

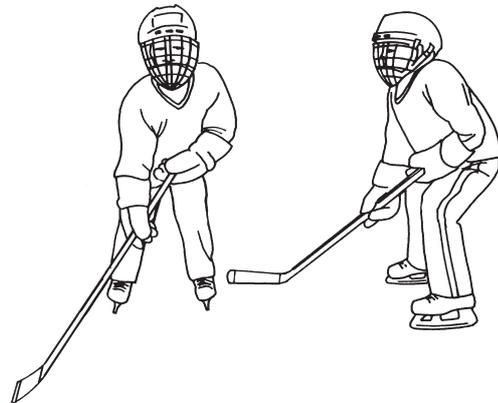
明確な目標

1. ベーシックスタンスの改善 (Lesson A-1; B-1; C-1)
2. フロントV-スタートの改善 (Lesson B-3; C-3)
3. 片足グライドの改善 (Lesson A-2; B-1; C-1)
4. パックハンドリングの姿勢の改善 (Lesson A-8; B-4; C-3)
5. 静止状態でのパックハンドリングの改善 (Lesson A-8; B-4; C-3)

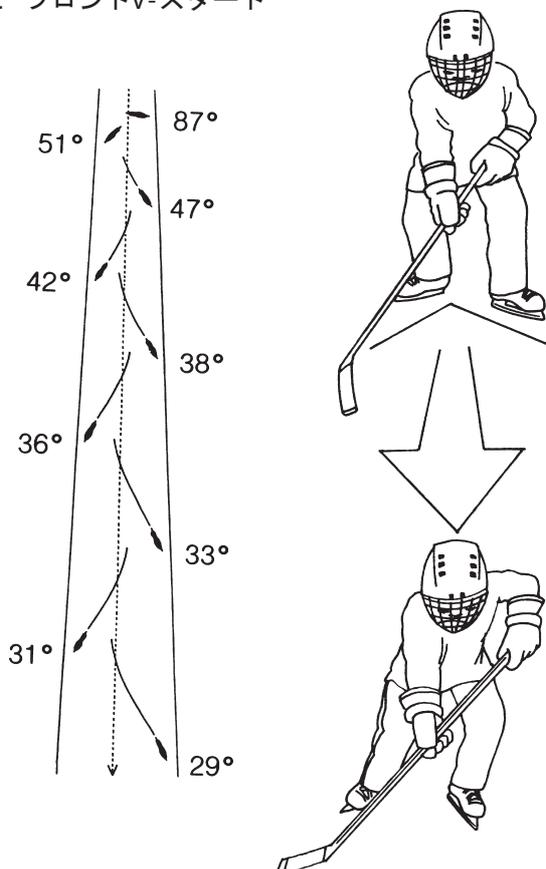
指導ポイント

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. フロントV-スタート



- 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. 両かかとをつけ、つま先を約80~85°外側に開き、Vのような形にする。
- c. やや前傾姿勢になり、体重をスケートブレードの前部分に乗せる。
- d. どちらかの足から滑り出し、片足の動作が終わってから、次の足を出すようにする。押す足はまっすぐ外側へ、インエッジを使って押すようにする。
- e. 前に出ている膝をその膝と反対側の手で触れるほどの距離で伸びるようにする。
- f. 押していた足をすばやく戻し、また次の新たな動作(グライディング)に備える。
- g. 最初の何回かのストライドは、短く・走っているような感じになる。
- h. 3歩目のストライドのスケートブレードは、35~40°の角度になっている。
- i. すばやく足を戻せるように、氷上から足を離さないようにする。
- j. 徐々にスピードを上げていく。
- k. 6歩目以降はフルストライドであるようにする。

