブに備えておく。

## 4. フォアハンドでのパスのレシービング



- 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。
- 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。
- 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。

- 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。
- パスの準備をする。
- スティックに来るまでのパックの行方すべてを見ていくようにする。

## 指導に必要なツール

- 軽量パック
- テニスボール
- ボールホッケーのボールか、他の色のついたボール
- パイロン
- アジリティーボード
- クロスアイスリンクボード



# LESSON PLAN C-9

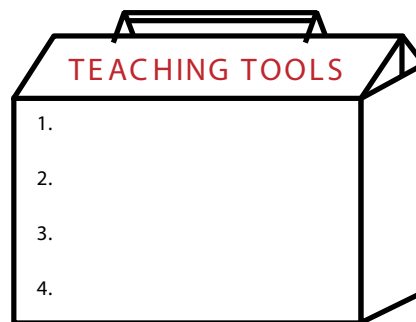
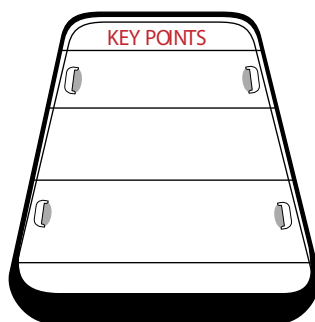


LEADER: \_\_\_\_\_







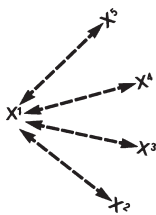

TEAM: \_\_\_\_\_

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

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




スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. それぞれのプレイヤーはパックかテニスボール、またはボールホッケーのボールを持つ。プレイヤーはそれをコントロールしながら、氷上を自由に滑る。ホイッスルの合図で他のものと取り替えなくてはならない。シュートは禁止する。	5分間 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレイヤーを3つのステーションに分ける—それぞれの場所を5分ずつ行う。</p> <p>ステーション1 (端にセットする) :</p> <p>1. フォアスケATINGで、最初のアジリティーボードをジャンプし、次にパイロンにセットされたものの下をダイブ (飛び込んで) してくぐり、またアジリティーボードをジャンプし、パイロンをくぐり抜けていく。そして起き上がって次のパイロンまで行き、そこで1周回り壁まできたら両足ストップで止まる。そこから横クロスオーバーをしながら元の場所まで戻ってくる。</p> <p>ステーション2 (2本のブルーラインの間にセットする) :</p> <p>1. ストライドの後ごとに片膝を氷につけながら反対側の壁まで行く。左足でけり、左膝を氷につけて立ち上がる。今度は右足でけり、右膝を氷につけて立ち上がる。これを繰り返していき、このドリルを6回行う。</p> <p>2. 前方へのクロスオーバーをいつもより大きく行う。</p> <p>ステーション3 (もうひとつの端にセットする) 図のようにコースをセットする :</p> <p>1. プレイヤーはパックを持ってこのドリルを行う。まず、パイロンにセットされた障害物の下を通るようにパックを出し、プレイヤーはパイロンをよけてパックを取る。元の場所に戻るまで、オープンキャリーで持っていく。</p> <p>2. これを繰り返す。</p>	15分間 

スキル	説明	時間
<p>前足での片足ストップ (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. プレーヤーはグループに分かれて壁に並ぶ。</li> <li>3. 合図で、最初のプレーヤーは真ん中まで行き、そこで右足を使った片足ストップを行う。次の合図で反対側の壁まで行き、同じようにして止まる。</li> <li>4. 戻ってくるときは左足を使う。</li> <li>5. それぞれの足を6回ずつ行う。</li> </ol>	<p>10分間</p> 
<p>両足ストップと T-プッシュ (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. 反対側の壁まで行き両足で止まり、T-プッシュで反対方向へ進む。真ん中まで戻りまた両足で止まり、T-プッシュできたほうへ進み、壁まで行く。</li> <li>3. 3回繰り返し行う。</li> </ol>	<p>4分間</p> 
<p>バックハンドスイープショット (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはパックを持ち、壁から約3～4メートルほど離れて立つ。</li> <li>2. 壁に向かってシュートする。</li> </ol>	<p>4分間</p> 
<p>ピボット (前向きから後ろ向き) (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. プレーヤーは壁際からスタートする。4～5歩でダッシュする。</li> <li>3. 片足で1メートルほどグライドし、ピボットを行う。</li> <li>4. そのままバックスケータリングで反対側の壁まで行き、後ろ向きV-ストップをして止まる。</li> <li>5. それぞれの足で5～6回行う。</li> </ol>	<p>7分間</p> 
<p>その場でのパスとフォアハンドを使った レシービング (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 復習と手本を見せる。</li> <li>2. 図のように、4～5人のグループになって並ぶ。 X1はX2へパスを出し、X2はX1へパスを返す。 今度は、X1はX3へパスを出し、X3はX1へパスを返す これを繰り返し、1分ごとにプレーヤーを入れ替えるようにする。</li> </ol>	<p>6分間</p> 

# LESSON PLAN C-9

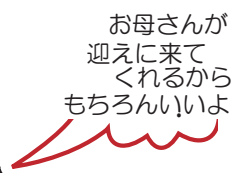
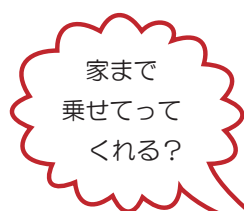


スキル	説明	時間
ゲームタイム：リレー	<p>プレーヤーは4つのチームに分かれる。両サイドの壁に2つずつチームを置く。各チームは1つずつパックを持つ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合図で、X1は1番遠いパイロンまでパックを運び、そこで止まる。そして最初のパイロンまで戻り、そこで止まる。すぐに反対側の壁の方向へ行き、X2へパックを渡す。</li> <li>2. X2も同じことを繰り返し、X3へパックを渡す。</li> <li>3. 全員が元の位置に戻ったところでリレーは終了する。</li> </ol>	<p>9分間</p> 

## 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: \_\_\_\_\_

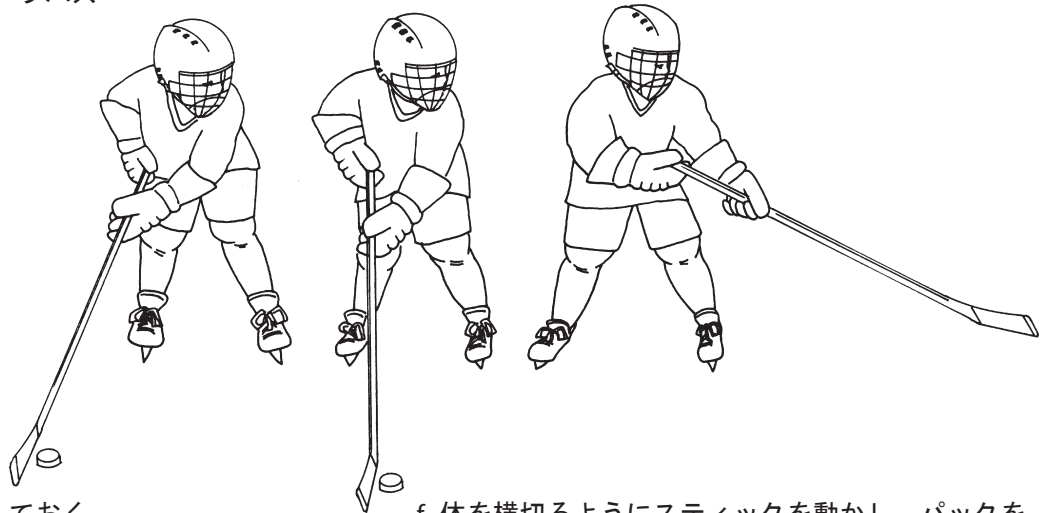


## 明確な目標

1. 片足ストップ（前足）の復習（Lesson C-9）
  2. ピボットの復習（前から後ろ）  
（Lesson B-8; C-9）
  3. パスの改善（フォアハンドでのレシービング）  
（Lesson A-12; B-12; C-9）
  4. ピボットの復習（後ろから前）（Lesson B-8）
  5. パスの改善（バックハンドでのレシービング）  
（Lesson A-13; B-12）
1. バックハンドスィープパス

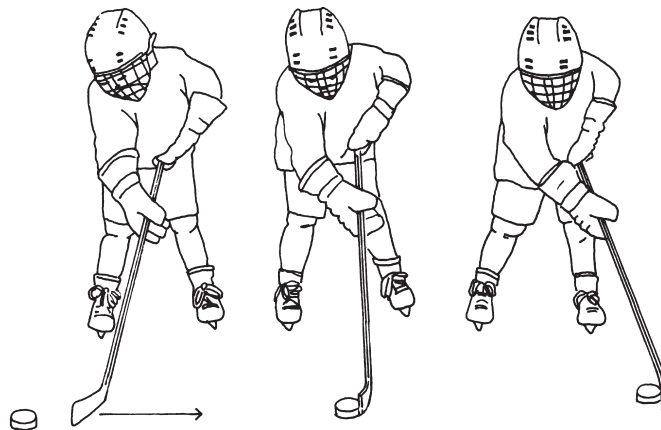
## 指導ポイント

### 1. バックハンドスィープパス



- a. 両手は体から離しておく。
- b. 体面に沿ってパックを運ぶ。
- c. 後ろ足に体重をかける。
- d. 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。
- e. スティックブレードをパックにかぶせる。
- f. 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。
- g. 前足に体重を移す。
- h. 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。
- i. レシーブに備えておく。

