

ビギナー（初心者）

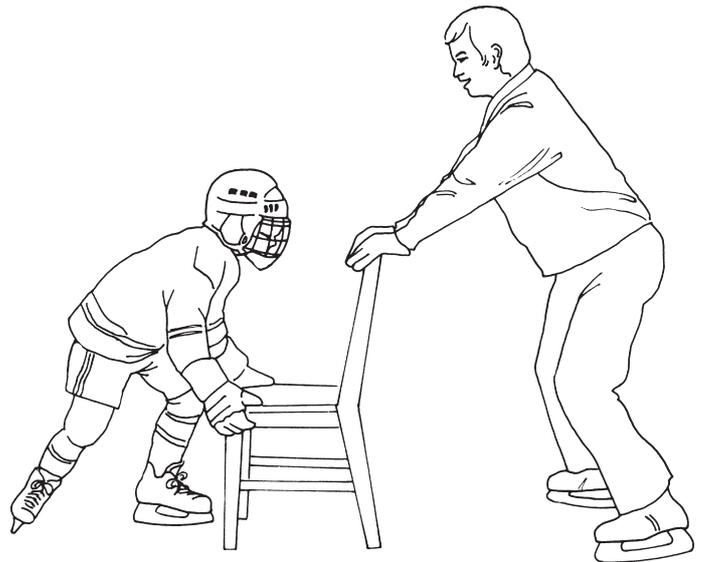
どこから始めたらよいか？

子供にとって初めて氷にのるということは、大変にショッキングなことであるので、
リーダーは以下のことを心に留めるべきである。

- ・ 励まし
- ・ 注意
- ・ 手助け
- ・ 忍耐、我慢
- ・ ほめる！

ウォーカー

いすはバランスを保つために役に立つ。
子供の指をいすのエッジにかけて、手を座るところに置きせる。リーダーはいすの背もたれ部分を支え、少しずつ前方に引く。少し自信がついてきたら、ほんの少しだけ抵抗を加える。すると子供は、前に進むために足を横に向けるようになる。1人で立てるようになったら、いすを支えにしながら歩いてみる。



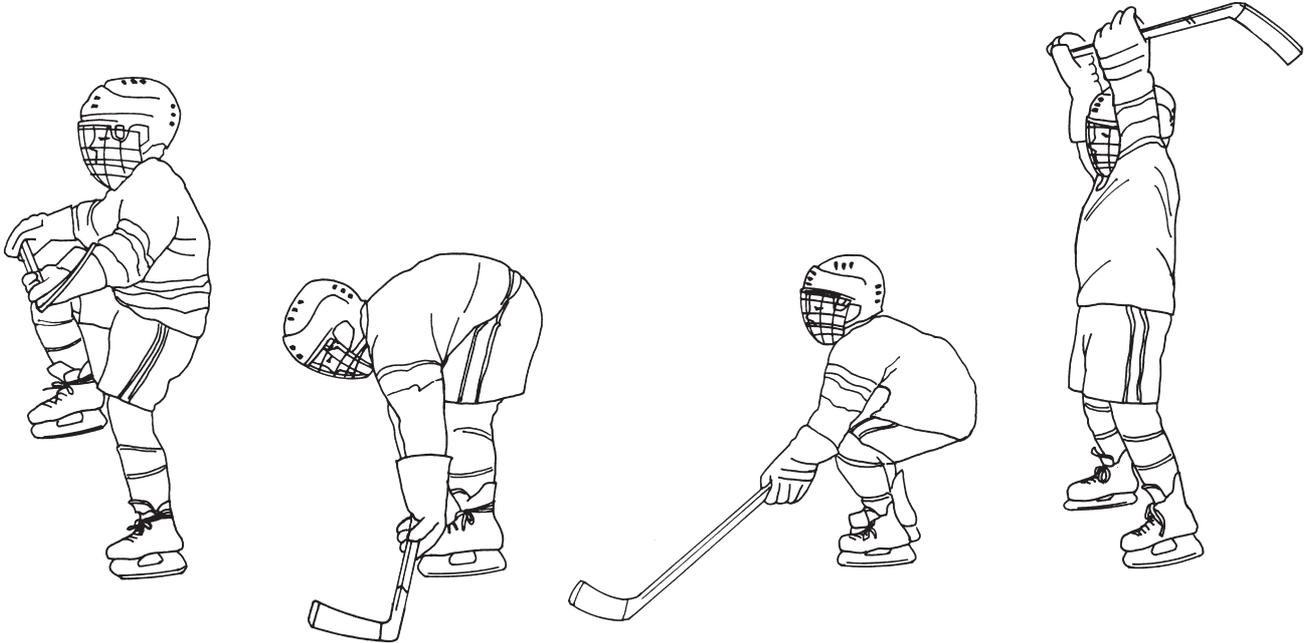
始めの一步

- ・ 最初は壁につかまって、片足ずつ立ってみる。
- ・ 両足で立ち、膝を曲げて半分座った姿勢になる。
- ・ リーダーの手をとって歩く。
- ・ ほかのプレーヤーの手をとって、リンクを歩いていく。
- ・ ここまでで、リーダーはビギナーにいろいろなやり方で、自信と自由に動くことを習得させることができる。
- ・ ビギナーの進歩の具合によるが、次のステップは、敏捷性とバランスのドリルである。



敏捷性とバランスのドリル

ステップ1ー敏捷性ドリル

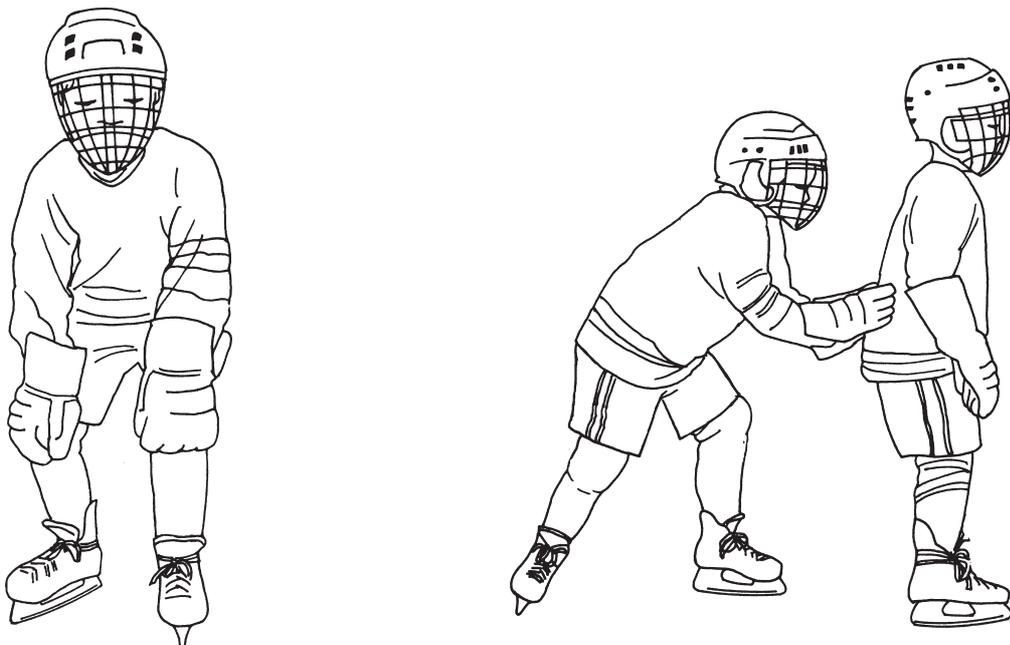


- ・ 膝を高く上げる。
- ・ つま先を触る。

- ・ 座る姿勢になる。
- ・ 頭の上に両腕を伸ばす。

ステップ2ースタンス

パートナーといっしょに



- ・ 両膝を曲げる。
- ・ 両手を両膝に置き、手で足を下に押し、
ながら進んでいく。足が横に押し出さ
れるようにする。

相手の腰に手を当てて、押していく。

LESSON A



ステップ3ーテニスボールとサッカーボールを使う



- ・足の前にテニスボールを置く。体を曲げて、両手でボールを動かす。

注：膝を曲げ、前に動くために足を横に出す。



- ・足の前にサッカーボールを置く。足を横に向けてボールを動かしながら進む。

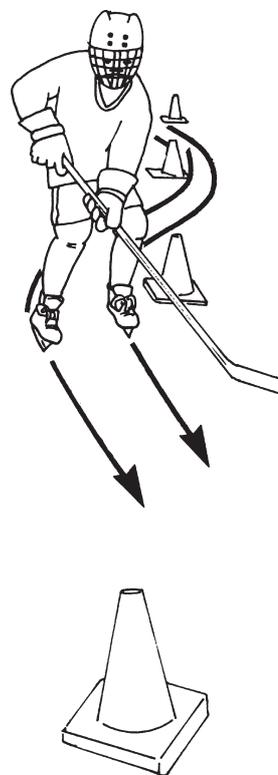
注：ボールはやさしく蹴り、また取って、を繰り返す。

ステップ4ーものをまたぐ



アジリティーボードを3～4メートル間隔で並べる。1つずつボードをまたがせる。もし補助が必要なら、手をつないでやる。

ステップ5ー方向転換



パイロンの間を縫って進む。

- ・まっすぐに。
- ・蛇行フォーメーションで。

* これら5つのステージを完全に行うことができれば、次のLesson 1にはいることができる。

明確な目標

1. プレーヤーのバランスと敏捷性の発展と改善
2. 立ち上がり方の導入
3. 正しい姿勢の導入

指導ポイント

1. バランス

バランスは、すべてのホッケーの技術の発展に必要な、基礎技術である。バランスができている人は、パックハンドリングやパス、それにシュートがとてもやりやすくなる。

2. 立ち上がり方



a. いつもまず、両膝から立ち上がる。



b. 手を氷につけずに、スティックを持つようにする。



c. 片足を前にスライドさせるとスケートブレードが氷の上に立つので、反対の足もこれに続くようにする。

3. 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。

指導に必要なツール

1. テニスボール
2. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-1

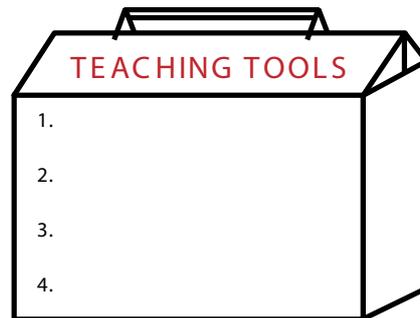
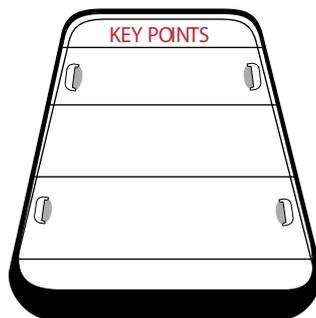


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



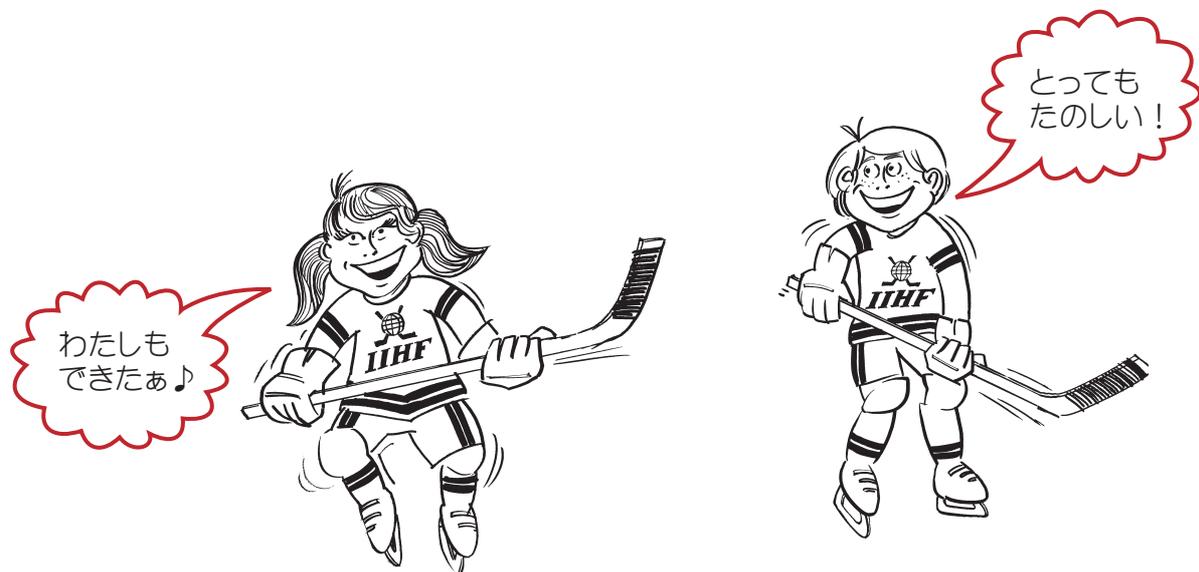
スキル	説明	時間
フリースケーティングと ウォーミングアップ	1. プレーヤーは時計回りと逆時計回りでスケーティングをする。 2. スピードに変化をつける。 ウォーミングアップ：アジリティードリルから行う（p. A-2） a. 膝を高く上げる b. つま先タッチ c. 低く座る d. 高く伸びる	10分間
基本姿勢 (導入) p. A-4	1. リーダーは手本を見せ、キーポイントを繰り返す。 2. プレーヤーは基本姿勢になる。 3. バランスをチェックする。 a. 左足だけで立つ。 b. 右足だけで立つ。 c. 5～10センチくらい高くジャンプする。 両足を曲げて着氷する。 d. 前に揺れてつま先に乗る、後ろに揺れてかかとに乗る。 そして、どこが一番よいバランスポイントかを感じ取る。 注：それぞれを何度か繰り返す。	10分間
敏捷性 (導入) p. A-4	1. リーダーが、正しい立ち方の手本を見せる。 2. 両膝を落とし、基本姿勢まで立ち上がる。 3. うつ伏せになる。両手はスティックを持ち、 肘を氷につける。 肘を使って体を膝立ちの姿勢まで引き寄せ、 基本姿勢に立ち上がる。	5分間
バランス (導入) p. A-2	1. 歩く。スティックを腰の高さに構えて、 そこまで膝を上げる。 何度か繰り返す。	5分間
ファンタイム お楽しみ p. A-3	1. 各自テニスボールを持つ。 2. 個々にボールをバウンドさせたり、取り合ったりする。 3. 2人組になり3～4メートル間隔で立ち、ボールを転がしあう。 体を曲げてボールを拾い、基本姿勢に戻って立つ。 4. 足の横・インエッジを使って相手にボールをキックする。	10分間

スキル	説明	時間
バランスと敏捷性 (導入)	1. プレーヤーは、ゆっくりと動くリーダーについていく。 リーダーはゆっくりと動き、何度か方向を変える。	5分間 
バランスと敏捷性 (導入) 	1. フェンス際からスタートし、つま先で反対側まで歩く。 プレーヤーはまっすぐ立つようにする。	5分間 
ゲーム	1. ブ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。	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

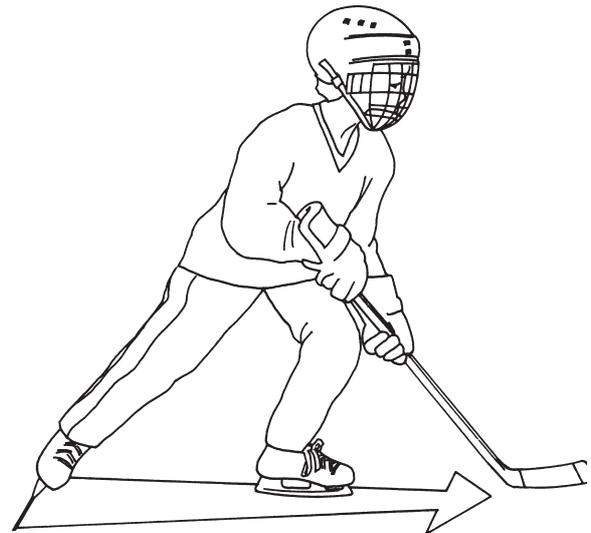
1. 姿勢・バランス・敏捷性の復習
2. Tプッシュの導入
3. 両足グライド/バランスの導入
4. 片足グライド/バランスの導入