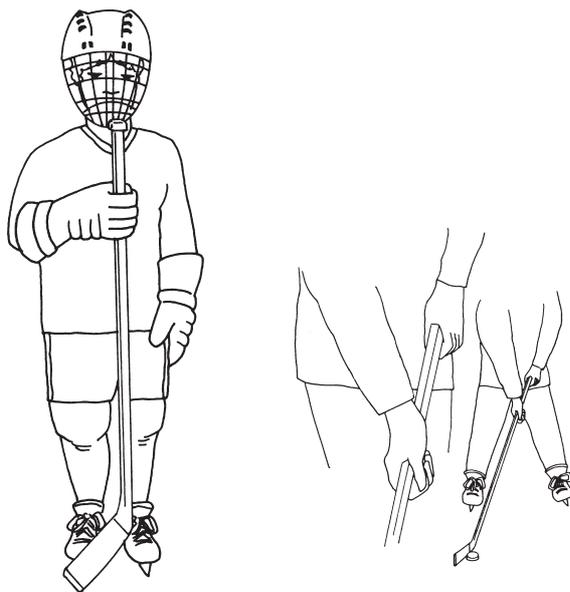
3. 片足滑走

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。



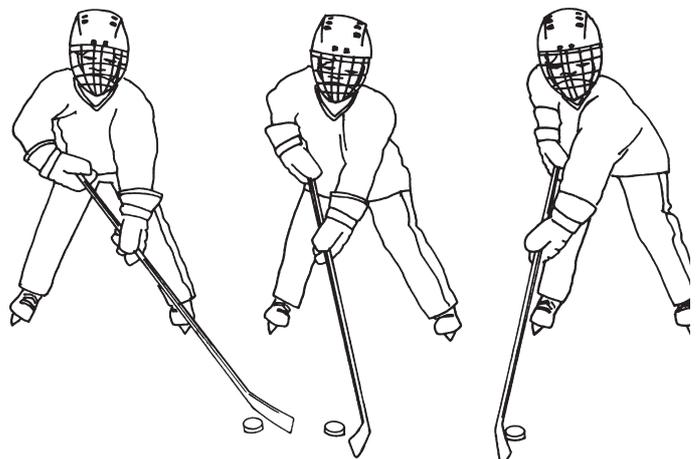
4. パックハンドリングの姿勢



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

5. その場でのパックハンドリング

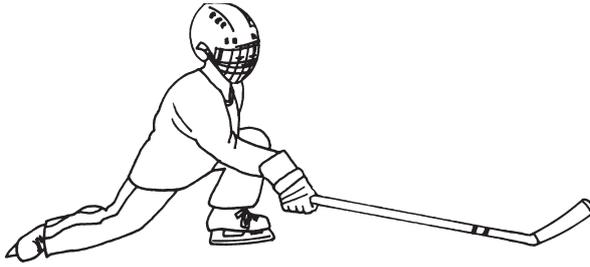
- a. パックハンドリングの姿勢をとる。
- b. 手首を回転させてパックを右へ左へと横に滑らせる。フォアハンド・バックハンドともスティックをかぶせるようにする。(カップする)
- c. 手首の回転に合わせてスティックブレードの先を内に、ヒールを外にし、それから方向を変えるようにする。
- d. パックがいつもスティックブレードの中心部分にあるように操作をする。
- e. 腕や上半身はリラックスさせる。
- f. パックコントロールは滑らかに、リズムカルに、そして静かに行う。



LESSON D-1

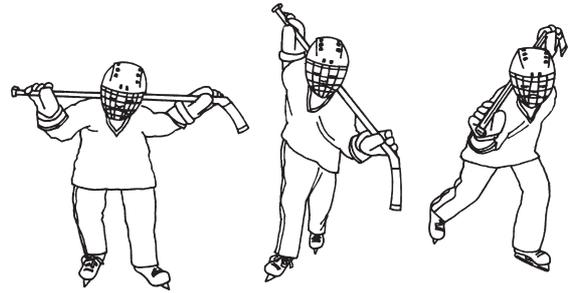


6. そけい部のストレッチ



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

9. 上体ひねり



- スティックを方の後ろに回し、両手で広く握る。
- 上半身をスティックの向きにあわせて回転させる。
- 180°体を回転させ、スティックの方向へ進む。これを連続的に行う。

7. つま先タッチ



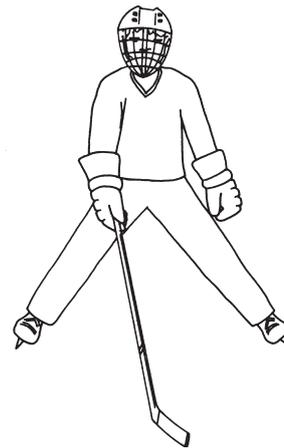
- 両腕とスティックを上にも伸ばす。
- 上体を曲げゆっくりとつま先を触るようにする。その間なるべく両足をまっすぐにする。
- 5・6秒間その姿勢を保つ。

8. 足上げ



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

10. 横方そけい部のストレッチ



- スケートを氷りにいつもつけて行う。
- つま先を外側に向けて足を開き、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

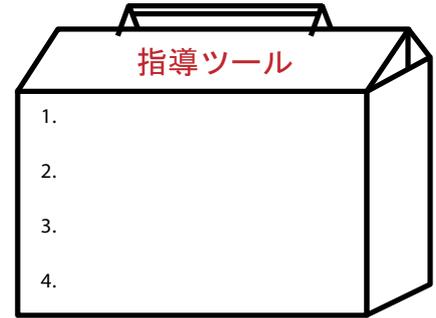
- 軽量パック
- クロスアイスボード

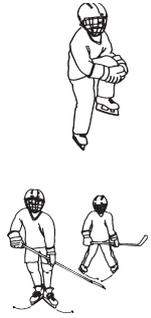
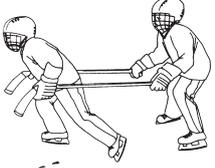
責任者: _____

チーム: _____

月 日: _____

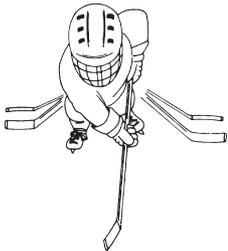
時 間: _____



技術	説明	時間
<p>フリースケーティング</p> 	<p>プレイヤーは時計回りでスケーティングをする。合図で以下のストレッチを行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> 膝を引き上げ、胸につける。 そけい部のストレッチ つま先タッチ 足上げ 立体ひねり 横方そけい部のストレッチ 両方のスケートを氷につける。 	<p>10分</p> 
<p>バランスと敏捷性 (復習)</p> 	<p>プレイヤーはグループに分かれてフェンス際に並ぶ。すべてのドリルはリンクを横に進む。</p> <ol style="list-style-type: none"> プレイヤーは真ん中までつま先立ちで歩く。真ん中から反対側の壁まではかかとで歩く。これを2回繰り返す。 ダッシュで反対側に壁まで走る。これを2回行う。 左膝を3回氷に着けて、反対側の壁まで行く。戻ってくる時は右膝をつける。両足とも2回ずつ行う。 3と同じだが、片足ずつ交互に行う。反対側に行くまでに、左膝2回、右膝2回を氷に着ける。これを3回繰り返す。 キックを3回行う。左手を前に出し肩の高さにする。サポートの足の膝を少し曲げる。足を前にできるだけ遠くに蹴り上げる。同じように後ろにも遠くに蹴り上げる。戻ってくる時は反対の足で行う。両足とも2回繰り返す。 できるだけ早くスケーティングする。真ん中から約1.5メートルほどのところから両足グライドを始める。そして、両足でジャンプを3回行う。両足で跳ぶこと・両足で着氷することがとても重要である。これを3回繰り返す。 	<p>15分</p> 
<p>基本のスタンス (改善)</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2人組みになり、フェンス際に立つ。スティックの両端をそれぞれ持ち、前の人がパートナーを引っ張っていく。引っ張られている人は基本姿勢を保つ。戻ってくる時は交代する。これを1人2回ずつ行う。 	<p>4分</p> 