### 2. バックハンドでのパスのレシービング

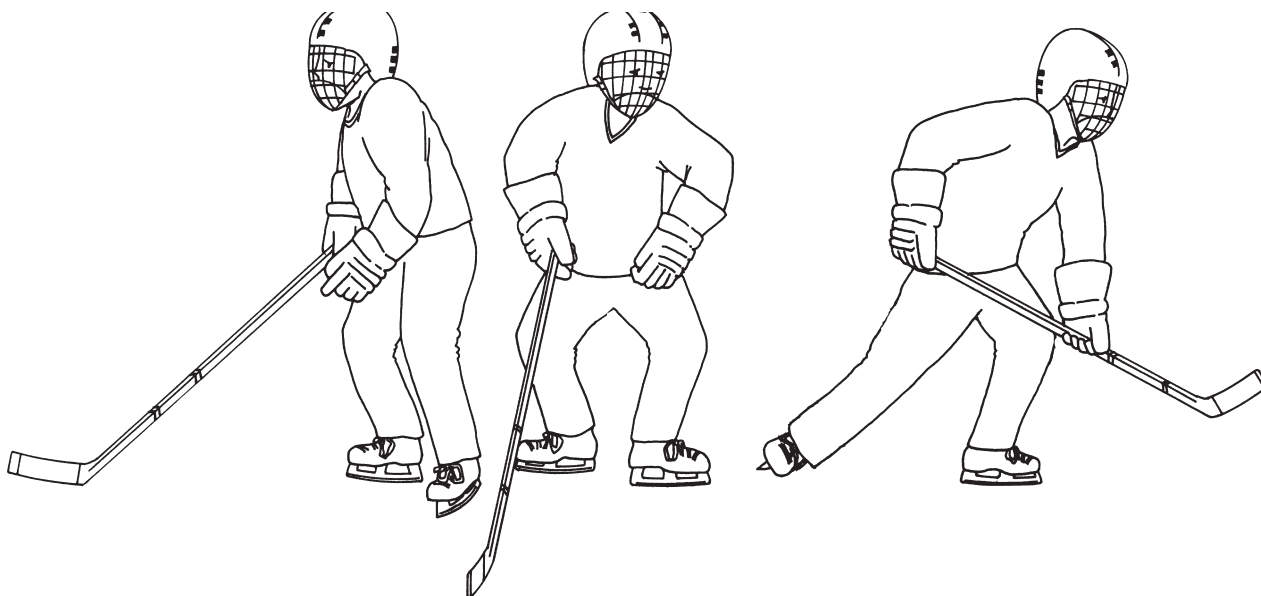


- a. 頭を上げてパックを見て、パスをしてくる人とアイコンタクトを取る。
- b. スティックを氷上に構える。
- c. スティックをパックにカップさせ、手首をリラックスさせて、クッションを使って衝撃を抑える。スティックにあるパックを見る。
- d. パスに備えておく。

# LESSON C-10



## 3. ピボット—後ろから前



- プレイヤーは後ろ向きの動作に入る。
- 左へターンし、体重を右足に移す。
- 左足を氷から離し、右足でグライドしている間、左足首を $180^\circ$ に開く。
- 左肩を後ろに引くとターンが始まり、胸と腰がついてくる。
- 体重を左足に乗せ、ターンは終了する。
- 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。
- 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。
- ターンをした後に加速することが大切である。
- 両サイドとも習得しなければならない。

## 指導に必要なツール

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

あの  
アイスマシンは  
どうやって  
動くのかなー？

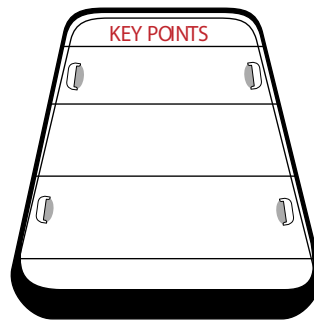


LEADER: \_\_\_\_\_



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

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

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










TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはそれぞれパックを持ち、コントロールしながら自由に滑る。その間、左側・右側の両足ストップを行う。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	図のようにステーションをセットする。それぞれの場所を6分ずつ行う。  ステーション1： 合図で、AとBからそれぞれプレーヤーがスタートし、パイロンの間を縫ってパックを運ぶ。ネット裏をとおり、反対の列に並ぶ。3つ目のパイロンまで行ったら、次の人がスタートする。  ステーション2： 初めはパックを持たずに行う。このドリルは2本のブルーラインの間で行われる。スプレーペイントでマークをつけてもよい。 1. プレーヤーはフォアスケータリングをし、両足で止まる。 2. すぐにバックスケータリングをし、Vストップで止まる。 3. またすぐに前にダッシュし、1と2を繰り返す。 4. 3回繰り返して行う。 5. 後ろ片足ストップと、T-プッシュを加えてもよい。  ステーション3： CとDの列からプレーヤーがパックを持ってスタートし、フェイスのサークルを図のように回り、反対の列に並ぶ	18分間
ピボット (後ろから前) (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは横の壁からスタートする。4～5歩のストライドで後ろへの動作の加速をつける。 3. 1メートルほど片足でグライドし、ターンをする。 4. ターンからすばやく加速し、フォアスケータリングをして反対側の壁で両足ストップをする。 5. 同じ足で5～6回行う。 6. 反対の足でも5～6回行う。	8 分間 

# LESSON PLAN C-10



スキル	説明	時間
バックハンドスweepパスとその場でのレシービング (改善)	<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2人組みになり、約6メートルほど間を空ける。</li> <li>3. バックハンドでのパスとレシーブを練習する。</li> </ol>	6分間 
片足ストップ (前足) (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. プレーヤーをグループに分け、横の壁に並べる。</li> <li>3. 合図で、それぞれのグループの先頭がスタートし、真ん中まで行ったら右足の片足ストップを行う。次の合図で進み、反対側の壁でまた同じようにして止まる。</li> <li>4. 戻ってくるときは左足で行う。</li> <li>5. それぞれの足を2回行う。</li> </ol>	5分間 
ピボット (前から後ろ) (復習)  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足ストップのドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>2. 合図で、それぞれのグループの先頭は真ん中まで行き、ピボットをする。</li> <li>3. 反対側の壁までバックスケータリングをする。</li> <li>4. 最初のプレーヤーが真ん中まで行ったら2番目のプレーヤーがスタートする。</li> <li>5. 前方・後方のストライドに集中する。</li> </ol>	6分間 
フォアハンドスweepパスとレシーブ (改善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは2人組みになり、約6メートルほど間を空ける。</li> <li>2. フォアハンドのパスとレシーブを練習する。</li> <li>3. 半分の時間 (1. 5分) が過ぎたら、2人の間を10メートルに離して行う。</li> </ol>	3分間 
ゲームタイム (復習)	軽量パックを使ったミニゲームを行う。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小さいエリアを使う。</li> <li>2. ゴールはパイロンを使う。</li> <li>3. パイロンに当たったらゴールとする。</li> <li>4. 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. ピボットの復習（後ろから前）（Lesson B-8; C-10）
2. パスとバックハンドでのレシービングの改善（Lesson A-13; B-12; C-10）
3. クロスオーバーフロントスタートの導入
4. ラテラル（横）クロスオーバーの改善（Lesson A-4; B-2）
5. 動いているターゲットへのリードパスの復習（Lesson B-13）

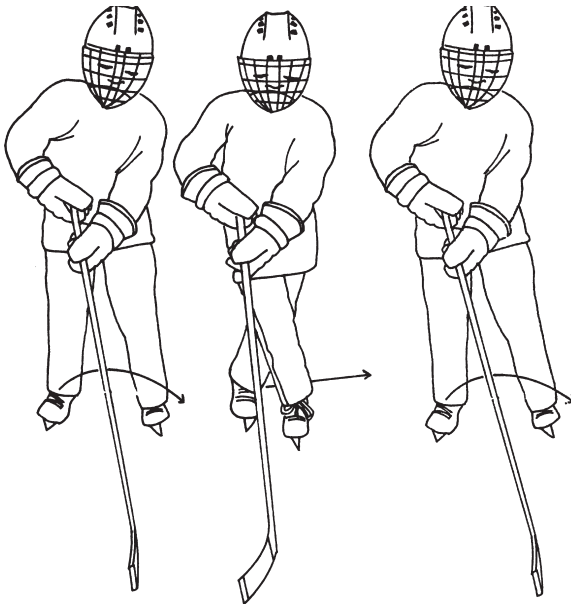
## 指導ポイント

### 1. 動いているターゲットへのリードパス

パックをパスしていくことが、ゴールの方向へあがっていける1番早い方法である。

- a. パスをする人は、パスをするチャンスを逃さないすばやい反応を必要とする。
- b. 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、相手もケーティングをしながらパスをもらうことができる。