指導ポイント

1. Lesson A-1 を参考にしたスタンスの復習
2. Tプッシュ



- 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体重は後ろ足に乗せる。



- c. 後ろ足で氷をまっすぐ押すように強く押し出す。
- d. 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。

3.両足グライド



- a. 2～3歩で加速する。
- b. Lesson 1 でやった基本姿勢になる。
- c. よくある失敗
 1. 足首が内側または外側に曲がる。
 2. 両膝を内側に押し付けてしまう。
 3. 足が棒のようにまっすぐになってしまう。
 4. からだがねじれてしまう。
 5. 上体が前傾しすぎてしまう。
 6. 顔が下を向いてしまう。
 7. 両手でスティックを持たない。
 8. スティックが氷から離れてしまう。

4. 片足グライド



- a. 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. 片足グライドをする。
 - 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。

指導に必要なツール

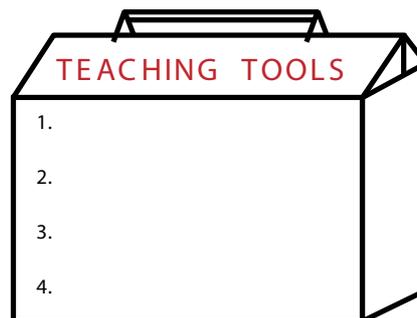
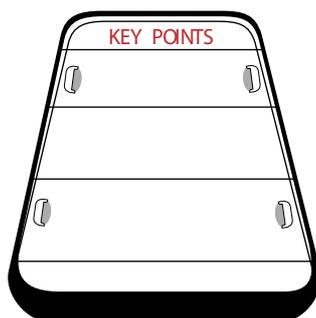
1. アジリティーボード
2. テニスボール
3. クロスアイスリンクボード

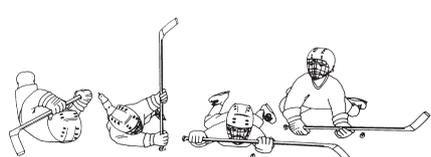


LESSON PLAN A-2



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケート	1. プレーヤーは時計回りでスケーティングをする。	2分間
ウォーミングアップ・ (復習)	Lesson A-1でのウォーミングアップのエクササイズを行う。	5分間
スタンスと敏捷性・ (復習) 	1. リンクからあがり、スタンスと立ち方のポイントを復習する。 2. 仰向けになる。合図でうつぶせになり、膝立ちから基本姿勢まで立ち上がる。4～5回繰り返す。 3. フェンス際からスタートする。2～3歩で加速してから膝落ちて立ち上がり、反対側までスケーティングしていく。何度か繰り返す。	7分間
バランス (復習)  p. A-3	1. 平らなアジリティーボードを1メートル間隔で並べる。 プレーヤーは並んでボードをまたいでいく。またぐ足は交互に行う。	7分間
Tプッシュ (導入) 	1. プレーヤーは並ぶ。 2. 右足を左足の後ろに構え、“T”を作る。 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。 4. 戻ってくるときは逆の足で行う。	5分間
両足グライド (導入)  p. A-7	1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. フェンス際に並ぶ。 3. 2・3歩で加速し両足グライドで反対側まで行く。 グライドしている間は基本姿勢をとる。何度か繰り返す。 4. 3を繰り返すが、基本姿勢から直立姿勢、また基本姿勢になることを練習する。	7分間

スキル	説明	時間
ファンタイム  p. A-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはそれぞれテニスボールを持つ。 2. ボールを転がす。追いかけてとるが、次のことを行う。 <ol style="list-style-type: none"> a. 左手で。 b. 右手で。 c. 両手で。 3. インエッジを使ってボールを前に蹴り出し、追いかけて取る。* 右足で1度蹴り、次に左足で1度蹴る。 	10分間 
片足グライド・ (導入)  p. A-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. キーポイントの復習をし、手本を見せる。 2. 横のフェンスに並ぶ。最初は壁を使って片足で立つ練習をする。* 反対の足も行う。基本姿勢を保つようにする。 3. 2と同じだが、壁を触らずに行う。 4. フェンス際からスタートする。 <ol style="list-style-type: none"> a. 2・3歩で加速し片足グライドでできるだけ遠くまで行く。 b. 反対の足で戻ってくる。 	10分間 
ゲーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. レッドライト・グリーンライト <ol style="list-style-type: none"> a. リーダーが警官になり、リンクの片側に立つ。 b. プレーヤーはリーダーと反対側に立つ。 c. 赤信号のときに動いて警官につかまった人は、スタート位置まで* 戻る。 d. 最初に警官のエリアについた人が勝ちとなる。 	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. Tプッシュ、両足グライド、片足グライド、バランスと敏捷性の復習
2. スクーティングの導入
3. グライドターンの導入
4. 1時ストップの導入（雪を作る）

指導ポイント

1. Tプッシュ
Lesson A-2を参考にして、Tプッシュとグライド（片足と両足）を復習する。
3. グライドターン

2. スクーティング



Tプッシュを含んだスクーティングは、押すパワーと足を伸ばすことにとっても役立つ。

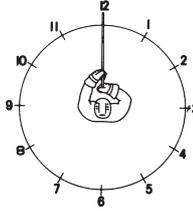
- a. 左足を右足の後ろに置き、Tプッシュの姿勢になる。
- b. 左足で押し出し、足をしっかり伸ばして、右足に乗って滑走する。
- c. 次の押し出しをする前に、左足をすばやくTプッシュの位置に戻す。
- d. 両足それぞれで練習する。

- 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. 1時・11時ストップ

(1時とは、右足を時計の1時の方向に押し出すことを指す。11時とは、左足を時計の11時の方向に押し出すことを指す。)

- どちらの方向で止まるにしても、顔は前を向いているようにする。
- 基本姿勢で両足グライドをする。
- 右足のかかとを外側、つま先を内側に向ける。1時の方向に、強く足を押し付ける。
- 止まる時、体重を足のボール部分(母指球)にのせておく。
- 膝を曲げ、背中をまっすぐにしておく。



指導に必要なツール

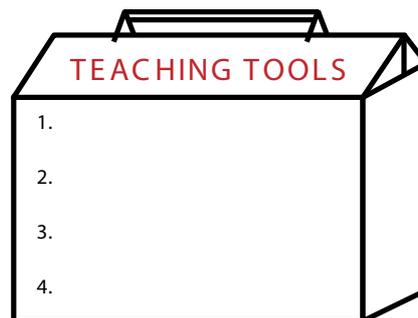
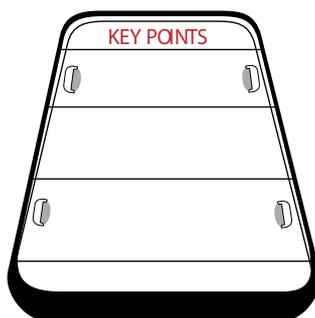
1. いす・パイロン・スティック
2. テニスボール
3. クロスアイスリンクボード



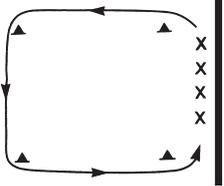
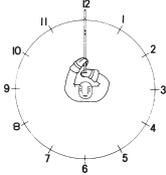
LESSON PLAN A-3



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは逆時計回りのスケーティングを行う。	2分間
バランスと敏捷性のドリルを 含んだウオームアップ (導入と復習) 	1. 膝を高く上げて歩く。 2. スケートブレードの後ろ部分で歩く。 3. 後ろ足を後ろに伸ばして、片足でグライドする。 4. スケーティングの途中で膝落ちし、すぐに立ち上がる。 5. 障害物としてパイロンやいす、スティック、グローブなどを使ってコースを作る。 a. リーダーがコースを滑って見せる。合図でプレーヤーは1列になってそのコースを滑る。 b. プレーヤーがジグザグターンできるコースを作る。	10分間
両足グライド (復習)	1. 2～3歩で加速してから、反対側まで両足グライドで次のことをしながら進む。 a. 両足をそろえる。 b. 足を肩幅にする。 c. できるだけ大きく足を開く。 d. 足を肩幅に開いたまま、座った姿勢になる。 e. それぞれを3～4回繰り返す。	5分間
Tプッシュ (復習) p. A-7	1. キーポイントを復習する。(Lesson A-2) 2. フェンス際に立ち、足をTプッシュのポジションにする。 3. 合図でプレーヤーは1回のプッシュでどこまで遠くにいけるかを見る。3回行う。 4. 反対の足に替える	4分間
スケーティング (導入) p. A-11	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. 上のT-プッシュのドリルと同じようにスタートする。 3. プレーヤーは片足のプッシュを続けながら、反対側まで進む。リカバリーの前に足が完全に伸びているようにする。 4. できるだけ速くプッシューリカバリーのサイクルを繰り返す。 5. 反対の足で同じようにしながら戻ってくる。 6. 左右の足4～5回ずつ、繰り返し行う。	7分間

SKILL	DESCRIPTION	TIME
グライドターン・ (導入) p. A-11 	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはフェンス際に並ぶ。 2. 合図で最初のプレーヤーは7メートルほどスケーティングをしてから両足グライドをする。 3. パイロンまできたらグライドターンで回り、2つ目まで進む。これを繰り返す。 4. 前の人が最初のパイロンまで行ったら、次の人がスタートする。 	7分間 
ファンタイム・ (スキッターボール)	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーを2つのチームに分ける。それぞれ自分の陣地にいなければならない。各自テニスボールを持つ。 2. テニスボールをできるだけたくさん、相手の陣地にシュートする。 3. 合図があったときに、ボールの数が少ないほうが勝ちとなる。 4. 3回繰り返す。 	7分間 
1時ストップ・11時ストップ・ (パート1)・ 雪作り・ (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーはその場から動かない。 3. 右足のかかとを外側に、つま先を内側にする。 4. 右足を時計の1時の方向に押し出す。 5. そのとき、足で削った氷で山ができるほどにする。 6. 左足で同じように、今度は11時の方向に押し出す。 7. それぞれの足を15秒間、3回ずつ行う。 	3分間 
1時ストップまたは・ 11時ストップ (パート2)・ (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはフェンス際に並び、合図でスケーティングをする。 2. グライドしているときに、右足つま先を内側に、右かかとを外側にして1時ストップをする。 3. 止まるまで右足で押し続ける。 4. 左足で同じようにしながら戻ってくる。 	6分間 
ゲームタイム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 氷鬼 <ol style="list-style-type: none"> a. リーダーかプレーヤーが鬼となる。 b. 鬼に触られた人は、足を大きく開いて凍る。 c. 凍っていない人が、凍っている人の足の間を、頭から腹ばいのスライディングで通り抜けたら、氷が溶けて動くことができる。 d. 前から後ろの方向にのみ、スライディングする。 	9分間 

レッスンサマリー

達成できた事: _____

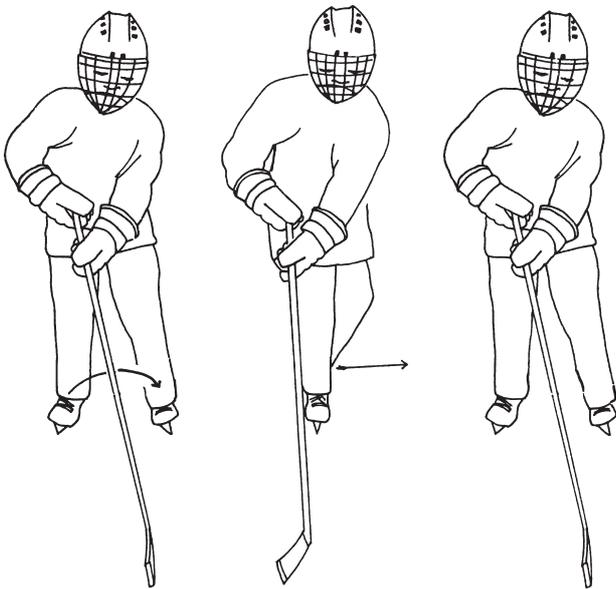
具体的に上達できたこと: _____

明確な目標

1. A-1からA-3までの復習
2. 横への動きの導入
3. ストライディングの導入

指導ポイント

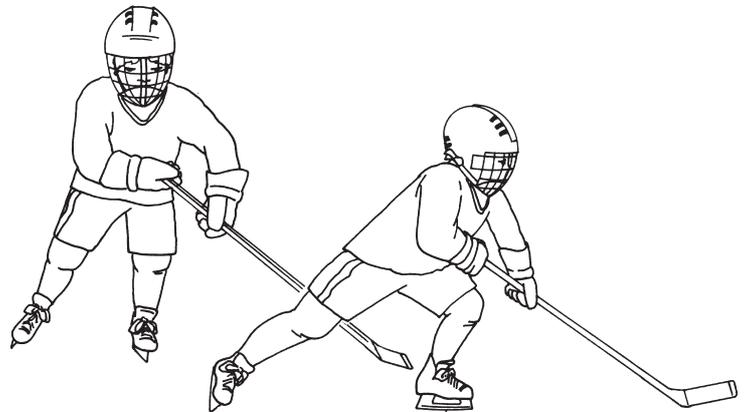
1. 横への動き



- 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、体を進もうとする方向に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. 発展：
 1. 右足を左足の前にクロスさせる。
 2. 左足を、右足の後ろを回してもとの基本姿勢に戻す。
 3. ステップ1と2をできるだけたくさん繰り返し行う。

2. フォアスケATINGでのストライド

- 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. 両足を近づけ、全体重を押し出す足に乗せてストライドを始める。
 - b. 足を35°～40°外に向け、横と後ろに押すようにし、スケートブレードを強く氷上に押し付ける。
 - c. 押し出す足が横に向かっているとき、反対側の足の膝は前に押し出されている。
 - d. 足首・つま先までが完全に伸びきるまで、押し出す足をできるだけ遠くまで伸ばす。

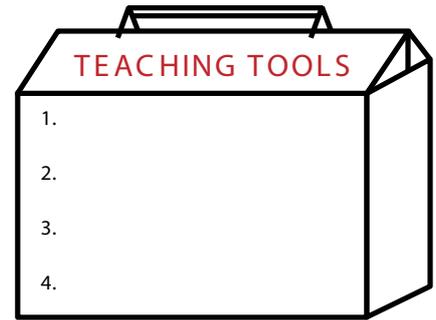
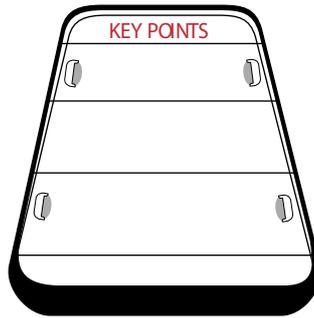


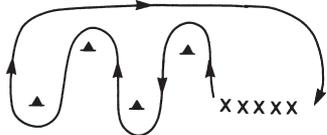
- e. ストライドが終わると体重は前足にかかり、押した足は少しだけ氷から離れる。
- f. 後ろ足の膝は、曲がったまま前に引き寄せられ、グライドしている前足に近づく。足は氷から離さないようにする。
- g. これで反対足のストライドの準備ができたことになる。