LESSON PLAN D-1



技 術	説 明	時間
フロントV-スタート (改善)	<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. 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、それぞれのグループの先頭は、つま先を外に開いたVのポジションにする。はじめの4~5歩は走るようにし、真ん中までスケーティングしたらそこで止まる。次の合図で反対側の壁まで行き、止まる。これを3回繰り返す。 4. ペンギンドリルはフロントスタートの上達に有効である。 <ol style="list-style-type: none"> a. つま先を進む方向に対して80~85° くらいに大きく開いたVのポジションにする。 b. つま先の方向に膝を曲げる。 c. 体重をスケートブレードのインエッジ前部分にかけ、かかとを氷から離す。 d. この状態のまま歩く。常にスケートブレードの前部分とインエッジが着氷し、かかとを上げ、膝を曲げつま先を外に向けるようにする。 e. これを2回行う。 	8分 
片足のグライド (改善)	<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. フロントスタートと同じフォーメーションで行う。 3. Vスタートをして真ん中まで滑り、片足に乗ってそのまま反対側の壁までグライディングしていく。まっすぐに滑るようにする。 4. 戻ってくるときは反対の足で行う。 5. それぞれの足を4回ずつ行う。 	5分 
パックハンドリングの姿勢 (改善) 	<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. プレーヤーは基本姿勢をとり、正しく修正する。 3. パックなしで練習する。 <ol style="list-style-type: none"> a. 体の前で左右：横から横へ b. フォアハンドで前から後ろへ c. バックハンドで前から後ろへ (これはより上級レベルである) 	3分 
その場でのパックハンドリング (改善)	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはそれぞれパックを持つ。 2. パックを体の前で左右：横から横へ動かす。パックが左へ行ったら体重を左足に移し、右に行ったら右足に移す。 3. スティックをフォアハンドに持ち替え、パックを前後に動かす。 4. スティックをバックハンドに持ち替え、パックを前後に動かす。 5. トップの手だけでスティックを持ち、体の前に構えて横に動かす。 6. 5を繰り返すが、今度は下の手でスティックを持つ。 	7分 

スキル	説明	時間
リレーゲーム	<ol style="list-style-type: none">1. プレーヤーをグループに分ける。2. 合図でそれぞれのチームの先頭はフロントVスタートをして真ん中まで行く。そこから左足でグライディングをし、反対側の壁まで行く。そこで5回腹筋をし、すぐに立ち上がり、フロントスタートをして真ん中まで戻る。そこから今度は右足でグライディングをして壁まで戻り、5回腕立て伏せをしたら次の人にタッチする。	8分 

レッスンサマリー

達成できたこと _____

具体的に上達できたこと _____



明確な目標

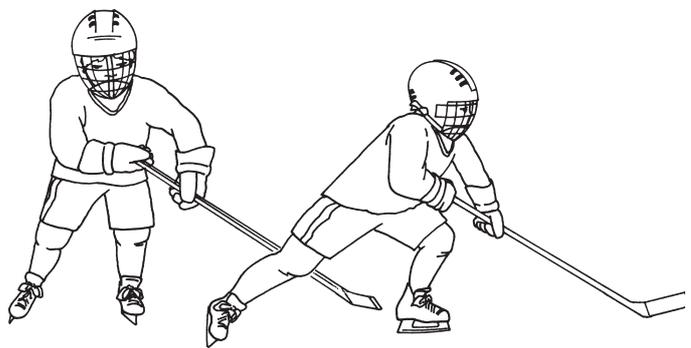
1. フロントスタートの改善 (Lesson D-1)
2. 片足グライドの改善 (Lesson D-1)
3. その場でのバックハンドリングの改善 (Lesson D-1)
4. 押し出しとグライドの改善 (Lesson A-4; B-2; C-2)
5. 両足ストップの改善 (Lesson B-5; C-2)
6. その場でのパスとレシーブの改善 (Lesson A-12; A-13; B-12; C-9; C-10)

指導ポイント

1. 押し出しとグライド (ストライド)

スケート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. 押し出す足のつま先を外に向ける。(35°~40°)
- 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。

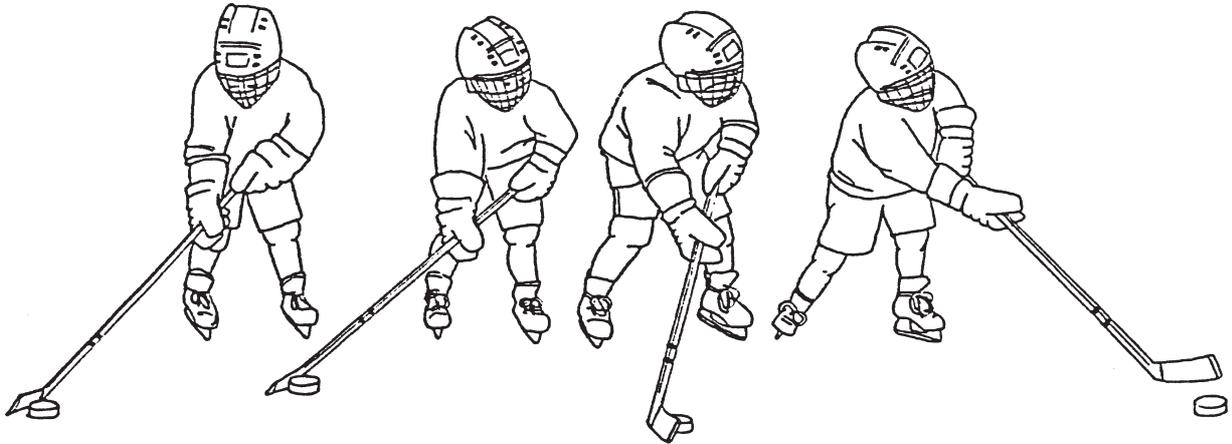
2. 両足ストップ :