### 2. ラテラルムーブメント（横の動き）ー クロスオーバー



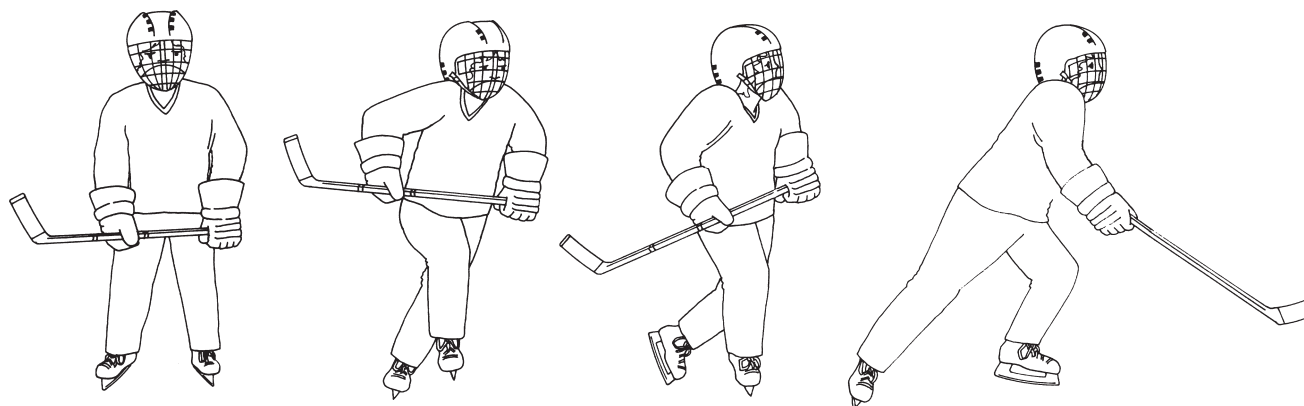
- a. プレーヤーは基本姿勢からスタートする。
- b. 動作は正しい角度で行い、体を回転させないようにする。
- c. 足を平行にしてステップする。
- d. スティックは体の前、氷上にキープする。
- e. 最初はゆっくり歩いて行う。ドリルを練習するにつれて、テンポを速めていく。
- f. 右足を左足の前にクロスさせる。右のかかとが左のつま先を越えるようにし、右のスケートブレードが左足の外側に来るようにする。この段階で、足は交差している。
- g. 左足を、右足の後ろを回してもとの基本姿勢に戻す。
- h. fとgを何度も繰り返す。
- i. 左から右へも練習する。



# LESSON C-11



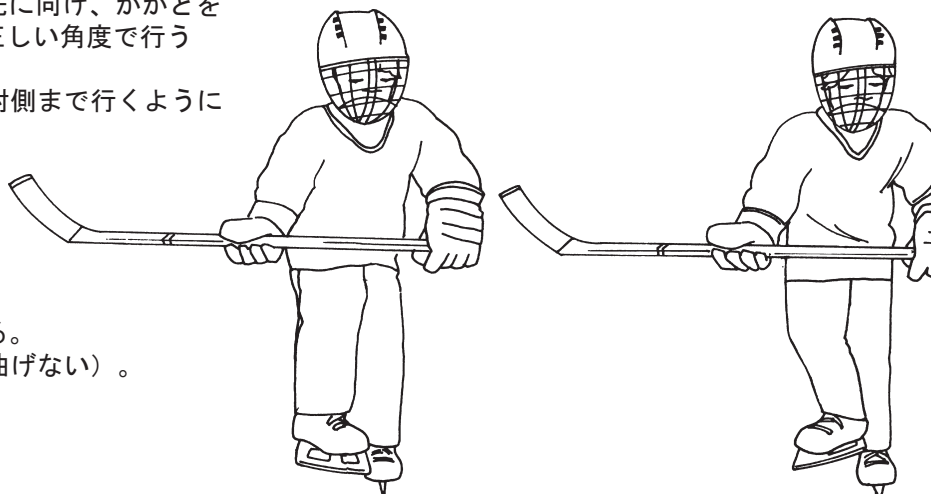
## 3. クロスオーバーを使ったフロントスタート



- 進む方向に対して横向きに、いつもの基本姿勢よりやや足を狭めにして立つ。両足は肩幅、膝を曲げ、体重は足のボール部分（足親指付け根部分）におく。
- 外側の足がしっかり伸び、体が前に突くように、頭と肩を行きたい方向に回転させる。インエッジは内側の足（アウトエッジ）にすばやくついていくようにする。
- 外側の足が内側の足の前をクロスし、進みたい方向に対して $90^\circ$ に近い角度で、強く着氷する。できるだけ短く、氷から離れないようにしてストライドを行う。スケートブレード全体で着氷する。
- この段階で、フロントスタートの姿勢になっている。
- 最初の3～4ストライドはとても短く、刻んだような感じになる。
- スピードが出てくると、ストライドが長くなってくる。
- どちらの方向でもできるように練習する。

## 4. トウイン（つま先を内側にすること）

- 3～4ストライドからグライドする。
- 右足を上げる。
- 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）
- この姿勢を保ったまま、反対側まで行くようにする。
- 両足とも行う。

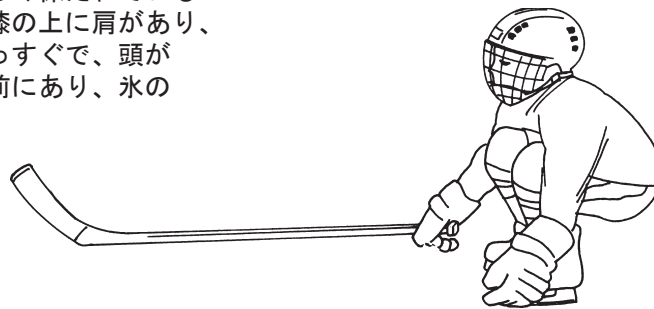


## 5. トウアウト（つま先を外に向けること）

- 右かかとを左つま先に向ける。
- つま先を外に向ける（膝を曲げない）。
- 両足とも行う。

## 6. スクワット

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。背中はまっすぐで、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。



## 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 C-11

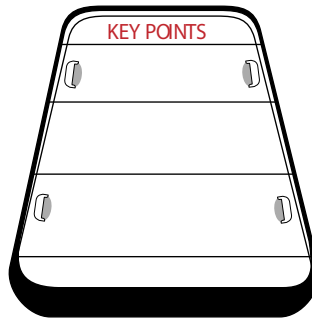


LEADER: \_\_\_\_\_



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


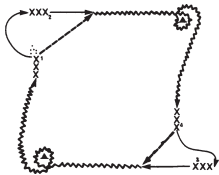





DATE: \_\_\_\_\_

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滑り、前足の片足ストップを行う。 左・右とも練習する。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	4つのステーションに分ける—それぞれの場所を5分ずつ行う 合図でステーションを変わるようにする。  ステーション1 (端にセットする) : a. フェイオフサークルの外側を、パックを持って回る。合図で フェイオフサークルの中に入り、パックをコントロールし続ける また合図で外側を回る。左・右回りとも行うようにする。 プレーヤーは壁際に立つ。合図で、フェイオフサークルをコース に沿って回る。2番目の人は最初の人から2メートルほど 行ったらスタートする。  ステーション2 (ブルーラインとレッドラインの間に セットする) : a. 壁際から、スケーティングではじめる。合図でピボットを し、反対側の壁までバックスケーティングで行く。ピボット は左右どちらも行うようにする。  ステーション3 (もう1つのブルーラインと レッドラインの間) : 壁際からスタートし、3~4歩でダッシュし、以下の事を行う a. トウインの復習。 b. トウアウトの復習。 * a・bともに左・右を行う。2回ずつ行う。 c. スクワットの姿勢で反対側の壁まで行く。3回行う。 d. cと同じだが、スクワットの姿勢になったら片足を上げ、 前に伸ばす。左・右とも行う。  ステーション4 (もうひとつの端にセットする) : a. プレーヤーは、2つのコーナーに同じ人数になるように 分かれる。Xの列の人はコースに沿ってパックを選び、X2 の列の後ろへつく。X2の列の人でもコースに沿って行き、 X1の列の後ろへつく。パックをもたずに行ってもよい。	20 分間 

スキル	説明	時間
クロスオーバースタート (導入)	<p>プレイヤーはグループに分かれて壁際に並ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>合図で、それぞれのグループの先頭がクロスオーバーでスタートし、真ん中で両足ストップを行う。</li> <li>次の合図で同じことを繰り返し、反対側の壁まで行く。</li> <li>戻ってくるときは、スタート・ストップともに反対の向きで行う。</li> </ol>	8 分間 
動いているターゲットへの リードパス (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>図のようにコースをセットする。           <ul style="list-style-type: none"> <li>●合図で、X2とX3はスティックを氷上に着けて、パスを受ける準備をしながらスケーティングをスタートさせる。</li> <li>●X1とX4は彼ら(X2とX3)にパスを出す。すると、X2とX3はスタートから5メートルほど先のところでパスを受けることになる。</li> <li>●X2はパイロンを回り、X4の列の最後に並ぶ。(X1はX2の列の最後に、X3はX1へ、X4はX3の列の最後に並ぶ。)</li> </ul> </li> </ol>	8 分間 
ラテラルクロスオーバー (改善)	<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>プレイヤーは壁際に並び、全員同じ方向を向く。3列になる</li> <li>合図で、先頭の人が反対側の壁までラテラルクロスオーバーを行う。</li> <li>2番目、3番目の人も同じことを繰り返す。</li> <li>帰りも同じことをする。だが顔は先ほどと同じ方向を向くようにする。</li> </ol>	5 分間 
ピボット (後ろから前) (復習)	 <ol style="list-style-type: none"> <li>ラテラルクロスオーバーと同じフォーメーションで行う。</li> <li>合図で、先頭の人のは真ん中までバックスケーティングをしていく。そこでピボットをし、反対側の壁までフォアスケーティングで行き、両足ストップで止まる。</li> <li>2番目、3番目の人も同じように繰り返す。</li> <li>ピボットは左・右とも行うようにする。</li> </ol>	4 分間 
その場でのパス (改善)	<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2人組になり、6～7メートルほど離れて立ち、以下の事を行う。           <ol style="list-style-type: none"> <li>バックハンドでのパスとレシーブの練習</li> <li>フォアハンドでのパス、バックハンドでのレシーブの練習</li> <li>バックハンドでのパス、フォアハンドでのレシーブの練習</li> <li>bとcでパスとレシーブが入れ替わるとき、常に顔が相手と向き合っているようにする。</li> </ol> </li> </ol>	11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:

---

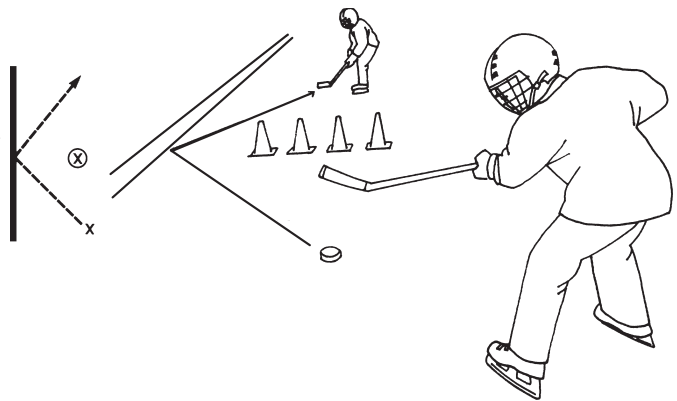
## 明確な目標

1. クロスオーバースタートの復習 (Lesson C-11)
2. 動いているターゲットへのリードパスの復習 (Lesson B-13; C-11)
3. ラテラルクロスオーバーの改善 (Lesson A-4; B-2; C-11)
4. バンクパス (フェンスパス) の復習 (Lesson B-13)
5. 後ろクロスオーバースタートの導入

## 指導ポイント

### 1. 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バックは、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。



### 2. 後ろクロスオーバースタート

静止した後ろ向きの姿勢から、すばやくダッシュするために使われる。

- a. プレーヤーは基本姿勢で足を平行にして立つ。
- b. 行きたい方向に体をひねり、前向きのクロスオーバースタートの姿勢になる。目は常に、向かってくる相手を見ていなくてはならない。
- c. 伸ばした外側の足 (インエッジ) で強く後ろに蹴り、すぐその後に、伸ばした内側の足 (アウトエッジ) がついてくる。

- d. 外側の足が内側の足をまたぎ、行きたい方向に対して90°に近い角度で着氷するようにする。このストライドは、短く、氷から離れないように行う。インエッジにプレッシャーをかける。
- e. プレーヤーはこの足で強く蹴り、いつものバックストライドに入るようにする。
- f. 常に向かってくる相手 (敵) を見ているようにする。
- g. スティックは片手で持ち、スティックブレードをフラットに保ち、プレーヤーの前方氷上にあるようにする。
- h. 左・右側ともに練習する。

## 指導に必要なツール

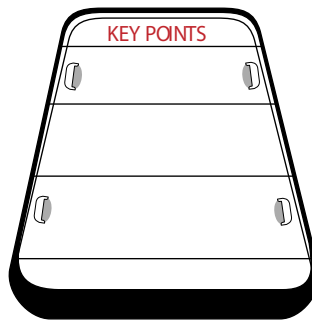
1. 軽量バック
2. パイロン
3. クロスアイスリンクボード

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



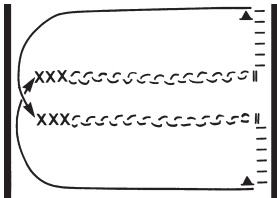

TEAM: \_\_\_\_\_

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

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

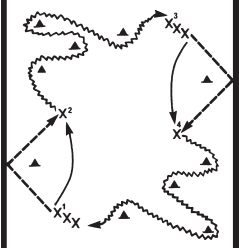

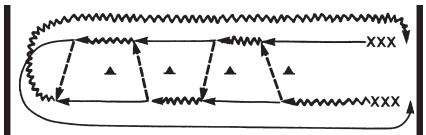

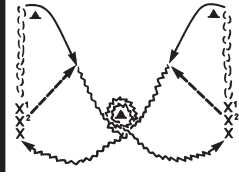




TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは2人組みになり、お互いにパスをしながらリンクを回る。フォアハンドとバックハンドのスイープパスを行うようにする。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	リンクの端から端までを使ってこのドリルを行う。プレーヤーをグループに分け、壁際を集める。 1. フロントクロスオーバーからスタートする。できるだけ早く滑り、両足グライディングをし、真ん中では両足ジャンプをしなければならない。大切なことは両足で跳ぶことと、両足で着地することである。ジャンプのときに、いすに座るような姿勢をとるようにしてみる。これを3回繰り返して行う。 2. 1と同じだが、真ん中で両足ジャンプをするときに空中で180°向きを変え、後ろ向きで着氷してバックスケータリングをする。これを3回繰り返す。 3. 前方へスタートし片足でグライドを始め、反対側の壁までジグザグで滑っていく。インエッジからアウトエッジに乗っていくようにする。帰りは反対の足で行い、左・右足とも3回ずつ行う。 4. プレーヤーは2人組みになって向き合う。スティックブレードの先を下に向けてお互いのスティックを持つ。1人が後ろ向きで相手を引っ張りながら端まで滑り、引っ張られている人は少し抵抗をかけるようにする。帰りはポジションを交代する。それぞれが2回ずつ行う。 5. パイロンを4つ並べる。壁際からスタートし、それぞれのパイロンで360°ターンを行う。帰りは逆周りでターンをする。左・右回りとも2回ずつ行う。 6. 5と同じだが、バックを持って行う。	20 分間 
後ろクロスオーバースタート (導入) 	1. 3つのゾーンに分ける。 2. キーポイントを復習し、手本を見せる。 3. 2人ずつスタートする。 4. 合図で後ろクロスオーバーからスタートし、反対側の壁までバックスケータリングをし、V-ストップで止まる。右か左へラテラルクロスオーバーをし、反対の列の最後に並ぶ。2回目は、並んだ反対の列からスタートする。	8 分間 

# LESSON PLAN C-12



スキル	説明	時間
<p>バンクパス (復習)</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>図のようにセッティングする。 <ol style="list-style-type: none"> <li>合図で、X1はX2へバンクパスをする。X3からX4へも同じようにバンクパスをする。</li> <li>X2はパックを持ってスケーティングし、X3の列までパイロンをぬっていく。X4も同じようにし、X1の列の最後まで行く。X1はX2がいた所へ、X3はX4がいた所へ移動する。</li> </ol> </li> <li>3つの場所とも全て滑る。</li> </ol>	<p>6分間</p> 
<p>スケーティングとパス (復習)</p> 	<p>3つのゾーンで行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>パイロンを約3メートルずつ離してセットする。プレーヤーを2列に分けてペアを作る。パスはパイロンの間を通すようにする。端まで行ったら、反対の列の最後に並ぶ。バックハンドをする側ならば、バックハンドでのパス・レシーブをし、フォアハンドの側ならば、フォアハンドでのパス・レシーブをする。</li> </ol>	<p>6分間</p> 
<p>リードパス (復習)</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>3つのゾーンにセットする。</li> <li>合図で、各グループの先頭X1がバックスケーティングでパイロンまで行き、ピボットをしてフォアスケーティングに切り替え、X2からのパスに備える。パックを持ったままパイロンを回り、反対の列の最後に並ぶ。</li> </ol>	<p>6分間</p> 
<p>ゲームタイムーリレー (復習)</p>	<p>グループに分かれて壁際に並ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>それぞれのチームは1つずつパックを持つ。</li> <li>合図で、各グループの先頭X1がスティックブレードの上にパックを乗せ、バランスをとりながら滑っていく。X1はX2にパックを渡し、次にX3へ渡していく。</li> <li>もしパックを落としたらそこで止まり、元のところへ乗せてからスケーティングを続ける。</li> <li>X1へ順番が戻ってきたら、今度は後ろ向きで行う。</li> <li>全員が最初の位置に戻ってきたら終了する。</li> </ol>	<p>10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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

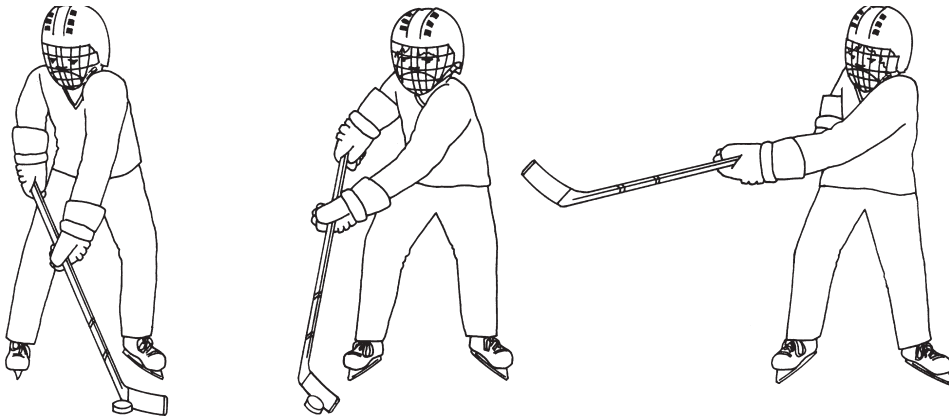
\_\_\_\_\_

## 明確な目標

1. 後ろクロスオーバースタートの復習 (Lesson C-12)
2. バンクパスの復習 (Lesson B-13; C-12)
3. スケーティングとシューティングの復習 (Lesson B-15)
4. フリップパスの導入
5. ピボットの復習 (前から後ろ ; 後ろから前) 、  
(Lesson B-8; C-9; C-10)
6. スケーティング - パス - シュートの復習 (Lesson B-15)