指導に必要なツール

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

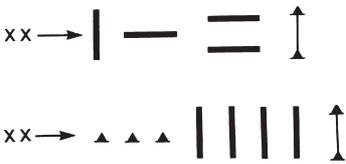
LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは時計回りでスケーティングをする。	2分間 
ウォームアップ・ (復習) 	1. 逆時計回りでスケーティングしながら、次のアジリティードリルを行う。 a. つま先タッチ b. 低く座る。 c. 高く伸びる。 d. 高く跳ぶ。 2. 同じ事を行うが、今度は時計回りで行う。	5分間 
ストップ・ (復習) 	1. 1時ストップの復習をし、手本を見せる。 2. プレーヤーはフェンス際に2列に並ぶ。最初のプレーヤーは、スティックを使ってパートナーを引っ張っていく。 3. その後グライドし、スピードを落として1時ストップをする。スピードを落とすだけにし、勢いが反対側まで続くようにする。 4. 2人の位置を交替して戻ってくる。 5. 次に行くときは、反対の足を使う。	5分間 
フォアスケーティングでの グライド・ (導入) 	1. プレーヤーはフェンス際に立つ。 2. 基本姿勢になる。合図でスタートし、まず左足を使ってプッシュとリカバリーをして、次に右足で行う。これを反対側まで繰り返す。 3. 何度か繰り返す。	5分間 
グライドターン・ (復習) 	1. キーポイントを復習する。 2. パイロンでコースを作る。 3. パイロンの回りをグライドターンし、スケーティングをして戻ってくる。	5分間 

LESSON PLAN A-4



スキル	説明	時間
<p>ファンタイム</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 各自テニスボールを持つ。 ボールを投げ上げたり、キャッチしたりしながらスケーティングする。 プレイヤーは体を前に曲げ、ボールを両手で転がす。 スケートブレードの内側を使って、ボールを蹴っていく。足を交互に使う、強く蹴らないようにする。 	<p>5分間</p> 
<p>ステーションアクティビティー (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ステーション1: <ol style="list-style-type: none"> アジリティボードとパイロンをセットする。 <ol style="list-style-type: none"> まず最初のボードを越え、2番目は両足を開いて滑り、3番目は足をそろえて間を滑り、最後は跳び越える。 ステーション2: <ol style="list-style-type: none"> アジリティボードとパイロンをセットする。 <ol style="list-style-type: none"> パイロンの間を滑り、ボードを越えて、最後はくぐり抜ける。 ステーション3: <ol style="list-style-type: none"> 立ち上がるテクニックを復習する。 <ol style="list-style-type: none"> プレイヤーはその場で以下の事を行う。 <ol style="list-style-type: none"> 両膝をついて立ち上がる。 両膝をつき、腹ばいになってから立ち上がる。 仰向けから腹ばいになり、立ち上がる。 動きながらもやってみる。 	<p>各ステーション・5分ずつ 計15分</p> 
<p>横への動き (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> キーポイントを復習し、手本を見せる。 プレイヤーはフェンス際に並び、1～3まで番号をふる。1の人は3メートル前に進み、2は2メートル、3は1メートル進む。 プレイヤーは基本姿勢になり、次のことを行う。 <ol style="list-style-type: none"> 1歩右へ行き、1歩左へ行く。 2歩右へ行き、2歩左へ行く。 3歩右へ行き、3歩左へ行く。 	<p>10分間</p> 
<p>ゲーム (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 氷鬼 <ol style="list-style-type: none"> 1人が鬼になり、ほかの人は鬼につかまらないようにスケーティングをして逃げる。 鬼に捕まる前に、動きを完全に止めたらセーフとなる。 もし、動きを止める前に鬼に触られた人は、その人が鬼になる。 	<p>8分間</p> 

レッスンサマリー

達成できた事:

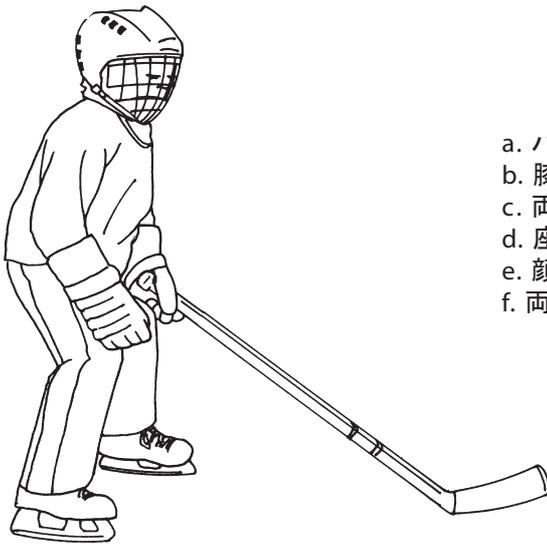
具体的に上達できたこと:

明確な目標

1. ラテラルムーブメントの復習 (Lesson A-4)
2. バックスケーティングのスタンスの導入
3. 後ろ向き歩きの導入
4. 後ろ向きの両足グライドの導入

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. 顔を上げ、胸を張り、両肩を後ろに引く。
- f. 両足に同じように体重をかける。

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. テニスボール
4. 軽量パック
5. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-5

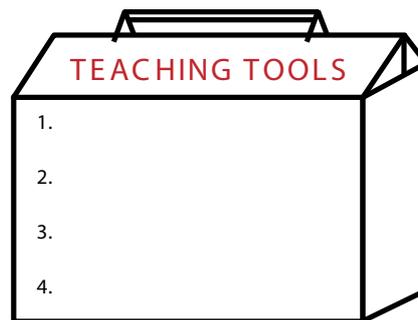
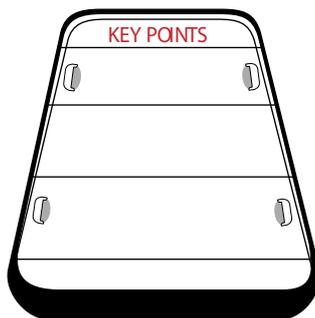


LEADER: _____

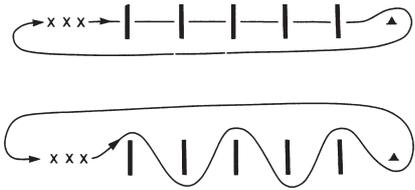
TEAM: _____

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する。	2分間
ウォーミングアップ・ (復習)	1. バランスドリル (その場で行う) a. つま先立ち b. かかと立ち c. 両足でのジャンプ d. 両足ジャンプで左右に、前後に動く。 2. 敏捷性 a. つま先でリンクを歩く。 b. かかとでリンクを歩く。 c. 走る。 d. 膝を高く上げながら歩く。 e. 左足で3歩ジャンプ、右足で3歩ジャンプを繰り返す	10分間
横への動き・ (復習)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. Lesson A-4と同じフォーメーションを作る。 3. 右へ3歩ステップし、左へ3歩ステップする。これを繰り返す。 4. リーダーが方向を指示し、プレーヤーはサイドステップでそれに従う。	7分間
後ろ向きのスタンス・ (導入) 	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. 基本姿勢から直立姿勢になるのを3~4回繰り返す。 3. 両膝をおとしてから、基本姿勢に立ち上がる。	6分間
後ろ向き歩き・ (導入) 	1. 壁を向き、1メートルほど離れて立つ。 2. 基本姿勢になる。 3. 後ろ向きで反対側まで歩く。足を逆Vの字にしてからスタートする。足を氷から離し、そのとき反対の足に体重をかけるようにする。上げていた足を戻すときは、つま先を内側にする。 4. 4~5回繰り返す。	5分間

スキル	説明	時間
後ろ向きグライド (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーは壁を向いて立つ。 2. 合図で壁を強く押し、後ろ向きにグライドする。 3. 4～5回繰り返す。 	5分間 
ファンタイム 	<ol style="list-style-type: none"> 1. リレー： <ol style="list-style-type: none"> a. アジリティーボードとパイロンをセットする。 <ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはボードをまたぎ、パイロンを回って戻り、次の人にタッチする。 b. 同じフォーメーションで行う。 <ol style="list-style-type: none"> 1. ボードの間を縫うように進み、パイロンを回って戻り、次の人にタッチする。 	10分間 
バランスと敏捷性 (復習)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2人組で壁からスタートし、1人が相手を反対側まで押していく。押されている人は片足を10センチほど上げて、バランスを取りながら進む。戻ってくる時はポジションを交替する。 	5分間 
ゲームタイム (導入) <div style="text-align: center;"> ▲ 1 ▲ _____ ▲ 2 ▲ _____ ▲ 3 ▲ </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ミニゲームを行う。3対3より多くならないようにし、テニスボールか軽量パックを使う。 <ol style="list-style-type: none"> a. 小さいエリアを使う。 b. パイロンをゴールとする。 c. テニスボールまたは軽量パックがパイロンに当たったらスコアとする。 d. キーパーは置かない。 	10分間 

レッスンサマリー

達成できた事: _____

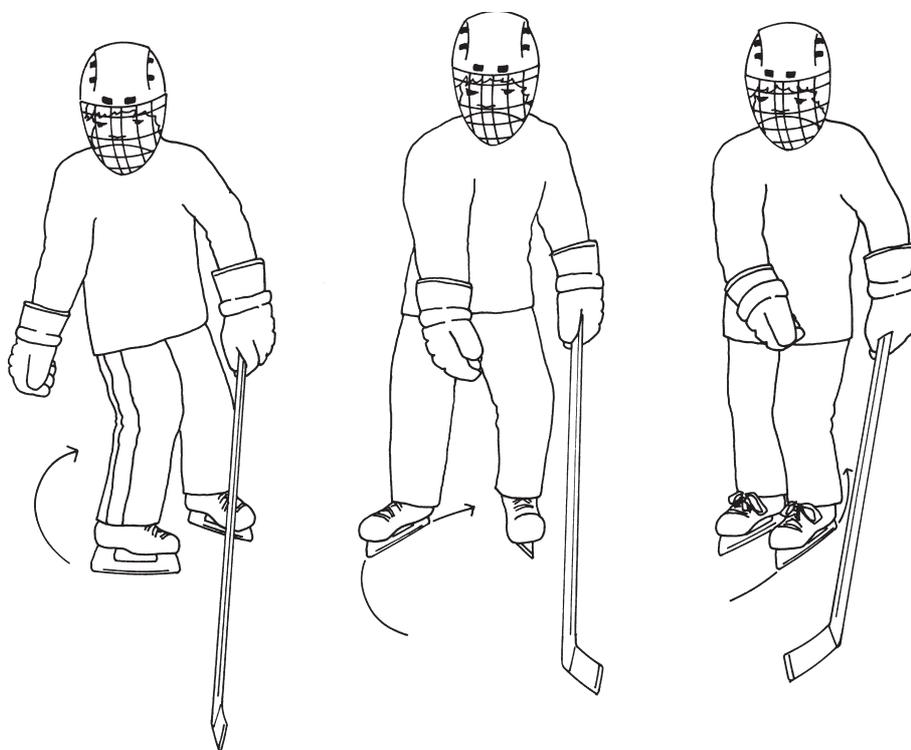
具体的に上達できたこと: _____

明確な目標

1. バックスケーティングの姿勢の復習 (Lesson A-5)
2. 後ろ向き歩きの復習 (Lesson A-5)
3. 後ろ向きグライドの復習 (Lesson A-5)
4. 後ろ向きからのC-カットの導入
5. 後ろ向きでのV-ストップの導入

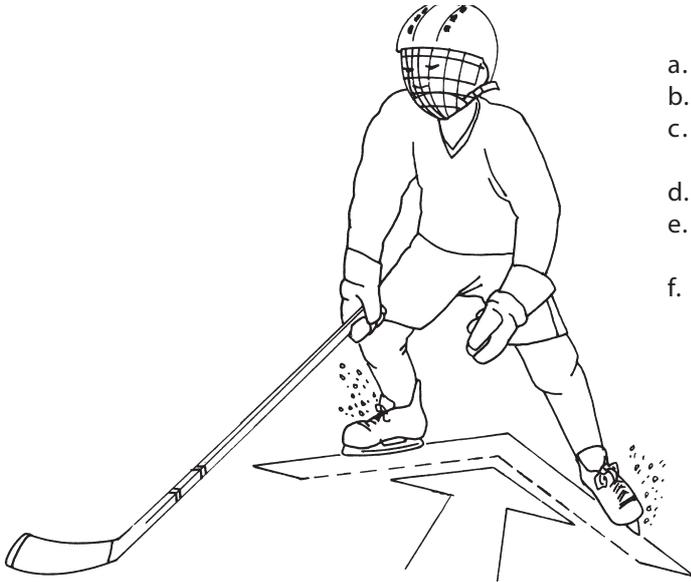
指導ポイント

1. 後ろ向きからのC-カット



- a. 基本姿勢から始める。
- b. 右足のかかと（動かす足）をできるだけ外に向ける。腰を軸にして足が内側に入る。
- c. 膝を曲げた姿勢から円を描くように、足親指の付け根（母指球）で押し出し、スケートブレードで半円を描くように氷を強く削る。
- 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する。
- g. 左足で繰り返す。

2. 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。

指導に必要なツール

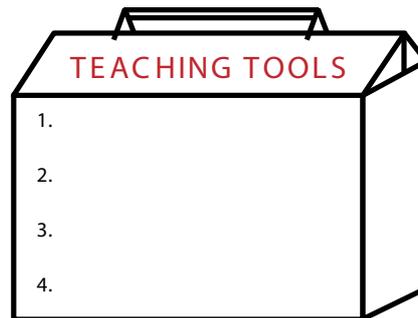
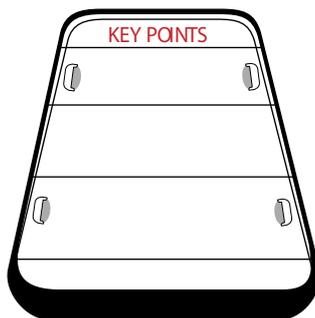
- テニスボール
- クロスアイスリンクボード



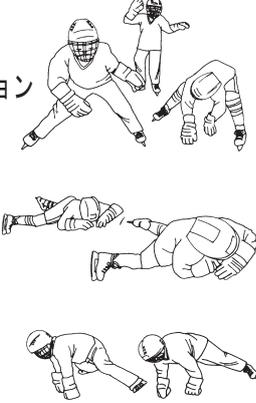
LESSON PLAN A-6



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自テニスボールを持つ。空いているスペースへ・スケーティングしていき、ボールのコントロール・を練習する。	5分間
バランスと敏捷性・ (復習) 	1. 2人組でフェンス際に立つ。後ろに立つ人は前の人の・腰に手を当て、反対側まで押していく。押されている・人は1回につき、以下のことを1つ行う。 a. 基本姿勢での両足グライド。 b. 片足グライド。1回は左足で、1回は右足で。 c. 左足・右足を1度ずつ使った1時ストップで少しず・つ抵抗をかける。 2. 1と同じ事をするが、2本のスティックを使ってパー・トナーを引っ張っていく。引っ張る人はスティックブ・レードを下げて持つ。	10分間
後ろ向きでのスタンス 歩きとグライド (復習) 	1. 基本スタンスのキーポイントを復習 2. 基本スタンスを身につける a. クロスアイス(フェンス長辺→長辺)を歩く 1. 一方から一方への体重移動 2. スケートを引き上げる 3. それぞれのスケートに押す力が伝わっていること・を意識する b. 2人組になり、片方は後ろ向きで2本のスティック・をお互い両手で持ち、前向き選手は押し、後ろ向き・選手は基本姿勢を保つ	5分間
Cカット・ (導入) 	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. 両手を壁に置き、足を肩幅にする。 a. 左右の足でCカットの練習をする。 3. 壁から離れる。 a. 基本姿勢になる。 b. つま先を内側にする。 c. 体重を片側にかける。 d. Cカットを使って押し出す。 e. 足を元の位置に戻す。 f. 右足を使って反対側までいき、戻ってくるときは左・足を使う。	10分間