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。

- a. 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。
- b. 止まる場所に向かって両足滑走で近づく。
- c. まず肩を回転させて止まり始め、腰と足がそれに続く。
- d. 腰のひねりを使って前の足を止まる場所へ向かわせる。それまでの間、内の足はピボットの状態になる。
- e. 足は肩幅だが、内側の足が外側の足よりも少しだけ前に出ているようにする。体重は両足に同じようかける。
- f. 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。
- g. 顔と頭を上げておく。



3. フォアハンドスィープパス



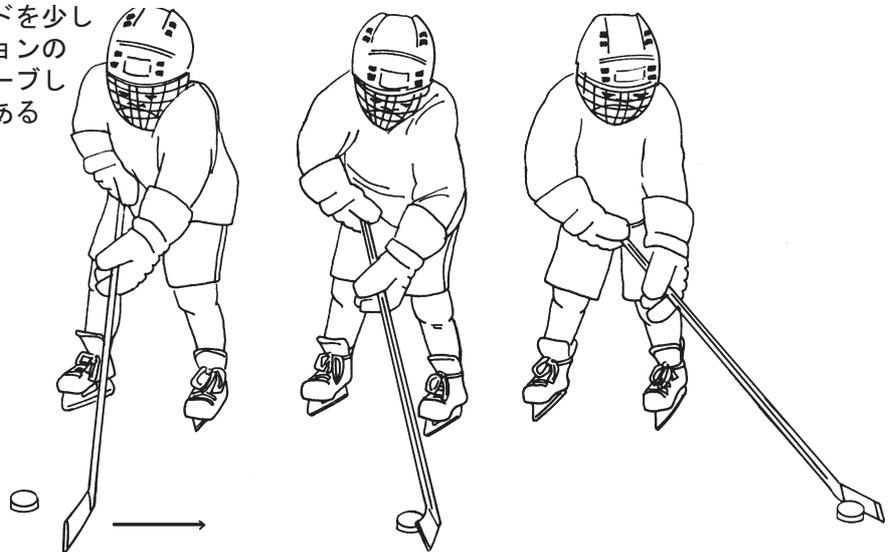
プレーヤーのスティックが長すぎないということが大事になってくる。

- 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。
- 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）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

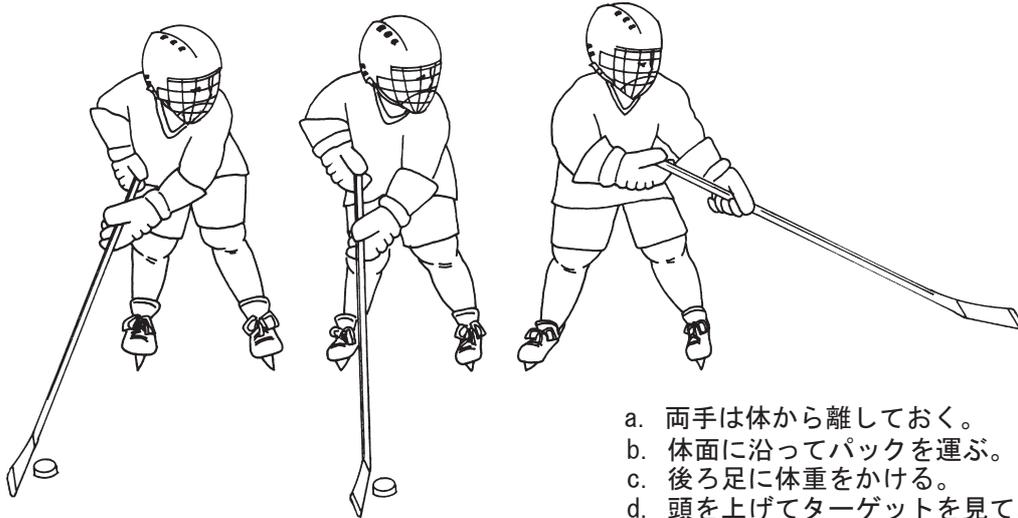
- 頭を上げてパックを見る。パスをしてくる相手とアイコンタクトを取る。
- 氷上に置いたスティックブレードをターゲット（パスをしてくる相手）に見せる。
- パックが来る方向に対して、スティックブレードは90°を保つようにする。
- スティックブレードにパックが着いたら、スティックブレードを少し後ろに引いて、クッションのようにやわらかくレシーブしていく。スティックにあるパックを見る。
- パスの準備をする。



LESSON D-2



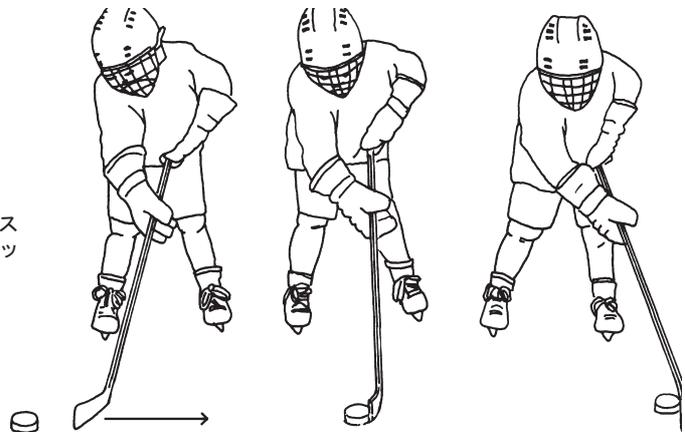
5. バックハンドスィープパス



- 両手は体から離しておく。
- 体面に沿ってパックを運ぶ。
- 後ろ足に体重をかける。
- 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）とアイコンタクトをとる。
- スティックブレードをパックにかぶせる。
- 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。
- 前足に体重を移す。
- 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。