## 指導ポイント

### 1. フリップパス



- a. パックはスティックブレードのヒール部分からスタートし、先の部分へ向かっていくようになる。
- b. ターゲットに向かって、上向きで前向きな動きになる。
- c. パックが着氷する時にフラットであるようにし、レシーブしやすいようにする。パックが飛んでいる時は、回転している動きになっていなければならない。(スティックブレードのヒールの部分から開始する)

### 2. スケーティングとシューティング

- a. パックを持ったスケーティングとオープンキャリーの復習をする。
- b. シューティングのポイントを復習する (フォアハンドとバックハンド)。

## 指導に必要なツール

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



# LESSON PLAN C-13

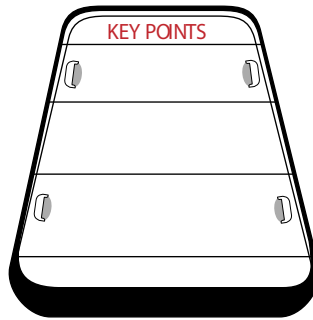


LEADER: \_\_\_\_\_

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


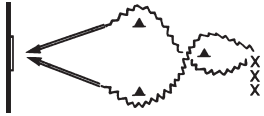




DATE: \_\_\_\_\_

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




TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリースケーティング	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはパックを持ち、いろいろな所を滑る。合図で、プレーヤーが滑れるエリアが、以下のように制限される。 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 3/4のエリア</li> <li>b. 1/2のエリア</li> <li>c. 1/4のエリア</li> </ol> </li> </ol>	5 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>3つのステーションを作る。それぞれの場所を5分ずつ行う。</p> <p>ステーション1 (端にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはパックを持ち、パイロンをぬって滑る。</li> <li>2. 最後のパイロンでタイトターンをし、次のパイロンまでフォワードのダッシュをしていく。パックをコントロールしている時は、両足ストップを行うようにし、止まる時に顔が壁を向くようにする。</li> <li>3. パックをコントロールしながら、バックスケATINGで反対側の壁まで行く。</li> </ol> <p>ステーション2 (2本のブルーラインの間にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前方に向かって大きなクロスオーバーをして、反対側の壁まで行く。</li> <li>2. 左膝を氷につけて立つ、右膝をつけて立つ、両膝をつけて立つ、をしながら反対側の壁まで行く。</li> <li>3. 左足だけの後ろC-カットをする。戻ってくる時は、右足で行う。</li> <li>4. バックスケATINGをし、片足ストップで止まる。止まった後すぐに、T-ブッシュを使って前にスタートし反対側の壁まで滑る。そこで前足だけを使った片足ストップをして止まる。</li> </ol> <p>ステーション3 (もう1つの端にセットする) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは3人ずつのグループに分かれる。1人だけが他の2人に顔を向けるようにする。</li> <li>2. 2つのパックが常に動いているようにする。</li> </ol>	15 分間 

スキル	説明	時間
フリップパス (導入)	<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. プレーヤーの間を2~3メートル離し、2人の間にアジリティーボードを置く。</li> <li>3. アジリティーボードを超えるようにフリップパスをする。</li> </ol>	8 分間 
スケーティングとシューティング (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. 3つのゾーンで行う。図のようにセットする。</li> <li>3. カラーテープを使って、壁にターゲットを作る。</li> <li>4. コースに沿ってスケーティングしていく。- 最初は左へ、次は右へ。どちらかがフォアハンド、どちらかがバックハンドになる。</li> </ol>	5 分間 
バンクパス (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3つのゾーンにする。</li> <li>2. プレーヤーはそれぞれのゾーンの中でスケーティングし、壁に向かってパスをする。マーカーと同じようにパイロンを使ってパスをする。</li> <li>3. 半分の時間（2. 5分）は逆周りで行う。</li> </ol>	5 分間 
ピボット - 前から後ろ・ 後ろから前 (復習)	プレーヤーはグループに分かれて壁際に並ぶ。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合図で、グループの先頭はフロントスタートをしてスケーティングを始め、左へピボットしてバックスケーティングをする。また左へピボットして前向きに戻り、反対側の壁まで行く。</li> <li>2. 帰りは右へピボットする。</li> </ol>	5 分間 
後ろクロスオーバースタート (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. キーポイントを復習する。</li> <li>2. ピボットのドリルと同じフォーメーションで行う。</li> <li>3. 合図で、グループの先頭は真ん中までスケーティングをして、止まる。</li> <li>4. 次の合図でまた同じようにスタートし、反対側の壁で止まる。</li> </ol>	5 分間 

# LESSON PLAN C-13



スキル	説明	時間
スケーティング - パス - シュート (復習)	それぞれのステーションを6分ずつ行い、 クロスアイスのフォーマットを使う。  ステーション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。パックを持って、今度は逆の列に戻って並ぶ。 列に並ぶ前に、壁を使ったバンクパスを2回行うようにする。  ステーション2： 3人組でパスをする。自分の左側の列に戻って並ぶ。	12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

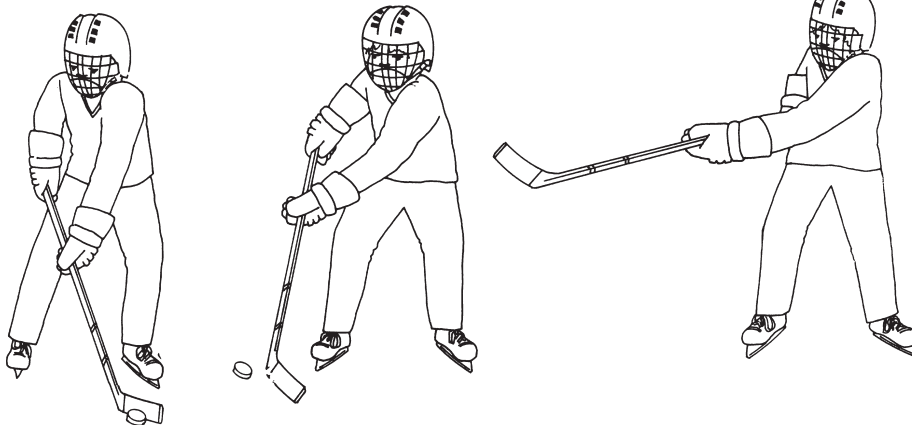
1. スケーティングとパスの復習 (Lesson B-15)
2. フリップパスの復習 (Lesson C-13)
3. スケーティングとシューティングの復習 (Lesson B-15)
4. フリップショットの導入
5. フェイントの導入 - フェイクスケーティング

## 指導ポイント

### 1. スケーティングとパス

- a. パスとフォアハンド・バックハンドでのレシーブ、リードパスのポイントを復習する。
- b. パックを持ったスケーティングとオープンキャリーのポイントを復習する。

### 2. フリップショット



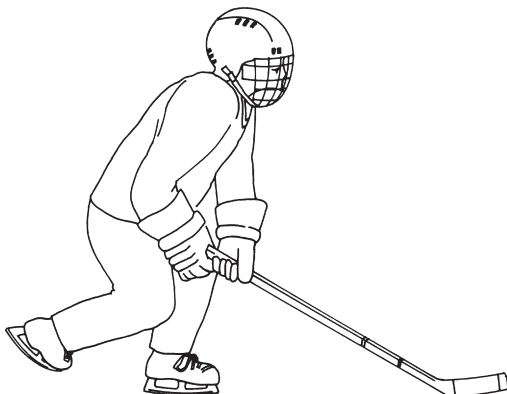
ゴールの近いところから、ネットの上端を狙うときに使われるテクニックであったり、寝そべったゴールキーパーを越してシュートするときなどに使われる。

- a. 前足の近くにある、スティックブレードの先にパックをおく。
- b. スティックブレードを傾けることで、パックの底端と接することができ、パックをリフトすることができる。

- c. 体の前で手首を返ししながら、すくうような動作でパックを運ぶ。
- d. すばやく手首のスナップを聞かせ、高く狙う。

バックハンドもこれと似ているが、スティックブレードのヒール部分に近い所にパックを置いた方が、よりよい動きを得ることができる。

### 3. フェイクスケーティング



フェイクスケーティングには2つのタイプがある。

- a. ペースを変える。
  - i) 押す足の突きの強弱によるもの。
- b. ボディーフェイク
  - i) 頭・肩・腰などを片側に落とし、逆側へ動かす。

## 指導に必要なツール

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

# LESSON PLAN C-14

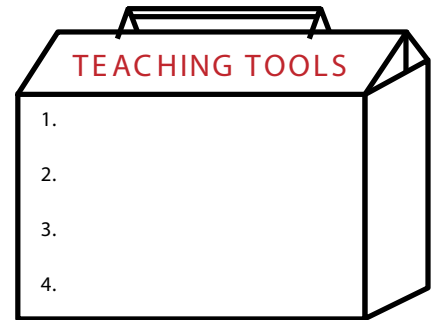
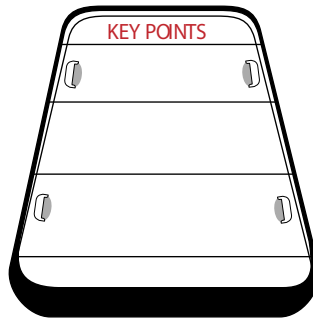