スキル	説明	時間
<p>ファンタイム・ (導入)・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手足の・ コーディネーション ・ ・ 肩作り ・ ・ 腕の強化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動物のまねをする。 <ol style="list-style-type: none"> a. 熊のように走る。 b. いも虫のように這う。 c. 腕だけを使ってアシカのように歩く。 d. 置いてあるスティックに触らないように這っていく。 	<p>10分間</p> 
<p>後ろ向きのストップ・ (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. プレーヤーは壁を向いて基本姿勢で立つ。 <ol style="list-style-type: none"> a. 合図で壁を強く押し離し、後ろ向きのグライドをする。 b. つま先を外に開き、少し前傾して止まる。 c. 4～5回繰り返す。 3. 2人組になる。スティックを1本使って、後ろ向きになったパートナーを押ししていく。押されている人はつま先を外に向け、前傾する。反対側まで言ったら、ポジションを交替する。 	<p>10分間</p> 
<p>ゲームタイム・ (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 警ドロ (警察官と泥棒) <ol style="list-style-type: none"> a. 2つのコーナーにある円の中心にいれば、プレーヤーは安全である(隠れ家とする)。しかし、その隠れ家に5秒以上いてはいけない。 b. 真ん中の円は、牢屋となる。 c. リーダーが警官になる。 d. プレーヤーは泥棒になる。 e. 警官に捕まったら牢屋に入る。 f. まだ捕まっていない泥棒が、牢屋に入っている人にタッチしたら、その人は牢屋から逃げることができる。 	<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: _____

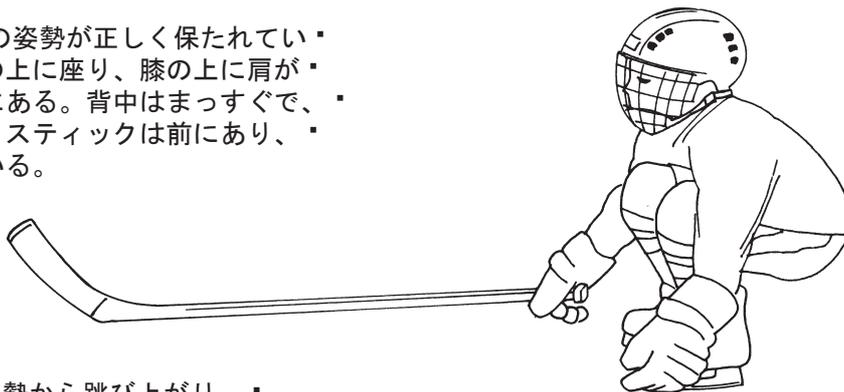
明確な目標

1. Cカットの復習 (Lesson A-6)
2. 後ろ向きVストップの復習 (Lesson A-6)
3. 他のものについての復習 (Lesson A-1からA-6)

指導ポイント

1. スクワット

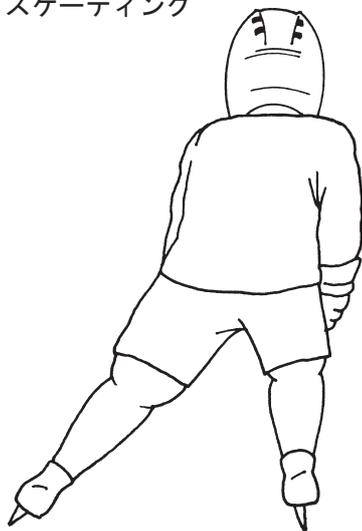
- a. もし、プレイヤーの姿勢が正しく保たれているならば、かかとの上に座り、膝の上に肩があり、腕が体の前にある。背中がまっすぐで、頭が上がっている。スティックは前にあり、氷の上に置かれている。



2. その場でのジャンプ

- a. プレイヤーは、基本姿勢から跳び上がり、着氷する。両膝をやわらかくさせておくことが大切である。

3. バックスケーティング

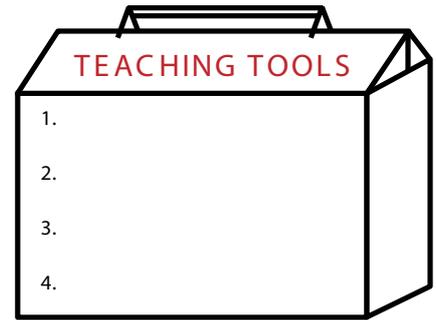
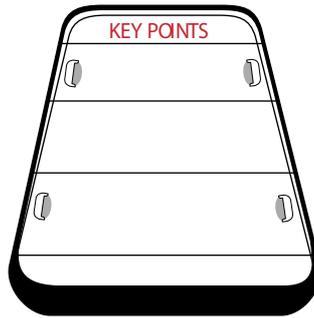


- a. プレイヤーは基本姿勢になる。
- b. ストライドを始めるとき、両足を閉じておき全体重を片足にかける。
- c. スケートブレードの前の部分を使って、足が伸びきるまでまっすぐ横へ押し出す。
- d. ストライドが完全に終わったら反対足に乗り換え、押し出した足を持ち上げる。
- e. 膝を曲げ、スケーティングをしている足に引き寄せる。このとき、足を氷から離さないようにする。
- f. 足がスケーティングをしている足に近づいたら反対足でのストライドを始める。
- g. これを交互に繰り返していく。体重をストライドする足にかけることを忘れない。

指導に必要なツール

1. テニスボール
2. 5～6メートルの長さのロープ
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. プレーヤーは時計回りでスケーティングをする。	2分間 
ウォーミングアップ バランスと敏捷性のドリル (復習) ・ ・ ・ リンクの端で、 正しく止まることを含む  	1. スクワット a. 2～3歩で加速し、両足グライドをする。そしてスクワットの姿勢になり、反対側までそのまま進む。 2. その場でのジャンプ a. 合図でプレーヤーはできるだけ高く・前に・遠くジャンプする。次は後ろへ、左へ、右へジャンプする。 3. その場でのバランス a. 片足でバランスを取りながら、できるだけ長く立つ。反対の足でも行う。 4. 反対側まで走る。 5. スケーティングの途中で両膝を落とし、またすぐに立ち上がる。 6. 仰向けからスタートし、そこからうつぶせになって立ち上がり、反対側までスケーティングしていく。 7. うつ伏せからスタートし、そこから仰向けになって立ち上がり、反対側までスケーティングしていく。 8. 3～4歩のストライドからうつぶせにスライディングし、1回転して立ち上がり、反対側までスケーティングしていく。 9. テニスボール a. 手を交互に使うってテニスボールを押しながら、反対側までいく。 10. テニスボール a. 足を外側に向け、スケートブレードの内側を使ってボールを反対側まで蹴っていく。 *それぞれのドリルを2～3回ずつ繰り返す。	20分間 
横への動き (復習)	1. 集団で動くドリルである。6人が広がって立つ。リーダーが前に立ち、動く方向を示すようにスティックを高く上げる。プレーヤーは横に3～4歩右へ、次に左へ移動する。 2. 横へ移動するときに、少し後ろに進むようにしてみる。	5分間 
後ろ向きスタートとストップ 前向きのスタートとストップ (復習)	1. バックスケーティングで進み、後ろ向きのVストップで止まる。戻るときは前にスケーティングをし、1時ストップか11時ストップで止まる。これを繰り返す。	5分間 

LESSON PLAN A-7



スキル	説明	時間
後ろ向きストライド (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはフェンス際からスタートする。 2. 合図でCカットを使ってバックスケイティングを始める。プッシュとリカバリーをまず片足で行い、次に反対足で行うことを繰り返す。 3. これを何度か繰り返す。 	5分間 
お楽しみタイム (導入) 腹筋と足の強化 スケート・ブレードの使い方 氷からの立ち上がり方	<ol style="list-style-type: none"> 1. できるだけ早く姿勢を変える。 <ol style="list-style-type: none"> a. 仰向けになり、次にうつぶせになって立ち上がり、前に4メートルスケイティングをし、今度は後ろに4メートル戻る。そして左へ3歩ジャンプし、右に3歩ジャンプで戻る。またうつぶせになり、最後は両膝立ちになる。 b. 両手を胸の前に組んで仰向けになる。そこから手を使わずに立ち上がってみる。 c. 両手を胸の前で組み両足を組んで座り、手を使ったり足を組み替えたりせずに立ち上がる。 	8分間 
Tプッシュ (復習)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 片足を壁と平行にし、壁に手を置いて立つ。もう片方の足は前にまっすぐ伸ばす。プレーヤーはこのポジションからスタートする。1～2メートル前にプッシュとグラインドで進み、このまま反対側に行くまで何度も繰り返す。戻ってくるときは反対の足を使う。 	5分間 
ゲーム (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. なわとび <ol style="list-style-type: none"> a. リーダーは5～6メートルの長さのロープを持つ。 b. リーダーは真ん中に立ち、プレーヤーはリーダーのまわすロープに触らないようにジャンプする。 c. ロープに触ってしまった人はアウトになる。 	8分間 
スケイティング	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鬼ごっこ。リーダーにつかまった人はリンクから出なければならない。 	2分間 

レッスンサマリー

達成できた事: _____

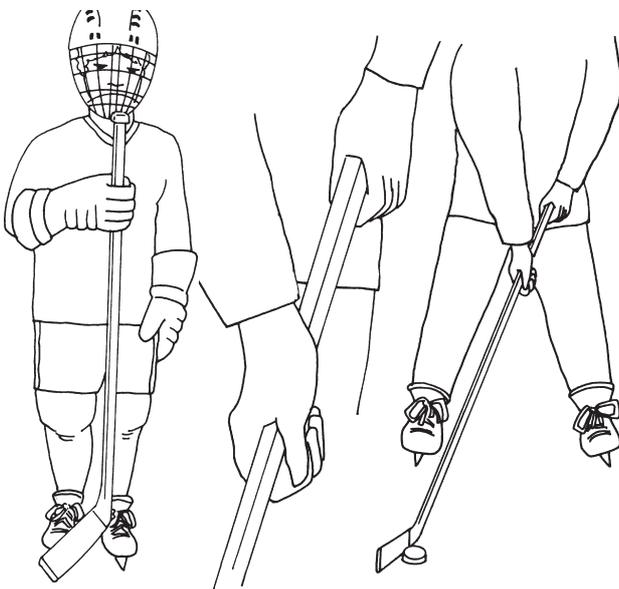
具体的に上達できたこと: _____

明確な目標

1. バランスと敏捷性のドリルの復習
2. バックスケーティングの復習
3. パックハンドリングの姿勢の導入
4. その場でのパックハンドリングの導入
5. パックを持ったスケージングの導入

指導ポイント

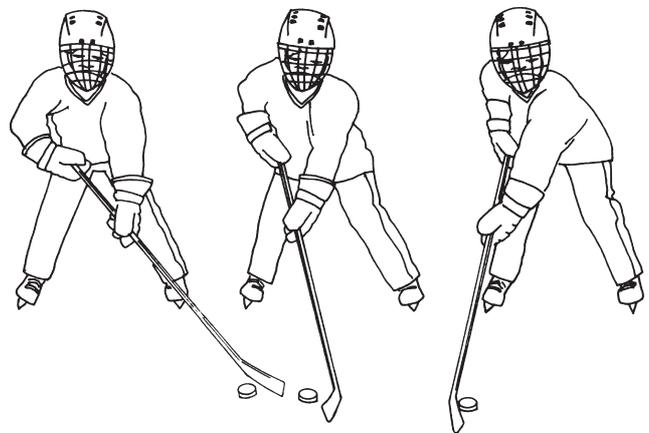
1. パックハンドリングの姿勢



- a. スティックの長さ
 1. 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
 1. 正しいスケージ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. スティックブレードはまっすぐに、常に氷につけておく。
 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. 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。



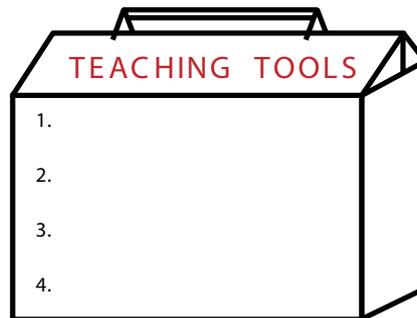
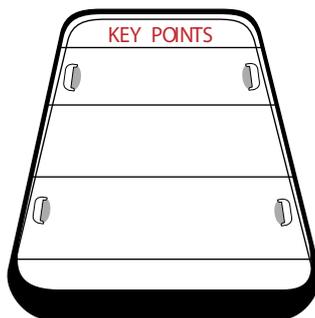
指導に必要なツール

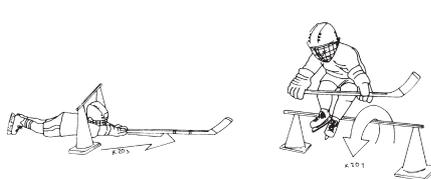
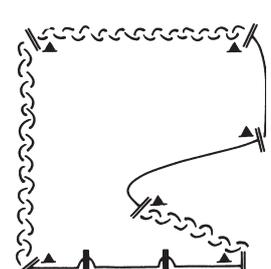
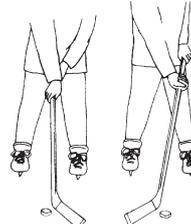
1. アジリティーボード
2. パイロン
3. スティック
4. 2色のテニスボール
5. 軽量パック
6. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-8



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自テニスボールを持ち、スティックや足を使ってテニスボールをコントロールしながら、いろいろなところへスケATINGする。	5分間
バランスと敏捷性 (復習) 	1. アジリティーボードをまたぎ、2つのパイロンの上にセットしたスティックをダイブしてくぐる。ボードを走って越えてもよい。 2. アジリティーボードを越えていき、パイロンの上のスティックを飛び越える。 注：飛び上がるときや着地するとき、膝を少し曲げるようにする。	5分間
バックスケATINGとストップ フォアスケATINGとストップ (復習) 	1. コースをセットし、言われた場所で言われたドリルを行う。	5分間
その場での パックハンドリングと姿勢 (導入) 	1. キーポイントを強調し、手本を見せる。 2. プレーヤーに基本姿勢をとらせ、修正する。 3. プレーヤーの前にパックを置き、スティックハンドリングの姿勢に立たせる。パックから2～3センチ上のところにスティックブレードのヒール部分をおく。手首を回転させて、スティックブレードの先の部分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。 4. パックハンドリングのキーポイントを強調し、手本を見せる。 5. その場でパックを左右に動かしてみる。 6. 5を繰り返すが、パックをコントロールしながら、リーダーが示した指の数を大きな声で言う。プレーヤーはパックを見て、またすぐリーダーの指を見上げる必要がある。	15分間

スキル	説明	時間
スケーティングをしながらの パックハンドリング (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. パックハンドリングのキーポイントを復習する。 2. プレーヤーはパックを持って壁に並ぶ。各自パックをコントロールしながら反対側まで進む。これを何度も繰り返す。 3. 割り当てられたエリアで、自由にパックをコントロールしながらスケーティングする。全ての方向に滑るが、パックコントロールを持続させる。 	10分間 
ファンタイム (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 両膝をつき、頭を前につける。今度は後ろに倒れて、両手でかかとを触る。 2. 両手で足首をつかんで膝で歩くことができるか？ 3. 上下にジャンプし、空中で180°向きを変えることができるか？ 4. 両膝を抱えて据わり、手ですねを持って方の位置まで転がり、起き上がりこぼしのように何度でもできるだけ繰り返してみる。 5. 膝立ちから氷に触らずに、上に飛び上がって立ち上がる。両腕を振ってみる。 	10分間 
ゲーム (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各自、パックまたは2色のうちの1つのテニスボールを持つ。 2. パックまたはテニスボールをコントロールしながらスケーティングする。 3. 合図で、コントロールするものを他のものに取り替える。 	5分間 