6. バックハンドでのレシーブ

- 頭を上げてパックを見て、パスをしにくる人とアイコンタクトを取る。
- スティックを氷上に構える。
- 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。
- パスに備えておく。



指導に必要なツール

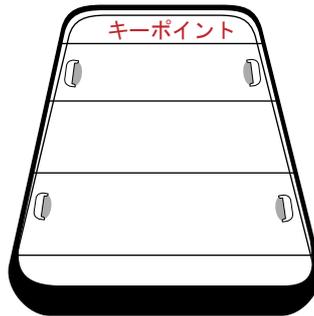
- 軽量パック
- 余分なスティック
- クロスアイスリンク

責任者: _____

チーム: _____

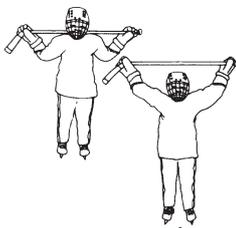
月日 : _____

時間 : _____



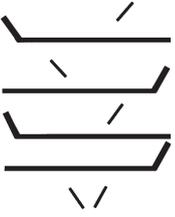
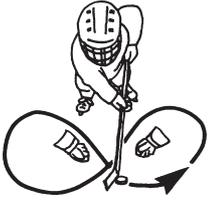
指導ツール

技術	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは逆時計回りでスケーティングをする。直線ラインのところで片足グライドをする。どちらか片側で左足グライド、反対側では右足グライドをする。	4分 
バランスと敏捷性 片足グライド (改善)	プレーヤーはグループに分かれてフェンス際に並ぶ。すべてのドリルはリンクを横に行う。 1. 合図で真ん中まで滑る。肩の高さにあげてあるスティックまで、右膝を上げる。そのままの姿勢で足を下ろさないようにして、反対側に壁まで行く。なるべくまっすぐに滑るようにする。戻ってくるときは左膝を上げ、これをそれぞれの足1回ずつ行う。 2. そけい部のストレッチを行う。左右の足1回ずつ行う。 3. つま先タッチ：真ん中まですべり、右足でグライドして左足を後ろに十分に伸ばす。両足ともできるだけまっすぐに伸ばし、体を曲げて前足のつま先を触るようにする。戻ってくるときは足を替える。それぞれの足を2回ずつ行う。 4. 真ん中まですべり、そこから片足でグライドし、反対側の壁まで片足でホップ（跳ねて）行く。戻ってくるときは足を替え、それぞれの足を2回ずつ行う。 5. アームストレッチ：スティックを広く握り、頭を越えて背中の方まで持っていく。次に体の前の、元の位置まで戻す。これを繰り返し2回行う。 6. 5～6歩でダッシュし、片足のグライディングをする。真ん中まで行ったら、インエッジ・アウトエッジを使ったジグザグスケーティングを始める。戻ってくるときは反対の足で行い、それぞれの足を3回ずつやる。	20分 
押し出しとグライド (改善)	1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. バランスと敏捷性のフォーメーションと同じように行う。 3. リンクを横に滑る。各々の足の押しの後、外側に伸ばしてある足のつま先のインエッジを引き戻してくる。強く押すこと。この姿勢をリカバリーの2～3秒前に行い、次のストライドに入る。	5分 



LESSON PLAN D-2



技術	説明	時間
<p>両足ストップ (改善)</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. バランスと敏捷性のフォーメーションと同じように行う。 3. 合図に合わせて各グループの先頭はフロントVスタートからダッシュをし、真ん中で左を向いて両足ストップをする。 4. 合図で、プレイヤーはフロントスタートをして反対側の壁まで行き、そこでまた左を向いて両足ストップをする。 5. 戻ってくるときは右を向いて同じように両足ストップをする。 6. 3回ずつ繰り返して行う。 	<p>5分</p> 
<p>その場でのパス・レシーブ フォアハンド バックハンド (改善)</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. プレイヤーは4人ずつのグループになり、四角形を作る。 3. 時計回りでパスをまわし、1周したら反対回りをする。もしフォアハンドにパスが来たらフォアハンドパスをし、バックハンドにパスが来たらバックハンドパスをする。 	<p>8分</p> 
<p>フロントVスタート (改善)</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. 3～4本のスティックを図のように氷上に並べる。 3. 同じような身長と能力を持ったプレイヤーを集めてグループを作る。 4. 手前に置いたスティックよりも少しずつ間を離して置いて行く。 5. プレイヤーの大きさや能力に合わせて距離を決める。 6. 最初のスティックにつま先が触る程のところに立つ 7. 足をVの字にする。体重を前にかけて、インエッジで氷を掘るような感じにし、両膝を曲げる。 8. 前傾し、最初の2本を飛び越え、片足で着氷する。ほかの2本も同じように飛び越えていく。 9. 飛び越えた後も4～5歩程ストライドを続ける。 	<p>6分</p> 
<p>その場でのバックハンドリング (改善)</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. プレイヤーはそれぞれパックを持ち、スペースを見つけて散らばる。自分の前に、グローブを1メートルほど離して置く。グローブの周りをフィギュアエイト（8の字回り）の動きでパックコントロールする。グローブの間のパックを引く時、手首を回転させるようにするとよい。 	<p>4分</p> 