LEADER: \_\_\_\_\_






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

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

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



スキル	説明	時間
フリースケーティング	<p>プレーヤーは逆時計回りでスケーティングをし、以下のストレッチを行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>そけい部のストレッチ</li> <li>膝を胸に引き寄せる</li> <li>つま先を触る</li> <li>足を上げる</li> </ol>	<p>4 minutes</p>
<p>* 次の4 2分間は、ステーションに分かれた練習になる。3つのグループになり、合図でステーションを移動する。</p>		
フリップショットステーション (導入)	<p>ステーション1：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>リンクの端で行う。</li> <li>キーポイントを復習し、手本を見せる。</li> <li>それぞれのプレーヤーがパックを持ち、壁から約1. 5メートルほど離れて立つ。</li> <li>壁に向かってフリップショットを練習する。</li> <li>フォアハンド・バックハンドとも練習する。</li> </ol>	<p>7 分間</p>
フェイクスケーティング (導入)	<p>ステーション2：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ニュートラルゾーンで行う。</li> <li>4つのグループに分かれて、壁際に並ぶ。</li> <li>合図で最初のパイロンまで行き、スピードを落とす。次に2番目のパイロンまでダッシュする。(ベースを変える)</li> <li>ボディーフェイクを行う。最初のいすで、パックをいすの下・左から右へ通し、拾う。次のいすまですべり、今度はいすのした・右から左へパックを通すようにする</li> </ol>	<p>7 分間</p>
スケーティングとパス (復習)	<p>ステーション3：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>もうひとつの端で行う。</li> <li>図のようにセットする。スプレーペイントでコースを描いてもよい。</li> <li>X1は真ん中までスケーティングをし、X2からパスをもらう。そのままパイロンを回り、反対の列の最後に並ぶ。</li> <li>パスの後、X2は真ん中までスケーティングをして、X3からパスをもらう。</li> </ol>	<p>7 分間</p>

スキル	説明	時間
<p>クロスオーバースタート (前向きと後ろ向きのピボット) (復習)</p> 	<p>ステーション1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 端で行う。</li> <li>2. プレーヤーは4つのグループに分かれて壁際に並ぶ。</li> <li>3. 合図で前のクロスオーバーからスタートし、パイロンまで行く。そこでピボット(前から後ろ)をし、反対側の壁までバックスケータリングで行き、Vストップで止まる。すぐに前方へダッシュして、パイロンでピボットをし、元の場所へバックスケータリングで戻る。次の人は合図でスタートする。</li> <li>4. 2回目: 後ろクロスオーバーからスタートしてパイロンまで行き、そこでピボットをして後ろから前に向きを変え、反対側の壁まで滑り、両足ストップで止まる。すばやくまたバックスケータリングを始め、パイロンでピボットする。最後のストップは片足(前足)で行う。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 
<p>バックハンドリング (復習)</p>	<p>ステーション2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ニュートラルゾーンで行う。</li> <li>2. 図のようにセットする。</li> <li>3. プレーヤーはパックを持つ。</li> <li>4. パイロンで360°ターンをする。</li> <li>5. 次のコースでは、パイロンをぬけていく。</li> <li>6. パックなしで行ってもよい。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 
<p>パス - スケータリング - シュート (復習)</p>	<p>ステーション3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. もうひとつの端で行う。</li> <li>2. X1はX2へバンクパスをする。</li> <li>3. X1はパイロンを回り、X2からリターンのパスをもらう。</li> <li>4. X1はシュートをし、反対の列の最後に並ぶ。</li> <li>5. X2はX3へバンクパスをする。</li> <li>6. X2はパイロンを回り、同じようにリターンのパスをもらう。</li> </ol>	<p>7 分間</p> 
<p>フリップパス (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーは2人組みになり、2~3メートルほど離れて立つ。</li> <li>2. フリップパスを練習する。アジリティーボードを使ってもよい。</li> <li>3. フォアハンド・バックハンドともやってみる。</li> </ol>	<p>5 分間</p> 
<p>ゲームタイム (復習)</p>	<p>ミニゲーム:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3つにエリアを分け、プレイする。</li> <li>2. ゴールはパイロンを使う。</li> <li>3. パックがパイロンに当たったらゴールとする。</li> <li>4. キーパーは置かない。</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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

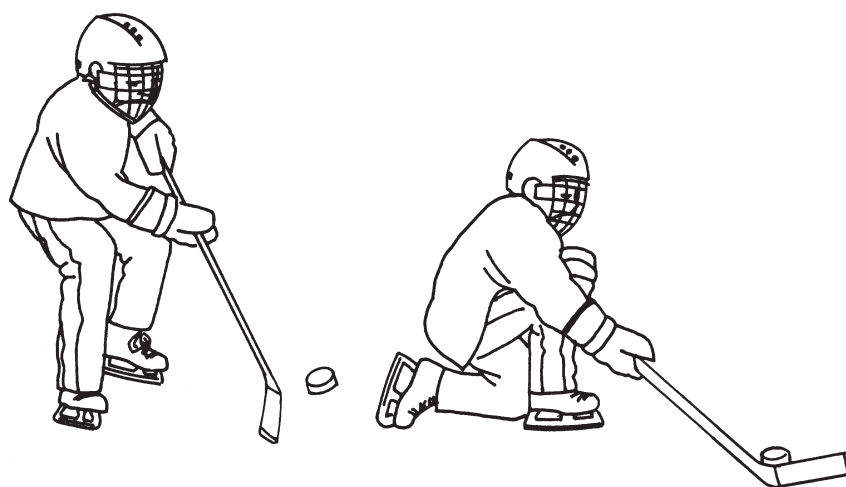
## 明確な目標

1. フリップショットの復習 (Lesson C-14)
2. フェイクスケーティングの復習 (Lesson C-14)
3. スケーティング - パス - シュートの復習

## 指導ポイント

1. パックコントロールをしている間の膝タッチ

a. プレーヤーはスティックシャフト部分の下へ、下の手を滑らせるようにすると、氷上でスティックブレードをフラットに保つことができる。



## 指導に必要なツール

1. パック
2. パイロン
3. クロスアイスリンクボード

パックを  
バシッと  
叩きつける  
音が大好き  
なんだ！

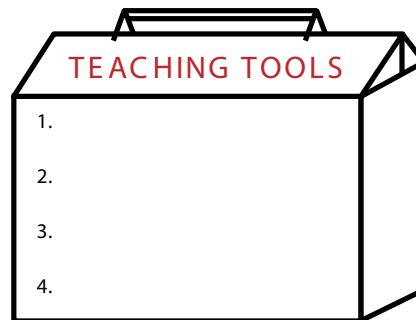
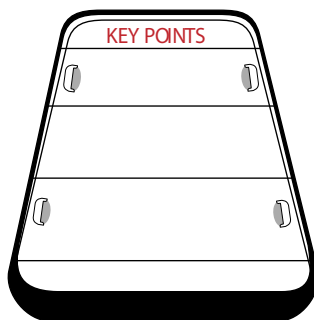





LEADER: \_\_\_\_\_

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

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

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



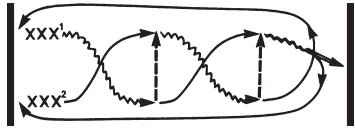




スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはそれぞれパックを持つ。どこへスケーティングしてもよいが、パックを常にコントロールしていなければならない。スティック・足を使う。スケーティングをしている間も、ストップ・スタートを合わせてやってみる。	4 分間 
バランスと敏捷性 (復習)	プレーヤーはグループに分かれて、壁際に並ぶ。全員がパックを持つようにする。 1. 合図で、グループの先頭がパックを持ってフロントスタートをし、真ん中で止まる。パックをコントロールしているようにする。次の合図でまた同じことを繰り返して反対側の壁で左を向いて止まる。戻ってくる時は右を向いて止まり、これを3回ずつ繰り返して行う。 2. 合図で、右足でパックを1メートルほど先にキックし、左足でまた1メートルほど先へキックする。足を交互に使って、反対側の壁まで行く。これを2回行う。 3. 合図で、足でパックをコントロールしながら真ん中まで行き、そこからはスティックを使って、反対側の壁まで行く。これを3回行う。 4. 合図で、スティックを使ってパックをコントロールしながら滑る。真ん中で、左膝を氷上に着ける。戻ってくる時は右膝を着ける。それぞれの足を使って2回ずつ行う。 5. パックは使わない。フォアスケーティングをし、真ん中で360°のピボットをして反対側の壁まで行く。これを2回行う。 6. パックは使わない。バックスケーティングをし、真ん中で360°のピボットをして反対側の壁まで行く。これを2回行う。	20 分間 
フェイクスケーティング (復習)	1. バランスと敏捷性のドリルと同じフォーメーションで行う 2. 合図で、前向きクロスオーバーからスタートしてすばやく真ん中まで行く。2ストライドはスピードを落とし、また加速して反対側の壁まで行く。これを3回行う。 3. パイロンを5つ並べる。合図で反対側の壁までスケーティングしていく。パイロンのあるところで、ボディフェイクをする。- 左へフェイクして右へ行く。戻ってくる時は、右へフェイクして左へ行く。それぞれ2回ずつ行う。	8 分間 