レッスンサマリー

達成できた事: _____

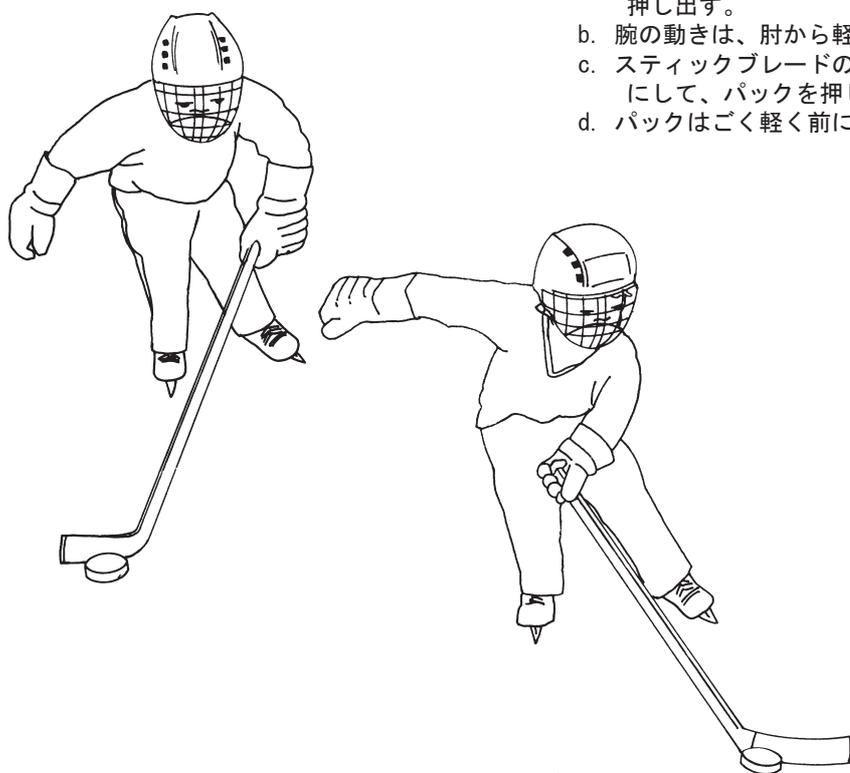
具体的に上達できたこと: _____

明確な目標

1. バランスと敏捷性の復習
2. その場でのパックハンドリングの復習
3. パックを持ったスケーティングの復習
4. オープンアイスカリーの導入
5. パックを持ったスタートの導入

指導ポイント

1. オープンアイスカリー



- a. 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。
- b. 腕の動きは、肘から軽く前に刺すように、前へ伸ばす。
- c. スティックブレードの先が左へ右へと交互に向くようにして、パックを押し出していく。
- d. パックはごく軽く前に押し出す。

指導に必要なツール

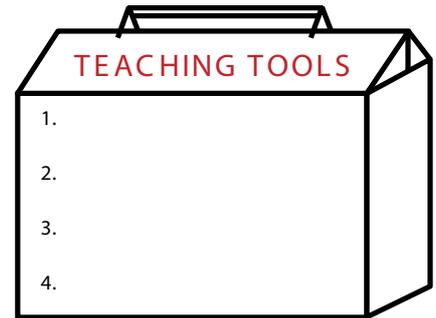
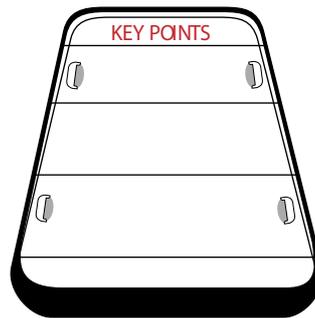
1. 軽量パック
2. パイロン
3. 子供サイズのゴールネット
4. クロスアイスリンクボード

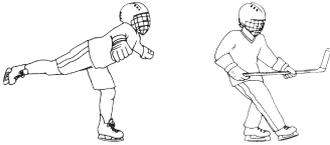
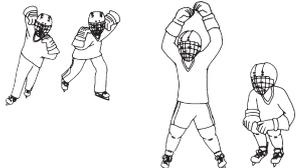
LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. 各自パックを持ち、足とスティックを使ってパックハンドリングしながら自由にスケーティングする。	3分間 
バランスと敏捷性・ (復習) 	1. 両足グライドで反対側までいく。 2. 片足グライドを、左右の足とも行う。 3. スクワットの姿勢でグライドしていく。 4. 片足を腰の高さに後ろへ伸ばし、片足グライドする。 5. 片足を前に伸ばして片足グライドする。 6. 両手で両かかとを触った姿勢のままグライドする。 7. 両足グライドをする。半分までは両足を大きく開いたまま、残り半分は両足を閉じて行う。	10分間 
パックハンドリング・ (復習)	1. 各自パックを持つ。 a. 体の前で左右に動かす。 b. aを繰り返すが、リーダーが指で示す数を大きな声で言う。 c. 体の横で、パックを前後に動かす。 2. ゆっくりのスピードでパックハンドリングをしながら前にスケーティングしていくが、横へは大きくぶれないようにする。	10分間 
オープンアイスカリー (修正) (導入)	1. パックを常にスティックにつけておきながら、反対側までいく。3~4回繰り返す。 2. スティックブレードのヒール部分でパックを前に押し出ししながら、反対側まで行く。3~4回繰り返す。	5分間 
ファンタイム・ (復習) 	1. 両足を開いて立ち、両手を肩に乗せて肘を上げ、体を横にねじる。これをしながら、反対側までグライドしていく。 2. 氷上でジャンピングジャックをする。毎回体を曲げて、スクワットの姿勢までしゃがみこんでから立ち上がる。 3. パックを上へ投げ上げて、キャッチしながらスケーティングする。 4. 3を後ろ向きでやってみる。	8分間 

LESSON PLAN A-9



スキル	説明	時間
パックを持ったスタート・ (導入)	1. パックを自分の前に少し押し出し、それを拾ってオープンアイスクャリーで反対側まで運ぶ。	5分間 
ゲーム・ (導入)	1. リンクを横に使い、4対4で行う。 2. 同じレベルのプレーヤーを集める。 3. パイロンにパックが当たったら、スコアとする。 注：子供サイズのゴールネットを使ってもよい。	19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: _____

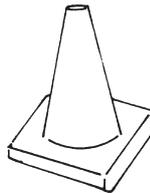


明確な目標

1. バランスと敏捷性の復習
2. パックハンドリングの復習
3. パックを持ったウィービング（蛇行）の導入

指導ポイント

1. パックを持ったウィービング
 - a. グライディングを参照する。（Lesson A-2）
 - b. オープンアイスクャリーを参照する。（Lesson A-9）
 - c. スティックハンドリングを参照する。（Lesson A-8）



プレイヤーはパイロンの間をウィービング（蛇行）していく。
・まっすぐ
・ジグザグのフォーメーション

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. テニスボール
3. 8メートル四方のパラシュート(布)
4. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-10

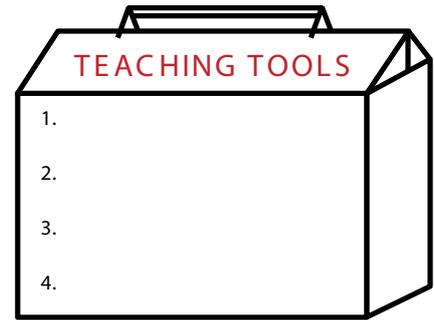
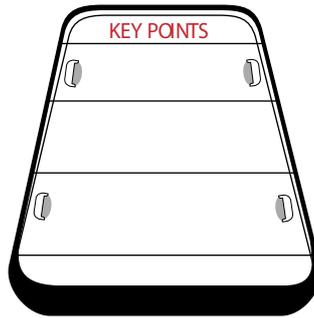


LEADER: _____

TEAM: _____

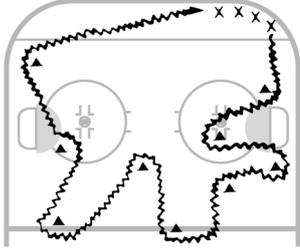
DATE: _____

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ち、コントロールしながら自由に滑る。	3分間
ウォーミングアップ (復習)	1. プレーヤーはフェンス際に並び、パイロンを壁から10m離して置く。 a. Tプッシュでスタートする。 b. 片足でスケーティングしながら、パイロンを回って戻ってくる。反対の足でもう1度行う。 2. 左へ4歩、右へ4歩移動する。少し後に下がりながら行う。 3. バックスケーティング→ストップ→フォアスケーティング 4. 後ろの人を引っ張っていく。引っ張られている人は、少しだけ抵抗をかける。 5. 後ろ向きで引っ張る。	10分間
バランスと敏捷性 (復習)	1. 反対側まで行く間に左膝を1回、右膝を1回氷につける。 2. Tプッシュから片足グライドをする。そしてまた押し、反対の足でグライドする。何度も往復する。 3. その場で両膝を落とし、うつ伏せになり、肘を氷につける。スティックを顔の前に置き（顔の下にグローブを置いて、クッションにする）スティックを引寄せ膝立ちから立つ。 4. 3をスケーティングの途中で行う。	10分間
パックハンドリング (復習)	1. 各自テニスボールか軽量パックを持つ。 2. リーダーのほうを向き、ボールまたはパックを左右・前後・左側・右側でコントロールする。 3. 反対側までボールまたはパックをスティックブレードに接触させながら進む。 4. オープンアイスクャリーで反対側まで進む。	5分間
ファンタイム (導入)	1. パラシュートの周りに均等に、間をあけて立つ。 2. 動き方 a. 高く立ち、パラシュートを頭上に上げる。 b. 低く座り、しゃがみこむ。 c. 時計回りにスケーティングする。 d. 逆時計回りにスケーティングする。	7分間



スキル	説明	時間
<p>パックを持ったウィービング・ (導入)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. パックハンドリングを復習する。 2. パイロンを使ってコースをセットする。プレイヤーはその間をぬうように進み、逆方向へも行う。 	<p>10分間</p> 
<p>ゲーム・ (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ミニゲームを行う。 <ol style="list-style-type: none"> a. 4対4で、リンクを横に使う。 b. パイロンにパックが当たったらスコアとする。 c. 同じレベルのプレイヤーを集める。 d. キーパーは置かない。 	<p>15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 A-5からA-10までの基本技術の復習

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. 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

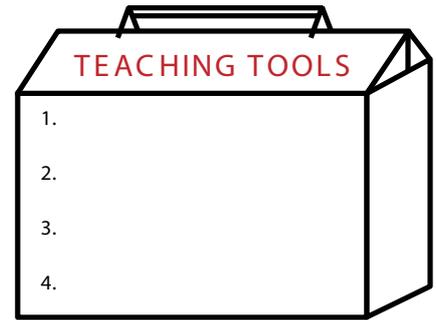
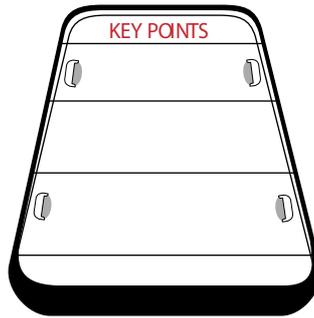


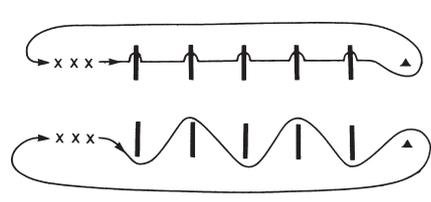
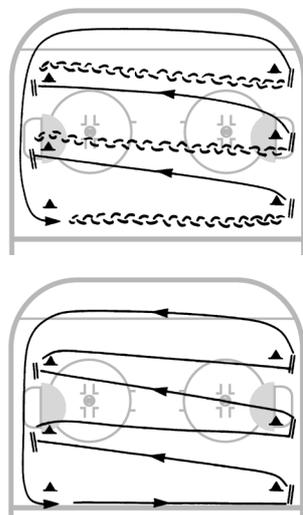
LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ	<ol style="list-style-type: none"> プレイヤーは逆時計回りでスケーティングをし、次の6つの準備運動を行う。 <ol style="list-style-type: none"> つま先タッチ 膝を胸に引き寄せる 低くしゃがむ 片膝を氷につける 足を氷から離さずに横に大きく開き、それから引き寄せてくっつける 走る 	4分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> 壁に並び、3~4歩のストライドから反対側に行くまでに次のことを行う。 <ol style="list-style-type: none"> 両足グライド 片足グライド; 左右とも行う 両足グライドでそのままパイロンを回る。両方向に回るようにする。 Tプッシュのスタートから、反対側までスケーティングしていく。 アジリティーボードとパイロンを使う。 <ol style="list-style-type: none"> ボードを両足で跳び越え、パイロンを回る。 ボードの間をぬってスケーティングする。 	15分間 
バックとフォアの スケーティング技術 (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> パイロンを使ってコースを作る。後ろ向きからスタートし後ろ向きストップをする。前へスケーティングして、1時ストップを使って止まる。これを何度も繰り返す。 同じコースだが、すべて前向きで行う。 	10分間 

LESSON PLAN A-11



スキル	説明	時間
ファンタイム (復習)	1. 氷鬼 ルールについてはLesson A-4を参照する。	6分間 
パックハンドリング (復習)	1. その場で行う。 a. 各自パックを持ち、リーダーの動きを真似る。(左右・前後) 2. ゆっくりとパックを動かしながら、反対側まで進む。 3. 指定されたエリア内で自由に動く。 4. 各自パックを持って壁際に並ぶ。 a. パックを1～2メートル前に押し出し、パックがスティックブレードから離れないようにして反対側まで進む。 b. aと同じだが、オープンアイスクャリーで運ぶ。 c. aと同じだが、空いている手でパックを前に押し出す。 d. cと同じだが、パックを手で押す代わりに、スケートブレードの内側を使って前に蹴り出す。	15分間 
ゲーム (導入) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> xxx' * ↑ </div> <div style="text-align: center;"> * ↑ </div> <div style="text-align: center;"> x'xxx </div> </div>	1. このフォーメーションからリレーをする。 a. 図のように、列の先頭から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。 1. X1はパックを運んで遠い方の点にパックを置き、X2へタッチする。X2はパックを拾い、同じように点の上にパックを置く。これを繰り返す。 2. X1は手前の点の上に左膝をつけ、次の点の上に右膝をつける。そしてX2にタッチし、同じ事を繰り返す。 3. X1は遠い点までスケーティングをして、そこで止まる。そして最初の点までバックスケーティングで戻り、そこで止まる。それからまたスケーティングをして、X2にタッチする。X2は同じようにドリルを行う。	10分間 