技術	説明	時間
ゲームタイムリレー	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーをグループに分ける。リンクの半分を使う。 2. 合図でフロントスタートし、リンクの中央まで行く。そこでダイブ(飛び込み)し腹で滑り、立ち上がって反対側の壁まで行く。両足ストップで止まり、腹筋を3回する。中央まで戻り、両足ストップで止まり、前転をして起き上がり、元の位置に戻る。次のプレーヤーにタッチする。 3. 次の人も同じ事を繰り返す。 (前転をする前に必ず止まること) 	8分 

レッスンサマリー

達成できたこと _____ :

具体的に上達できたこと _____ :

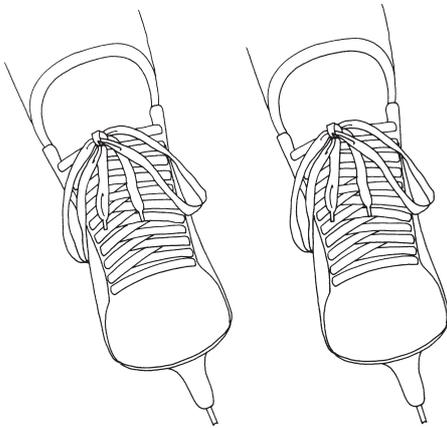


明確な目標

1. 押しとグライドの改善 (Lesson D-2)
2. 両足ストップの改善 (Lesson D-2)
3. その場でのパスとレシーブの改善 (Lesson D-2)
4. エッジコントロールの改善 (Lesson B-3; C-1)
5. 足を使ったパックハンドリングの改善 (Lesson B-11; C-4)
6. タイトターンの改善 (Lesson B-9; C-6)

指導ポイント

1. エッジコントロール :



- a. プレーヤーはインエッジとアウトエッジの両方を使わなくてはならない。左の絵は、右足のアウトエッジと左足のインエッジを使っている。

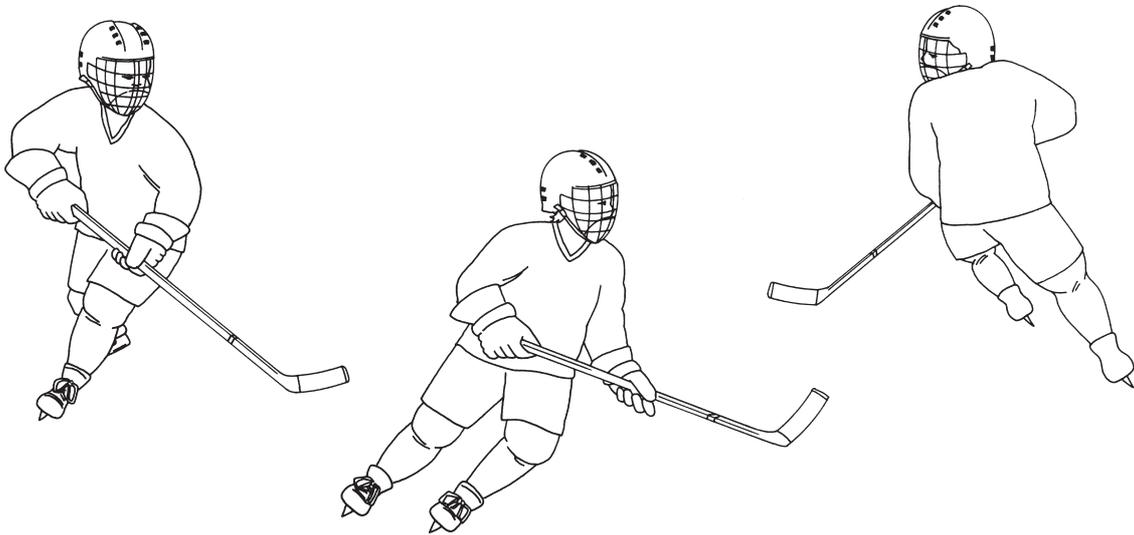
2. 足を使ったパックハンドリング :



- 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。

3. 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。



- a. スケーティングをやめ、グライドしてアプローチに入る。
- b. 顔を上げ、ひざを曲げ、足は肩幅にする。
- c. 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。
- d. 頭と方を曲がりたい方向に向けて、両腕とスティックもそちらの方向へ持ってくる。
- e. 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。
- f. 体重は両足に同じようにかかるようにする。リードする足はアウトエッジに、ついてくる足はインエッジにプレッシャーをかけるようにする。
- g. 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。
- h. 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。
- i. 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。

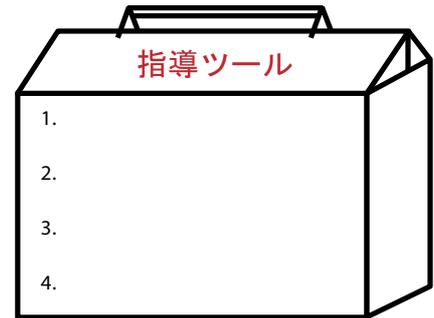
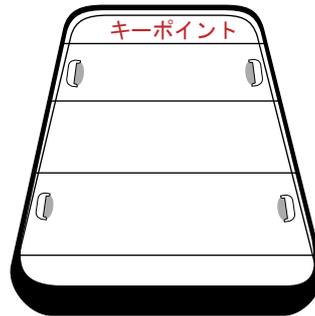
指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. クロスアイスリンク