# LESSON PLAN C-15



スキル	説明	時間
フリップショット (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはそれぞれパックを持つ。</li> <li>2. 壁から約7～8メートルほど離れて立つ。</li> <li>3. 合図で、プレーヤーはパックを持ち壁に向かってスケーティングをし、1メートル手前で止まる。</li> <li>4. 止まった後、フリップショットを行う。</li> </ol>	5 分間 
パースケーティング (復習)	プレーヤーはグループに分かれる。そのグループを半分に分けて、両側の壁に並ぶ。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合図で、X1が真ん中までオープンキャリーでパックをもって行き、X2へパスをする。X1はそのまま反対側の列の最後まで滑って行く。X2はパックをレシーブし、真ん中まで行ってX3へパスをする。この動作を続けて行う。</li> </ol>	8 分間 
パス - スケーティング - シュート (復習)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. X1とX2はポジションを入れ替える。</li> <li>2. X1はX2へパスをする。</li> <li>3. X1とX2のポジションを入れ替える。</li> <li>4. X2はX1へパスをする。</li> <li>5. X1は壁のスポットへシュートする。</li> <li>6. 反対の列の最後に並ぶ。</li> </ol> 	8 分間 
ゲームタイム (復習)	ブリティッシュブルドッグ： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プレーヤーはパックを持って壁際に並ぶ。</li> <li>2. インストラクターか1人のプレーヤーが真ん中に立ち、その人がブルドッグになる。</li> <li>3. 合図で、プレーヤーはパックを持って反対側の壁まで行く。</li> <li>4. ブルドッグは、みんなのパックを弾き飛ばすようにする。</li> <li>5. もしパックを取られたら、ブルドッグの仲間になり、真ん中に立つ。</li> <li>6. 最後までパックを持ち続けた人が勝ちとなる。</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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# LESSON C-16 through to C-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. C-1からC-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と立てて、準備をしてくる事である。
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C-1からC-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いよい。
4. 簡単なアウトラインとして、C-16からC-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

今日は  
何を習う  
のかな？



# LESSON PLAN C-16

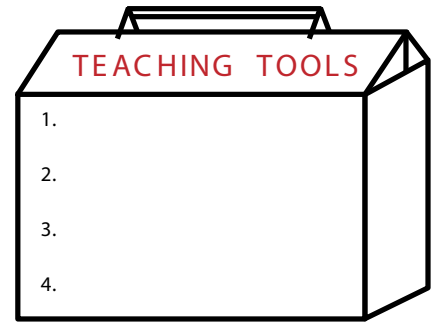
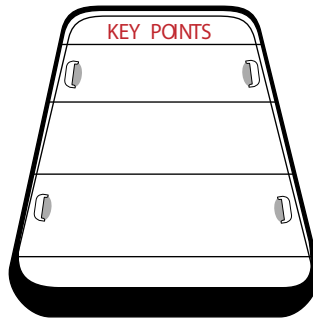


LEADER: \_\_\_\_\_

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		
フロントスタート (復習)	1. Lesson C-3を参照する。	
前向きの両足ストップ (復習)	1. Lesson C-2を参照する。	



# LESSON PLAN C-16

スキル	説明	時間
その場でのパックハンドリング (復習)	1. Lesson C-3を参照する	
オープンアイスカリー (復習)	1. Lesson C-7を参照する。	
スweepショット； フォアハンド・バックハンド (復習)	1. Lesson C-7とC-8を参照する。	

## レッスンサマリー

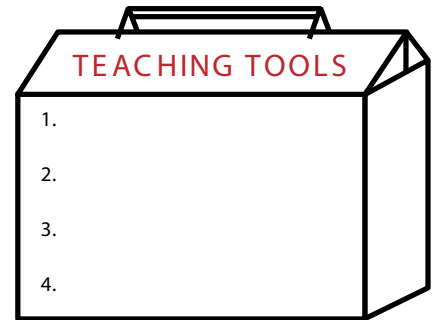
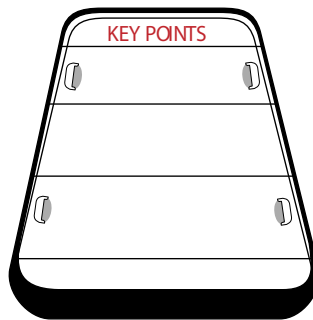
達成できた事: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# LESSON PLAN C-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		
前向きクロスオーバースタート (復習)	1. Lesson C-11を参照する。	
前向きストライドとグライド (復習)	1. Lesson C-2を参照する。	



# LESSON PLAN C-17

スキル	説明	時間
パックを持ったウィービング (復習)	1. Lesson C-6を参照する。	
パス - レシーブ フォアハンド - バックハンド (復習)	1. Lesson C-9とC-10を参照する。	
スケーティングとシューティング (復習)	1. Lesson C-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 C-18

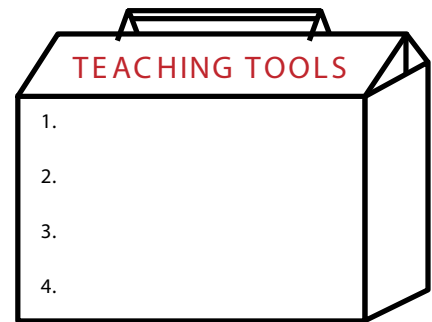
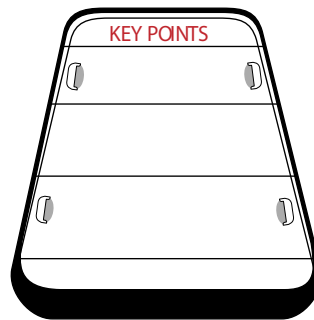


LEADER: \_\_\_\_\_

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		
後ろ向きCカット (復習)	1. Lesson C-5を参照する。	
後ろ向きストライド 伸びとグライド (復習)	1. Lesson C-6を参照する。	



# LESSON PLAN C-18

スキル	説明	時間
タイトターン (復習)	1. Lesson C-6を参照する。	
フリップパス (復習)	1. Lesson C-13を参照する。	
スケーティングとパス (復習)	1. Lesson C-14を参照する。	

## レッスンサマリー

達成できた事: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

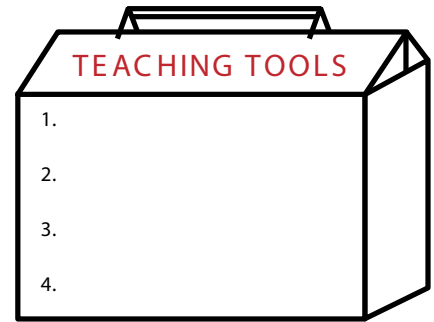
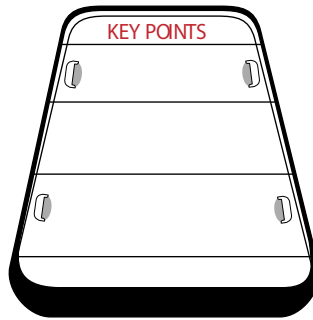
具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# LESSON PLAN C-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		
後ろ向きクロスオーバースタート (復習)	1. Lesson C-12を参照する。	
後ろ向き片足ストップと Tプッシュ (復習)	1. Lesson C-7を参照する。	



# LESSON PLAN C-19

スキル	説明	時間
前から後ろへのピボット (復習)	1. Lesson C-9を参照する。	
動いているターゲットへのパス (復習)	1. Lesson C-11を参照する。	
フェイク (復習)	1. Lesson C-14を参照する。	

## レッスンサマリー

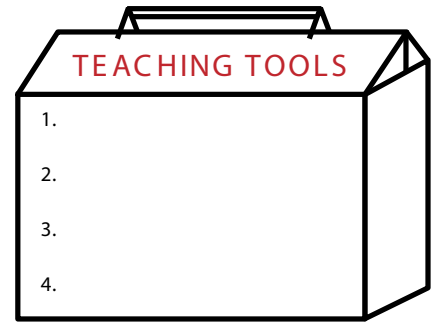
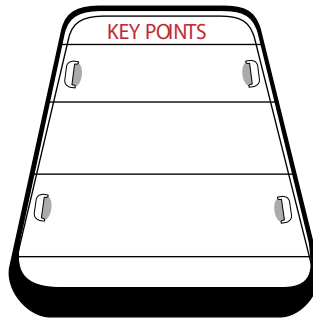
達成できた事: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

具体的に上達できたこと: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# LESSON PLAN C-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		
後ろ向きVストップ (復習)	1. Lesson C-5を参照する。	
クロスオーバー (復習)	1. Lesson C-5を参照する。	



# LESSON PLAN C-20

スキル	説明	時間
後ろから前へのピボット (復習)	1. Lesson C-10を参照する。	
バンクパス (復習)	1. Lesson C-12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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

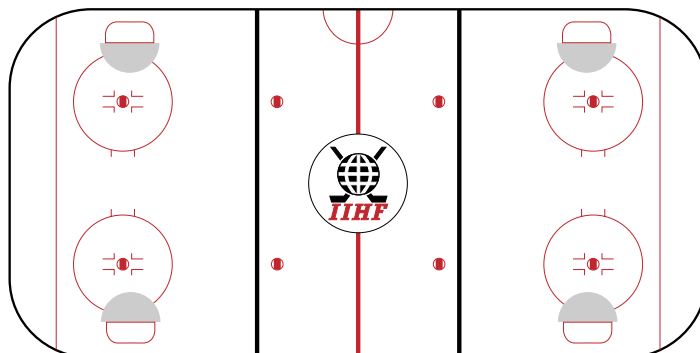
# SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