レッスンサマリー

達成できた事: _____

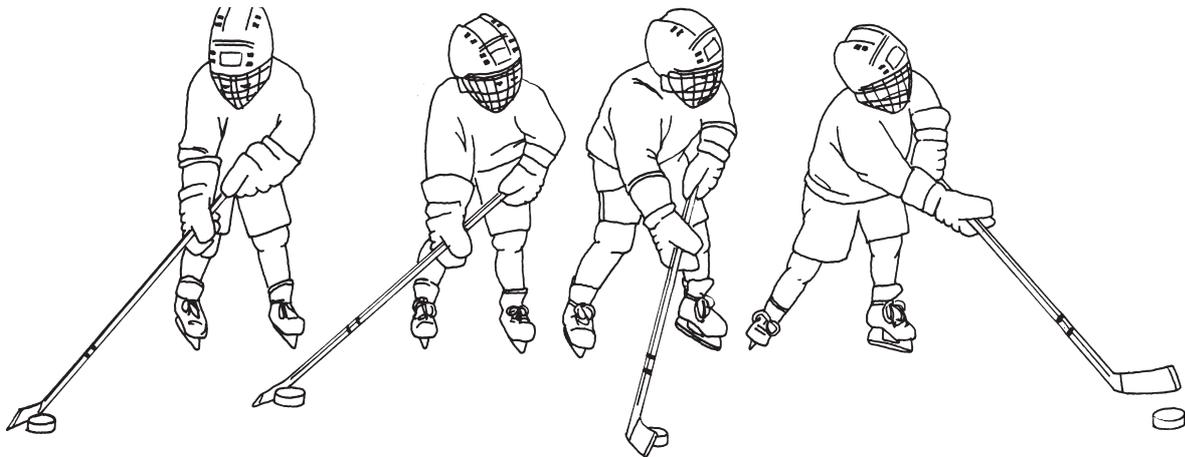
具体的に上達できたこと: _____

明確な目標

1. バックハンドリングの復習
2. フォアハンドスィープパスの導入
3. パスのレシーブの導入

指導ポイント

1. パスーフォアハンドスィープパス

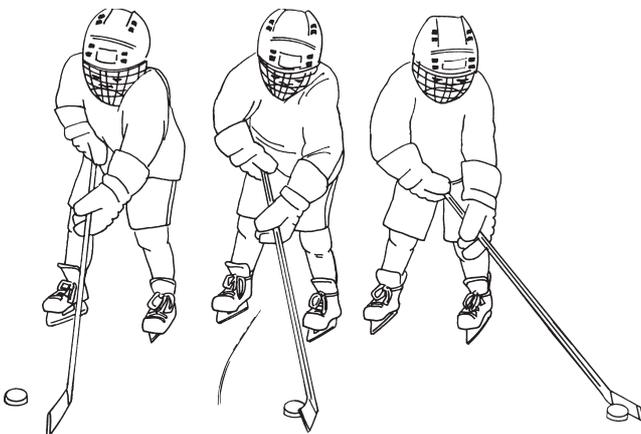


注：プレーヤーのスティックが長すぎないということが大事になってくる。(Lesson A-8)

- a. プレーヤーは普通のバックハンドリングのように構える。
- b. 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。
- c. 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。
- d. 後ろ足に重心があるようにする。
- e. 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。

- f. 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）
- g. パックの移動とともに、体重も後ろから前に移動する。
- 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. パスのレシービング



- a. 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。
- b. 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。
- c. 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。
- d. 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。
- e. パスの準備をする。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. テニスボール
3. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-12

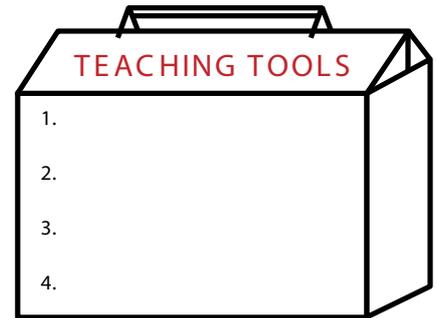
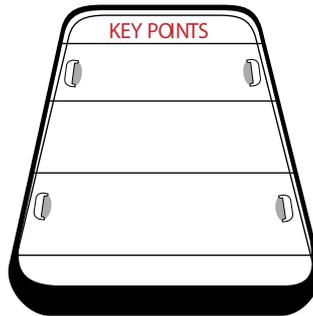


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ	1. 各自パックを持って、パックコントロールを練習する。	5分間
バランスと敏捷性・ (復習) 	1. 横の壁からスタートし、プレーヤーは反対側までつま先で歩く・かかとで歩く・走る。 2. リーダーの方を向き、リーダーのスティックによる指示に従う。リーダーは左右・前後・膝を落として立ち上がるなどの指示を出す。 3. 2本のスティックを、1メートルほど離して並べておく。まず、左足だけでグライドしながら間を抜け、次は右足、次は左足と繰り返す。 4. 横の壁からスタートし、両手を使ってパックを押しながら進む。 5. 壁を向いて立つ。手を壁の上に置き、点の上で走っている間、壁を押し。15～20秒ほど行い、これを2～3回繰り返す。	15分間
パックハンドリング・ (復習) 	1. 2人組になり、2メートルほど離れて向かい合って立つ。各自パックを持ち、お互いの顔を見合いながらパックハンドリングをその場で行う。 2. 10メートルほど離れて立つ。X1はパックを持ってX2の後ろを回り、元の位置に戻る。X2は同じようにしてX1の後ろを回り、元の位置に戻る。 3. 横の壁からパックを持ってスタートする。パックを1メートルほど先へ左足で蹴り出し、次に2メートルほど先へ、空いているほうの手で押し出し、次にスティックで拾ってそのまま反対側まで持っていく。右足を使って繰り返す。	10分間
フォアハンドパスとレシーブ・ (導入)	1. フォアハンドパスのキーポイントの手本を見せる。 2. パックを持たずに、基本のパックハンドリングの姿勢になる。テクニックを練習する：後ろに引き、前に出し、体重を移動させ、最後は遠くまで。 3. 各自壁から5メートルほど離れて立つ。パックを持ち、壁に向かってパスをする。スティックブレードを最後まで低く保つ。 4. フォアハンドでのパスのレシーブのやり方を復習し、手本を見せる。 5. 2人組になり、5～6メートル間をあけて立ち、パス・レシーブを練習する。	15分間

SKILL	DESCRIPTION	TIME
お楽しみタイム (復習)	1. スキャターボール (Lesson 3)	5分間 
ゲーム (復習)	1. ミニゲーム(クロスアイス) リンクを横に使う。	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: _____

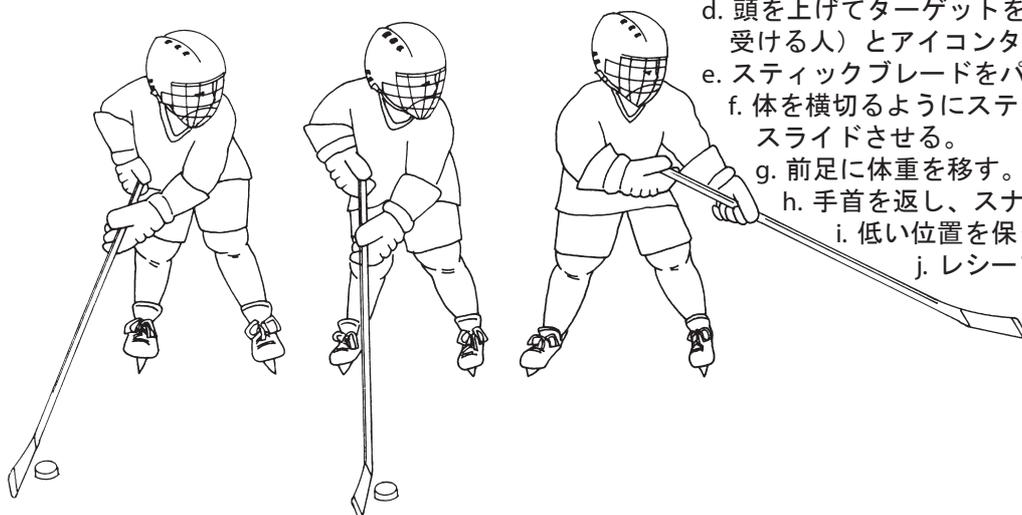


明確な目標

1. バランスと敏捷性のドリルの復習
2. フォアハンドパスとレシーブの復習
3. パックハンドリングの復習
4. バックハンドスweepパスの導入
5. バックハンドでのパスのレシーブの導入

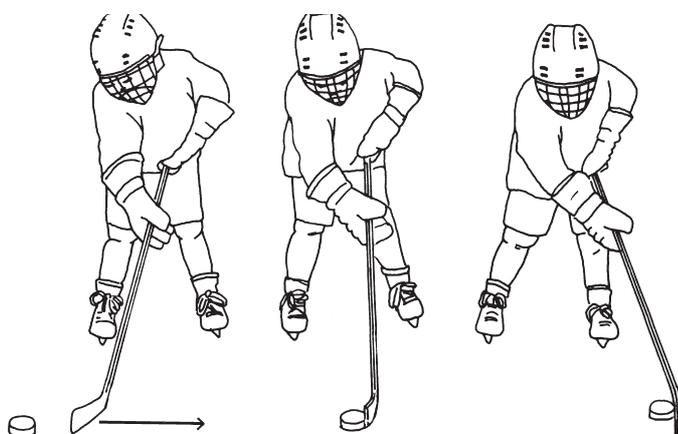
指導ポイント

1. バックハンドスweep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. 手首を返し、スナップさせる。
- i. 低い位置を保って最後まで伸びる。
- j. 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ブ



- 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。
- d. パスに備えておく。

指導に必要なツール

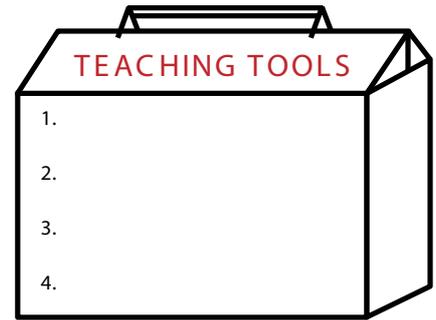
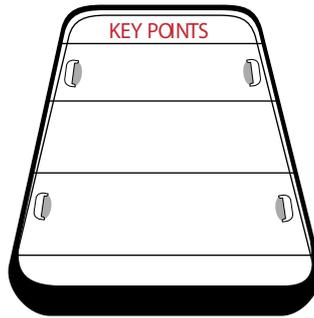
1. パイロン
2. アジリティーボード
3. 軽量パック
4. テニスボール
5. クロスアイスリンクボード

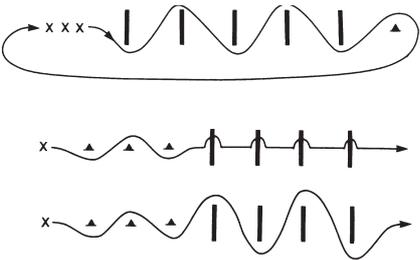
LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーは各自パックを持ち、パックコントロールを練習する。例えば、その場で・オープンアイスクャリーで、など 2. パックを使った氷鬼 (Lesson A-3) 	10分間 
バランスと敏捷性 (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 横の壁からスタートし、3～4歩のストライドから次の事を行う。 <ol style="list-style-type: none"> a. 左足でグライド b. 右足でグライド c. 左足のインエッジ・アウトエッジを使って、蛇行しだグライド d. cと同じだが、右足で行う。 2. アジリティーボードとパイロンを使い、コースを滑る。(Lesson A-4, ステーション1) 	10分間 
フォアハンドパスとレシーブ (復習)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 復習をし、手本を見せる。 2. 2人組になり、5メートルほど離れて立つ。 <ol style="list-style-type: none"> a. パックなしで動きを練習する。 b. パックを使う。 	10分間 
ファンタイム (復習) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. リレー <ol style="list-style-type: none"> a. 次のようにアレンジする。 <p>X1はパックを持ってスケーティングをし、X2にパス X2はそのパックを持ち、同じようにしてX3へパス これを繰り返す。</p>	10分間 
バックハンドパスとレシーブ (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 復習をし、手本を見せる。 2. Lesson A-12を参照し、フォアハンドのパスとレシーブを紹介する。 	15分間 

LESSON PLAN A-13



スキル	説明	時間
ゲーム・ (復習)	1. ミニゲーム(クロスアイス)	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: _____

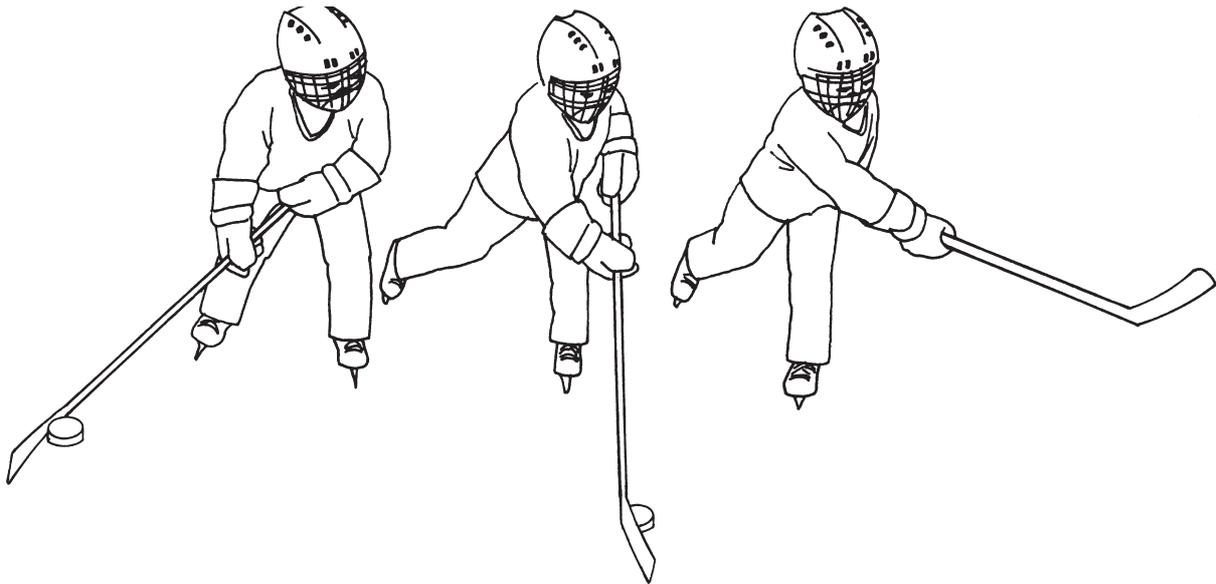


明確な目標

1. バランスと敏捷性の復習
2. パックハンドリングの復習
3. フォアハンドとバックハンドのパスとレシーブの復習
4. スケーティングとパスの導入
5. フォアハンドスィープショットの導入

指導ポイント

1. スケーティングとパス
 - a. Lesson A-9のオープンアイスカリーのキーポイントを復習する。
 - b. フォアハンドパス (Lesson A-12) とバックハンドパス (Lesson A-13) のキーポイントを復習する。
2. フォアハンドスィープショット



- 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. パックを前にスィープ（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. 手首をスナップ・回転させる。（上の手を引き、下の手を押す）
- g. 低い位置に保って振り抜けば低いショット、高くしたら高いショットになる。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. テニスボール
3. ボールホッケー用ボール
4. マスキングテープ
5. クロスアイスリンクボード

LESSON PLAN A-14

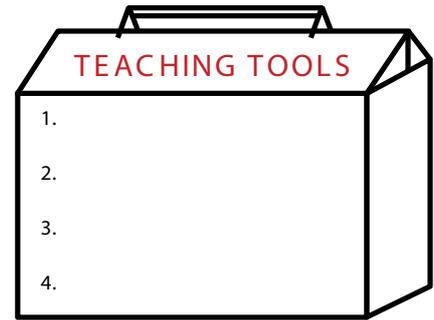
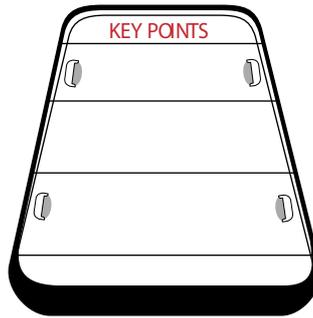