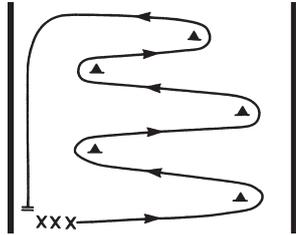
LESSON PLAN D-3



責任者: _____
 チーム: _____
 月日 : _____
 時間 : _____



技術	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは自由にスケーティングをし、左向き・右向きの両足ストップを行う	2分 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレーヤーはグループに分かれてフェンス際に並ぶ。全てのドリルはリンクを横にして行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> プレーヤーは次のストレッチを行う。 <ol style="list-style-type: none"> そけい部のストレッチ：両足行う。 つま先タッチ：戻ってくるときも同じドリルをするが、バックスケーティングで行う 上体ひねり 中央まで滑り、左足でグライドを始める。スティックを肩の高さに平行に上げ、右足をスティックまで上げる。その姿勢を保ち、そのまま反対側の壁まで行く。戻ってくるときは反対の足で行う。それぞれの足を2回ずつ行う。 押しの動作を右足だけで行う。できるだけ強く押し、足を最後まで伸ばす。戻ってくるときは左足を使う。それぞれの足を3回繰り返す。 できるだけ速く滑る。まず両足グライドでスタートし、真ん中で両足ジャンプをして両足で着氷する。また両足でジャンプをして空中で180°向きを変え、両足で着氷してバックスケーティングをする。これを3回繰り返す。 スケーティングをして中央で両膝を氷につけ、すばやく立ち上がる。これを3回繰り返す。 	18分 
足を使ったパックハンドリング (改善)	<ol style="list-style-type: none"> キーポイントの復習をし、手本を見せる。 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。 足でパックをコントロールしながら滑る。パックが左右に動くようにしてみる。両足の範囲内で行う。これを2回繰り返す。 パックを1メートルくらい蹴りながら滑る。左右の足を交互に使い、これを4回繰り返して行う。 	5分 

技術	説明	時間
エッジコントロール (改善)	<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. プレーヤーをフェイスオフサークルに集める。 <ol style="list-style-type: none"> a. スケーティングで加速し、左足で円の上をグライドする。2回目は左足で行うが、反対回りをする。 b. 右足でも同様にし、両方向とも回る。 	6分 
タイトターン (改善) 	<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. プレーヤーを3つのグループに分け、図のようにパイロンを並べる。 3. プレーヤーはそれぞれのパイロンですばやくターンをし、図のように進む。スタートした位置に戻ってきたら、両足ストップをする 4. スティックでリードすることによって、ターンをしやすくする。 5. パックを持ってやってみる。2回行う。 	6分 
その場でのパスとレシーブ フォアハンドとバックハンド (改善)	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーは2人組になり、5～6メートルほど離れて立つ。 2. <ol style="list-style-type: none"> a. プレーヤーAはフォアハンドでパスを出す。 b. プレーヤーBはバックハンドでレシーブする。 c. プレーヤーBはフォアハンドでパスを出す。 d. プレーヤーAはバックハンドでレシーブする。 e. これを繰り返す。 Note:バックハンドからフォアハンドに切り替えるとき、常にターゲットに顔を向けているようにする。 3. パスのときはバックハンドで、レシーブのときはフォアハンドでやってみる。 	6分 
フロントスタートと両足ストップ (改善)	<ol style="list-style-type: none"> 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. フロントVスタートをして中央まで行ったら、右向きの両足ストップをする。 3. 合図で2を繰り返し、反対側の壁で止まる。 4. 戻ってくるときは、左向きで両足ストップをする。 	5分 
押しとグライド (改善)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距離を変えてストライドする。 2. 壁からスタートし、リンクを横に滑り、距離を変えてストライドする。 3. 戻ってくる時もこれを繰り返す。 	5分 

LESSON PLAN D-3

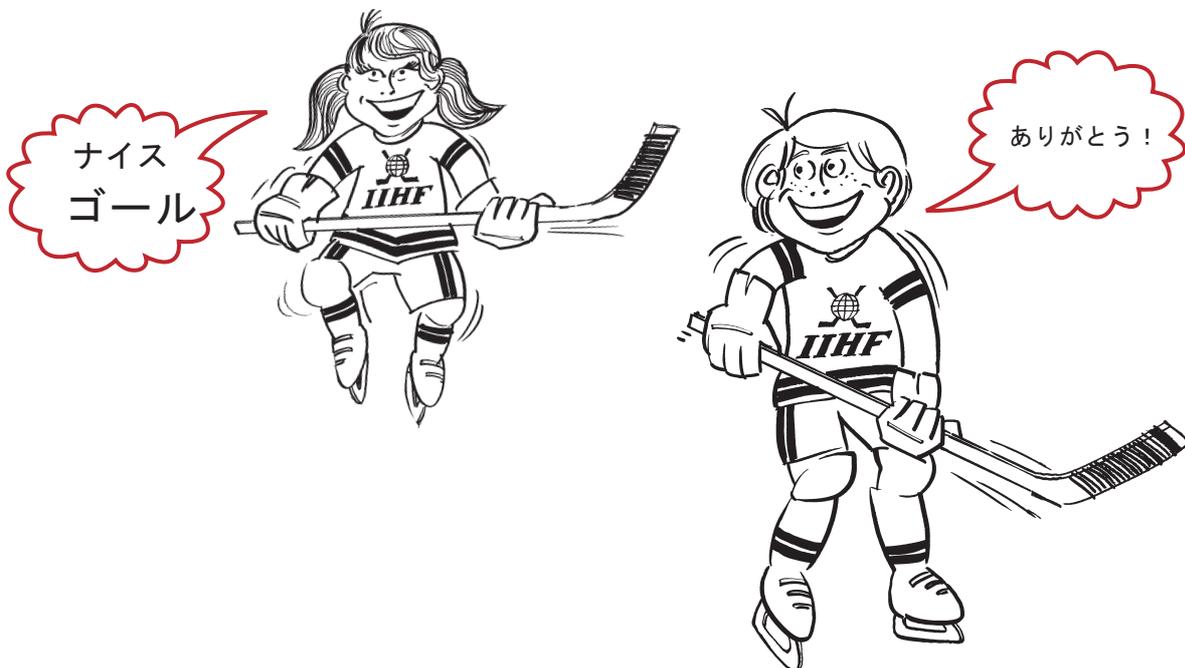


技術	説明	時間
ゲーム	<ol style="list-style-type: none">1. ミニゲームを行う。2. リンクを3つに分けて横に使う。3. パイロンをゴールとして使う。4. パイロンに当たったらスコアとする。5. GKはおかない。	7分 