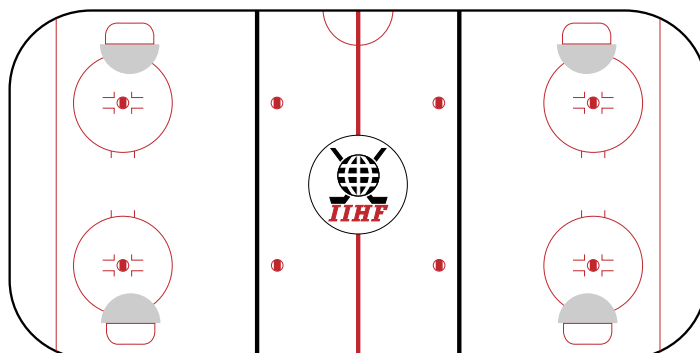
Skill

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

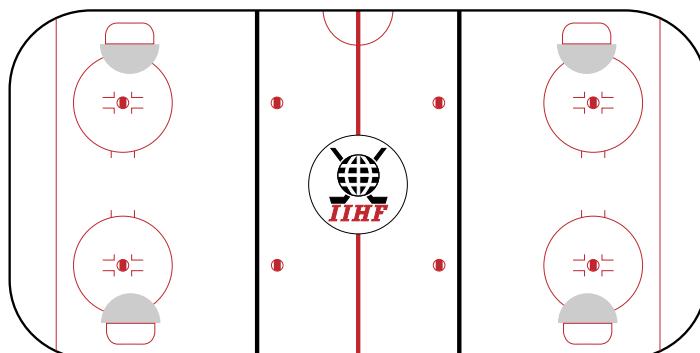
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



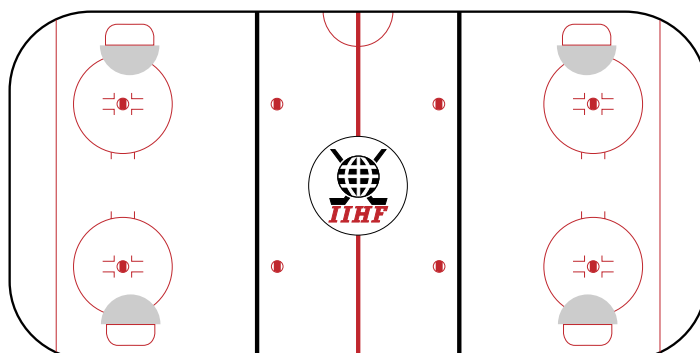
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



# Partnership for Progress

DRILL NAME

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KEY POINTS

---

---

---

---

---

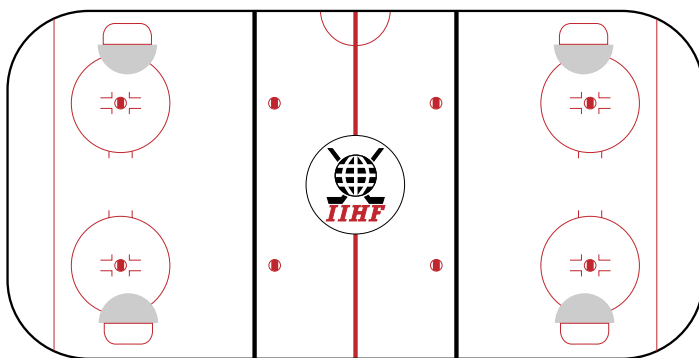
---

---

---

---

---



DRILL NAME

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KEY POINTS

---

---

---

---

---

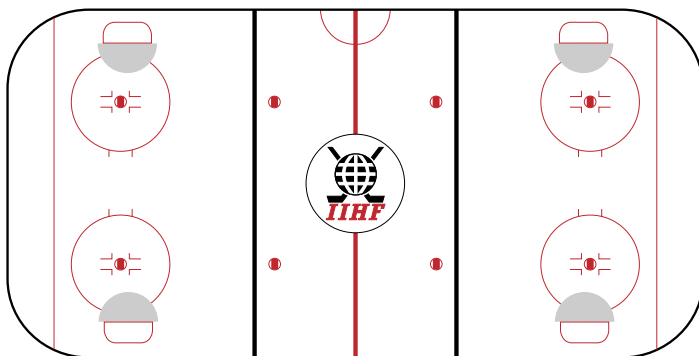
---

---

---

---

---



DRILL NAME

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KEY POINTS

---

---

---

---

---

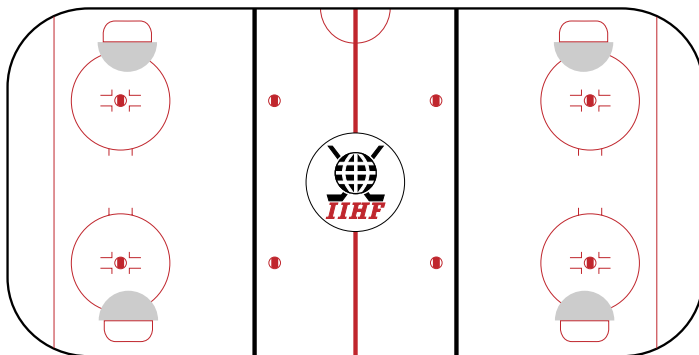
---

---

---

---

---



DRILL NAME

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KEY POINTS

---

---

---

---

---

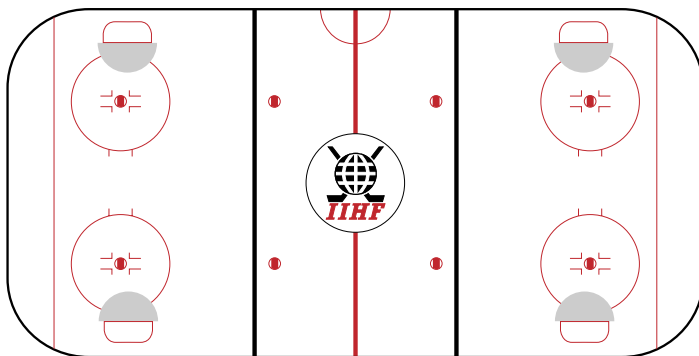
---

---

---

---

---



*Partnership for Progress*

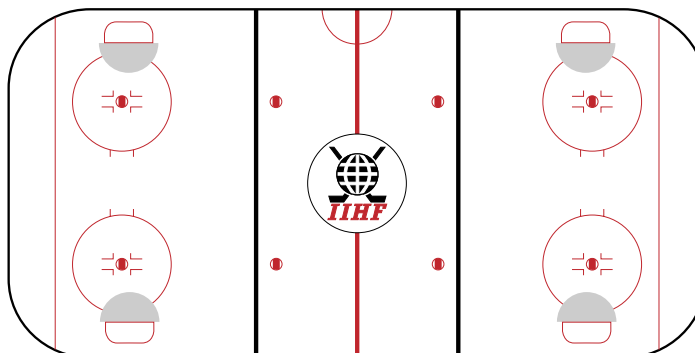
## SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

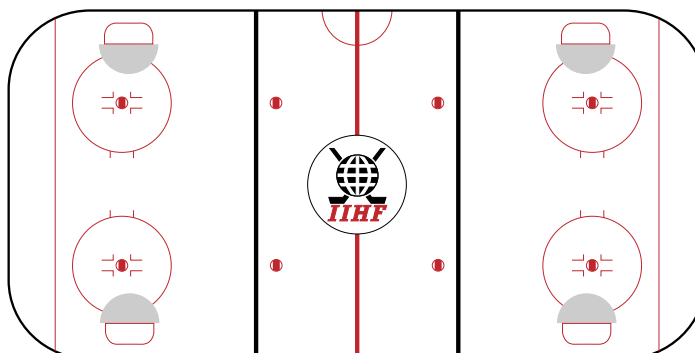
Skill

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

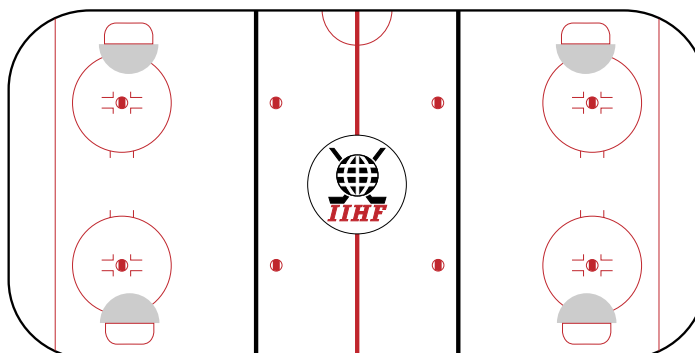
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



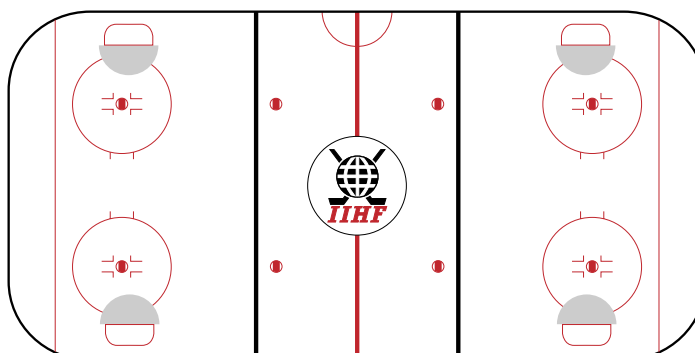
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	



# Partnership for Progress