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



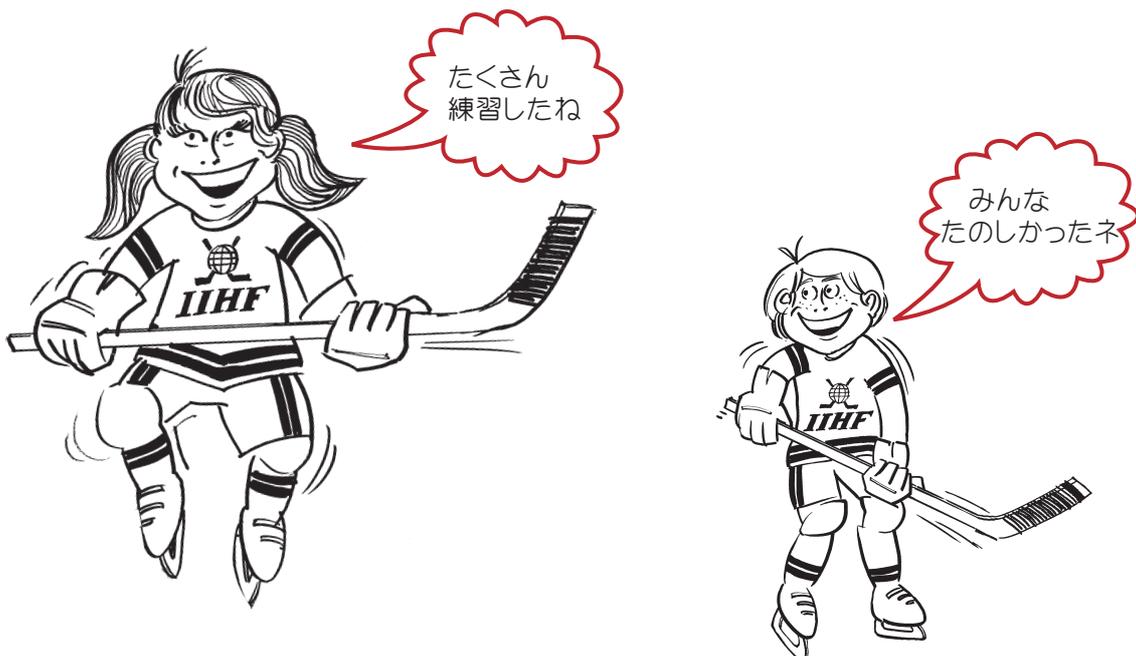
スキル	説明	時間
ウォーミングアップ	1. 各自パック、テニスボールまたはボールホッケー用ボールを持つ。1分間どこでも自由にスケーティングをし、笛が鳴ったら他のものと取り替える。	5 
バランスと敏捷性 (復習)	1. その場で行う。 a. 両膝を落としてから、基本姿勢に立ち上がる。 b. うつぶせー膝立ちー基本姿勢になる。 c. 仰向けーうつぶせー膝立ちー基本姿勢になる。 2. リnkを横に使う。 a. 左膝を氷につけ、次に右膝をつける。 b. 両膝を落として立つ。 c. 両膝を落とし、180°向きを変えて立ち上がり、バックスケーティングをする。 d. うつぶせにダイブし、立ち上がる。 3. バックスケーティングで反対側まで行きそこで止まり、前へスケーティングをして戻り、また止まる。 4. 横への動き。	15 
フォアハンドとバックハンドの パスとレシーブ (復習)	1. 復習をし、手本を見せる。 2. 2人組で5メートルほど離れて立ち、パックをパスしあう。 3. フォアハンド・バックハンドとも行う。	7 
スケーティングとパス (復習)	1. 横の壁からスタートし、プレイヤーはパックを持って反対側まで行き、壁にあるスポットに向かってパスをする。 スポットはマスキングテープなどを使って作る。 2. オープンアイスカリーの復習をする。	7 
フォアハンドスィープショット (導入)	1. 復習をし、手本を見せる。 2. プレイヤーは壁から3~4メートルほど離れて並ぶ。 a. パックやボールを使わずに、シューティングの動きを行う。 b. テニスボールを使う。	12 

スキル	説明	時間
スケーティングパス・ (復習) 	1. シャトルフォーメーションで行う。・ X1はパックを真ん中まで運び、X2へパスをする。・ X2もパックを真ん中まで運び、X3へパスをする。	5分間 
ゲーム・ (復習)	1. レッドライトーグリーンライト Lesson A-2を参照し、ここではテニスボールを使用する。	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: _____

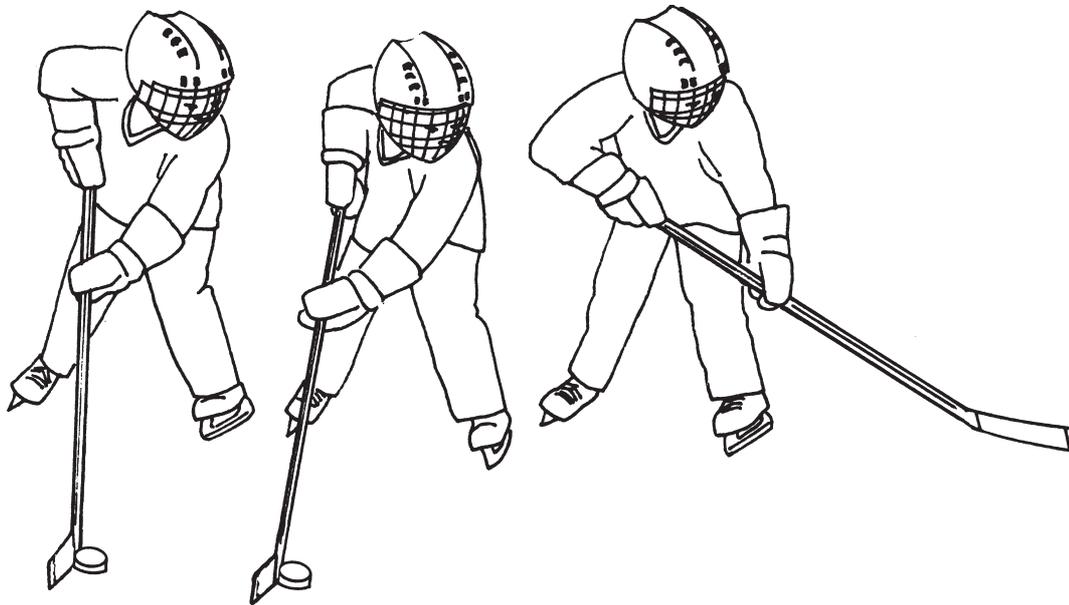


明確な目標

1. パックハンドリングの復習
2. フォアハンドとバックハンドのパスとレシーブの復習
3. フォアハンドスイープショットの復習
4. バックハンドスイープショットの導入
5. スケーティングと壁でのシューティングの導入

指導ポイント

1. 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. 顔を上げて、あいているところをしっかりと見る。
- 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、低いまま振りぬく。

指導に必要なツール

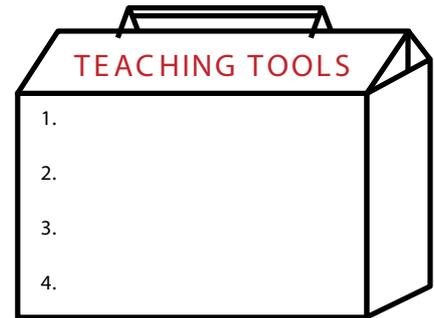
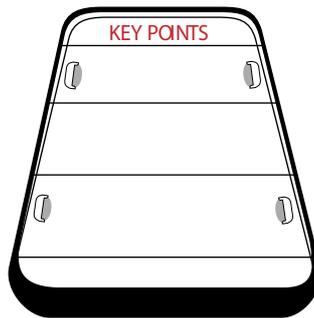
1. 軽量パック
2. パイロン
3. いす
4. 40センチ×3センチの材木
5. スプレーペイント缶
6. クロスオーバーリンクボード

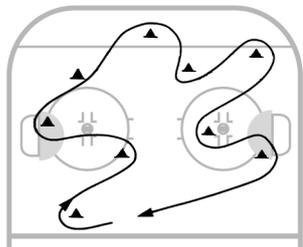
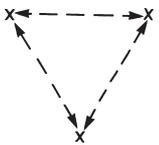
LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

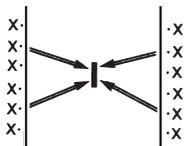
TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ	1. プレーヤーは時計回りでスケーティングし、次の6つの準備運動を行う。 a. つま先タッチ b. 低くしゃがむ c. 膝を胸に引き寄せる d. 片膝を氷につける e. 足を離さないようにして両足を横に大きく開き、引き寄せて戻す f. 走る	5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ぶ。パイロン・いす・スティック・グローブなどを使ってコースを作り、リーダーが手本を見せ、プレーヤーは1列になってそれに続く。ジグザグターンやスティックを越えるようなコースにアレンジする。	5分間 
パックハンドリング (復習)	1. 各自パックを持って横の壁に並ぶ。反対側に行くまでに次のことを行う。 a. パックがスティックブレードから離れないようにする。 b. オープンアイスクャリーで進む。 c. パックを3～4メートルほど壁から離し、プレーヤーはそこまでスケーティングをしてパックを拾い、そのまま進む。 d. パックを3～4メートルほど壁から離し、プレーヤーは両膝立ちからスタートして立ち上がり、パックを拾って進む。スタートのとき、うつ伏せや仰向けからもトライ。	10分間 
フォアハンド・バックハンドでのパスとレシーブ (復習) 	1. プレーヤーを3人組に分け、お互い4メートルほど離れて三角形を作る。その場から動かないようにし、パックをパスしあう。フォアハンド、バックハンドとも使う。 2. プレーヤーは壁から2メートルほど離れたところを壁と平行にスケーティングしていき、壁に向かってパスをする。跳ね返ってきたパックを拾い、これを続けていく。戻ってくるときは逆方向へ進む。	10分間 

LESSON PLAN A-15



スキル	説明	時間
フォアハンドスweepショット (復習)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ポイントを伝え、手本を見せる。 2. 壁から3～4メートルほど離れたところにパックを持って立つ。その場から、壁にあるスポットに向かってシュートする。 	7分間 
バックハンドスweepショット (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ポイントを伝え、手本を見せる。 2. パックなしでシュートの動きを行う。 3. パックを使う。 	8分間 
スケーティングとシュート (導入)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各自パックを持って横の壁に並ぶ。 2. 反対側までパックを運び、壁に向かってシュートする。 	2分間 
ゲーム (導入) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーを2つのグループに分け、20メートルほど離れて2列に並ぶ。(スプレーペイントなどで線を描く) <ul style="list-style-type: none"> ・ 2つのグループの間、真ん中に長さ40センチ、厚さ3cmくらいの木を置く。全員がパックを持ち、合図で一斉に木に向けてシュートする。木が相手チームのゾーンに動くようにし、自分のゾーンに木が入っていないチームが勝ち。 2. 必ず線の内側からシュートする。 3. リーダーは真ん中に立ち、パックをプレーヤーにパスして戻してあげるようにする。 	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:

LESSON A-16 through to A-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. A-1からA-15の中のスキルの復習を、5つは行うようにする。
3. 次の事柄をレッスン中に取り入れることが出来る
 - a. どれだけできるか…腕試し
 - b. ジャンボリー（みんなでファンタイム）
 - c. 親の参加

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A-1からA-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、A-16からA-20を提案している。

指導に必要なツール

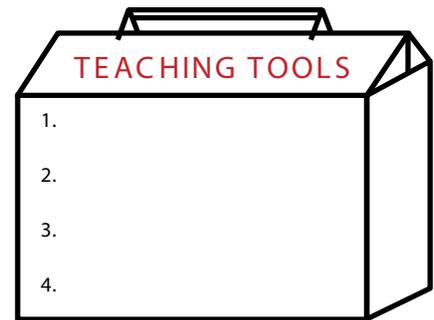
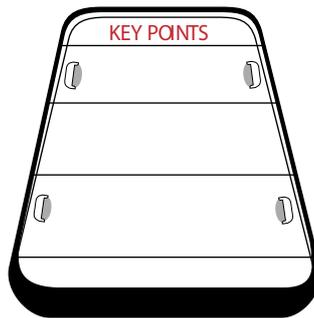
1. リーダーそれぞれの考えによって準備
2. クロスアイスリンクボード



LESSON PLAN A-16



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ		
ベーシックスタンス 転び方と立ち上がり方 (復習)	1. Lesson A- 1 を参照する。	



LESSON PLAN A-16

スキル	説明	時間
Tプッシュとスクーティング・ (復習)	1. Lesson A-2 とLesson A-3を参照する。	
フォアハンドスイープショット・ (復習)	1. Lesson A-14を参照する。	

レッスンサマリー

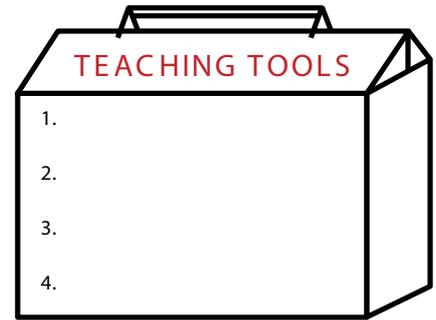
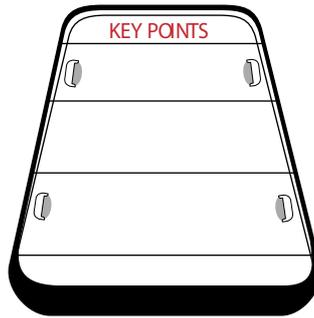
達成できた事: _____

具体的に上達できたこと: _____

LESSON PLAN A-17



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ		
片足グライド 両足グライド グライドターン・ (復習)	1. Lesson A- 1 とA-3を参照する。	
前向きストライド・ (復習)	1. Lesson A-4を参照する。	



LESSON PLAN A-17

スキル	説明	時間
1時ストップと 11時ストップ (復習)	1. Lesson A-3を参照する。	
オープンアイスクャリー (復習)	1. Lesson A-9を参照する。	

レッスンサマリー

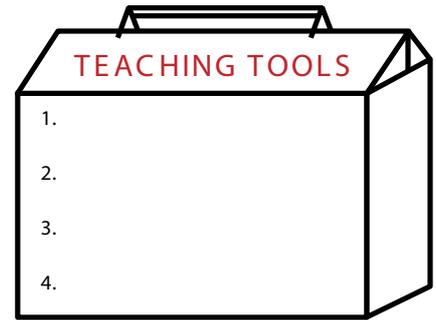
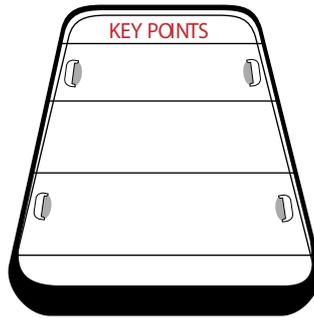
達成できた事: _____

具体的に上達できたこと: _____

LESSON PLAN A-18



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ		
バックスケータリング Cカット、ストライドとストップ (復習)	1. Lesson A-5, A-6とA-7を参照する。	

スキル	説明	時間
フォアハンドスィープパス・ とレシーブ・ (復習)	1. Lesson A-1 2を参照する。	

レッスンサマリー

達成できた事: _____

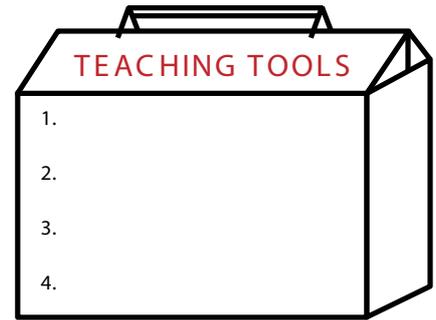
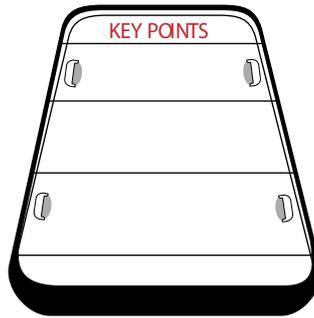
具体的に上達できたこと: _____



LESSON PLAN A-19



LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ		
横への動き ▪ (復習)	1. Lesson A-4を参照する。	
その場でパックハンドリング ▪ (復習)	1. Lesson A-8を参照する。	



LESSON PLAN A-19

スキル	説明	時間
バックを持ったスケーティング (復習)	1. Lesson A-9とA-15を参照する。	
バックハンドショット (復習)	1. Lesson A-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 A-20

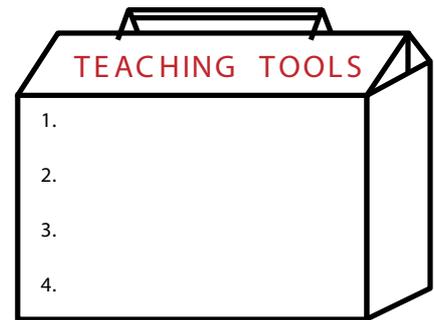
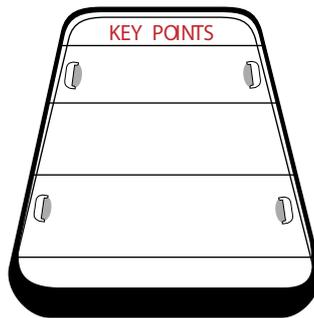


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォーミングアップ		
バックを持ったウィービング・ (復習)	1. Lesson A-10を参照する。	
バックハンド・ スィープパスとレシーブ・ (復習)	1. Lesson A-13を参照する。	



LESSON PLAN A-20

スキル	説明	時間
スケーティングとパス (復習)	1. Lesson A-14を参照する。	
スケーティングとシュート (復習)	1. Lesson A-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: _____

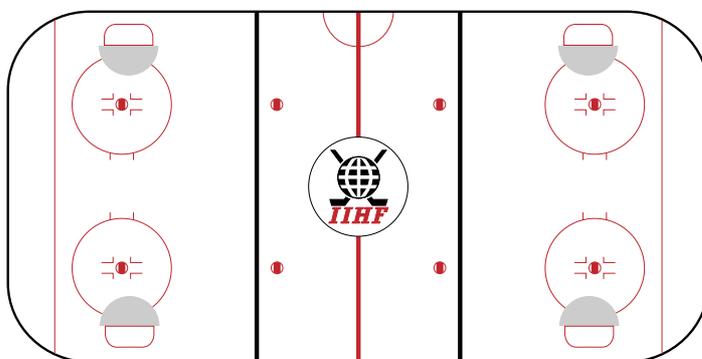
SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

目標 Objective(s):

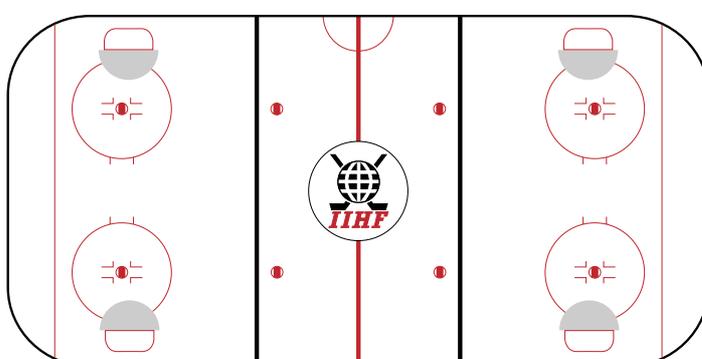
Skill

1. _____
2. _____
3. _____

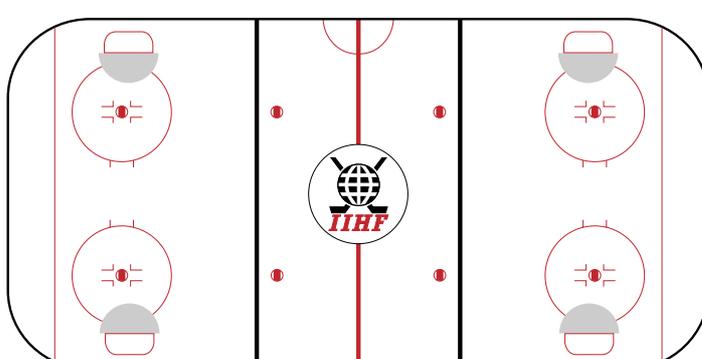
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 228px; height: 15px;" type="text"/>	



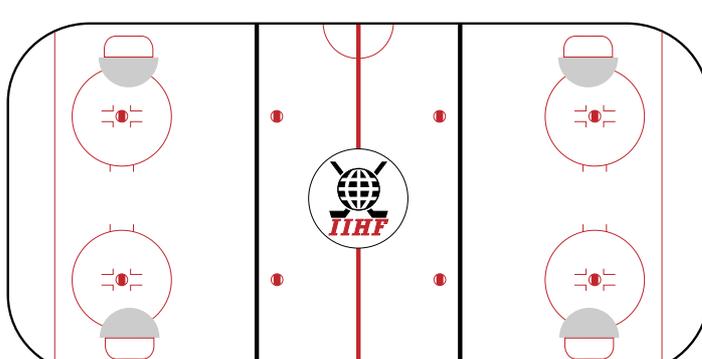
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 228px; height: 15px;" type="text"/>	



DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 228px; height: 15px;" type="text"/>	



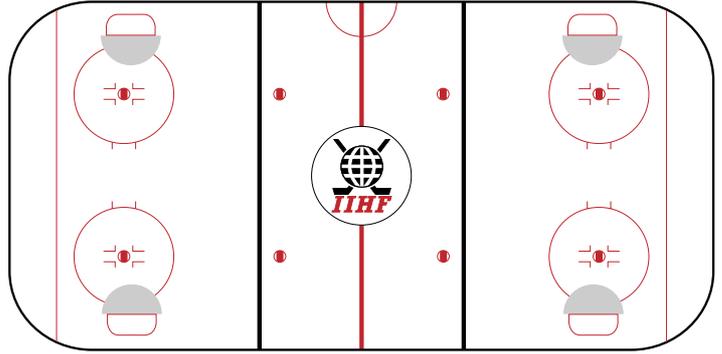
DRILL NAME	KEY POINTS
<input style="width: 228px; height: 15px;" type="text"/>	



Partnership for Progress
 進歩のための協力

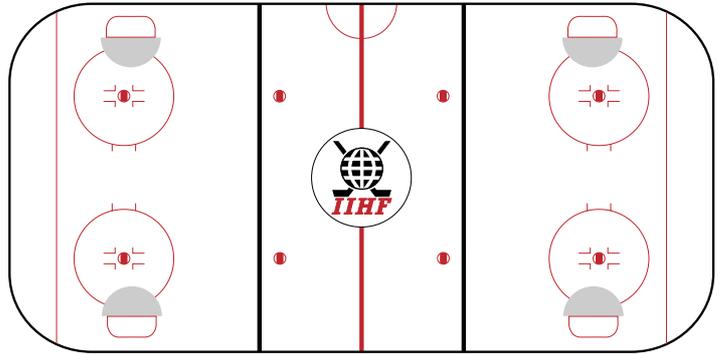
DRILL NAME

KEY POINTS



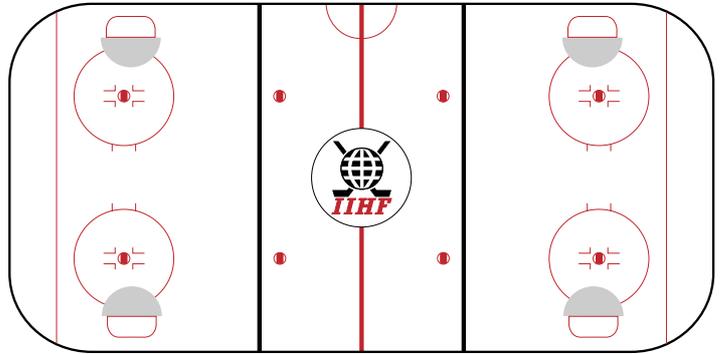
DRILL NAME

KEY POINTS



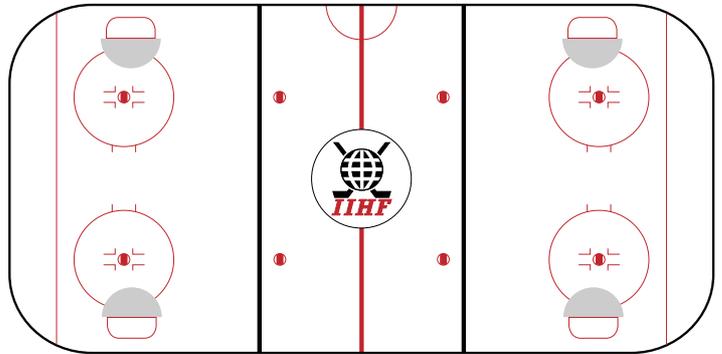
DRILL NAME

KEY POINTS



DRILL NAME

KEY POINTS



Partnership for Progress
 進歩のための協力

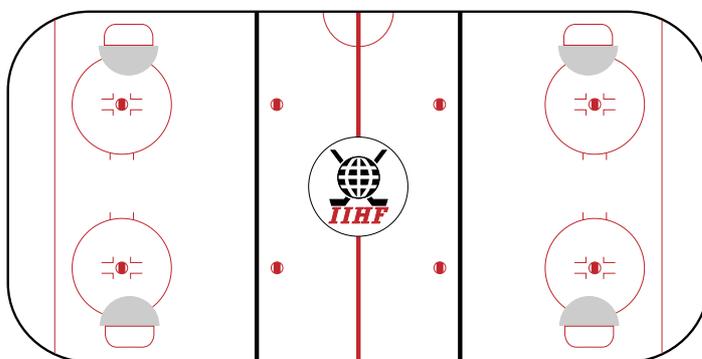
SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

目標 Objective(s):

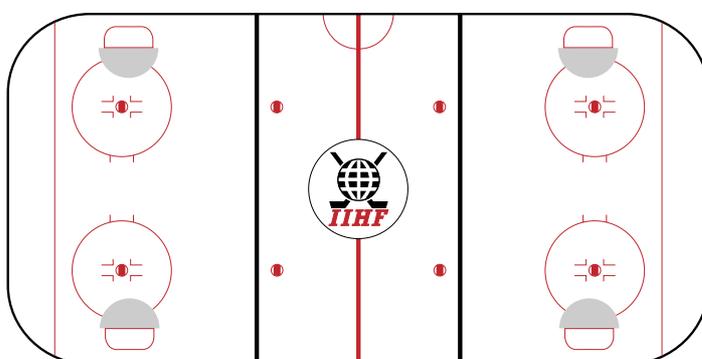
Skill

1. _____
2. _____
3. _____

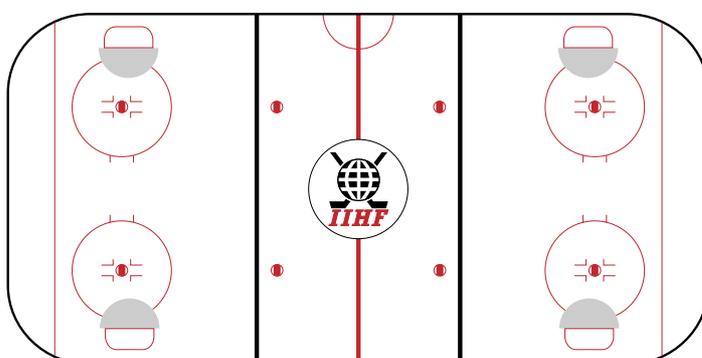
DRILL NAME	KEY POINTS



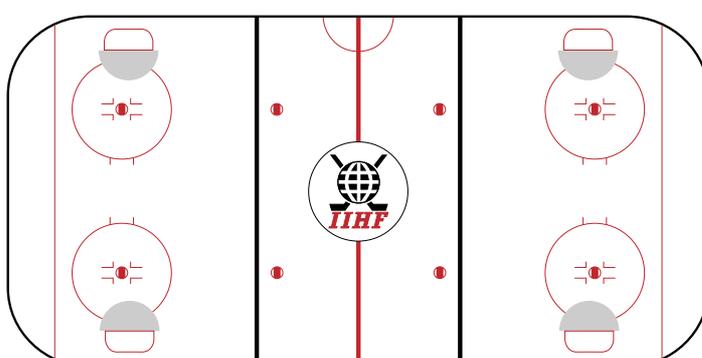
DRILL NAME	KEY POINTS



DRILL NAME	KEY POINTS



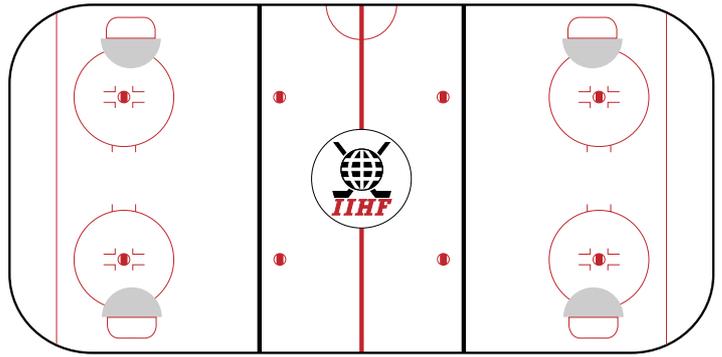
DRILL NAME	KEY POINTS



Partnership for Progress
進歩のための協力

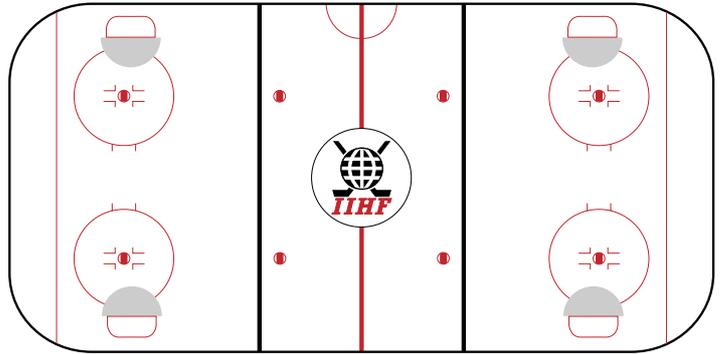
DRILL NAME

KEY POINTS



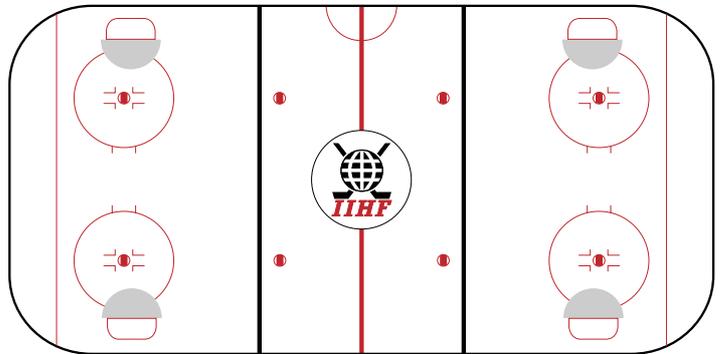
DRILL NAME

KEY POINTS



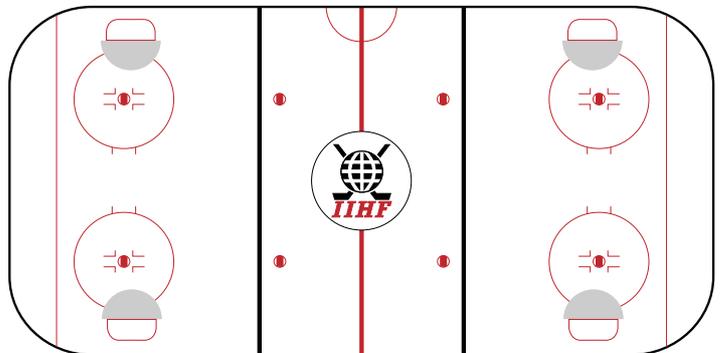
DRILL NAME

KEY POINTS



DRILL NAME

KEY POINTS



Partnership for Progress
 進歩のための協力