レッスンサマリー

達成できたこと:

具体的に上達できたこと

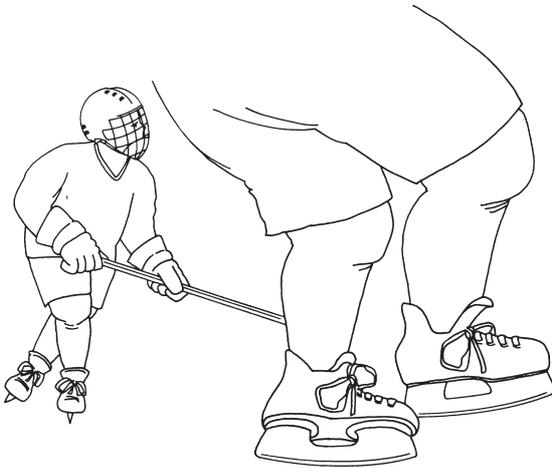


明確な目標

1. エッジコントロールの改善 (Lesson D-3).
2. 足を使ったバックハンドリングの改善 (Lesson D-3).
3. タイトターンの改善 (Lesson D-3).
4. クロスオーバーターンの改善 (Lesson B-5; C-5).
5. 後ろ向きのスタンスの改善 (Lesson A-5; B-6; C-4).
6. 後ろ向きCカットの改善 (Lesson A-6; B-6; C-5).
7. バックを持ったスケータリングの改善 (Lesson A-8; B-5; C-6).

指導ポイント

1. 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か。
- a. 円の上で滑る。
 - b. 外側の足を斜め後ろに向けて押し出し、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。

2. バックスケータリングのスタンス

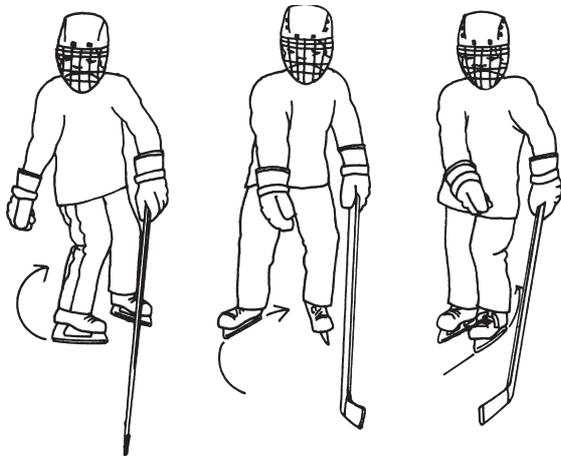


- a. バックスケータリングは、いすに座ったような姿勢で行われる。
- b. 両膝を曲げ、背中をまっすぐにする。
- c. 足・膝を肩幅に開く。
- d. 深く座ることで、重心を低く保つことができる。
- e. 顔を上げ、胸を張り、肩を後ろに引く。
- f. 体重を両方のスケートブレードに均等にかける。

LESSON D-4



3. 後ろ向きCカット



- 基本姿勢から始める。
- 右足のかかと（動かす足）を出来るだけ外に向ける。；腰を軸に足が内側に入る。
- 腰を曲げた姿勢から円を描くように足のボール部分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。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。
- 右足を元の位置に戻すように、左足の横にもってくる。
- 左足（支持足）は、まっすぐ体の下にあるようにしておく。
- 両足とも練習する。

4. 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いけない。
- 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視界を分けて見るようにする。
- パックはいつもからだ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。

指導に必要なツール

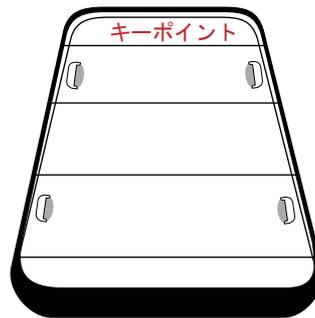
- 軽量パック
- クロスアイスリンク

責任者:

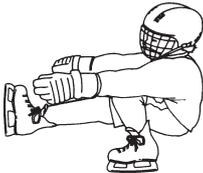
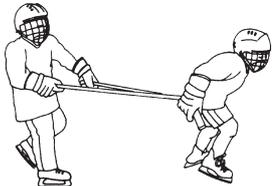
チーム:

月 日:

時間:



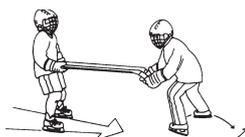
指導ツール

技術	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、押しとグライドのリズムに集中してフォアスケATINGする。</p>	<p>3分</p> 
<p>バランスと敏捷性 (復習)</p> 	<p>プレーヤーをグループにわけフェンス際を集める。全てのドリルはリンクを横切るように行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> 360度ターン：フォアスケATINGをし、中央で360度ターンする。その後すばやく加速し、反対側の壁まで行く。スティックは両手で持ち、氷につける。戻ってくる時も同じところをするが、反対方向にターンする。それぞれの方向を3回ずつ行う。 横そけい部のストレッチ：前を向き、つま先をできるだけ外に向け、足をVの字にする。次につま先を内側に向けて、足を引き寄せる。これを繰り返しながら、反対側の壁まで行く。戻ってくる時は後ろ向きで行う。2回ずつ行う。 シュート・ザ・ダック：スケATINGから両足グライドでスクワットの姿勢になる。中央で左足をまっすぐ前に伸ばし、反対側の壁までこの姿勢を保つ。できるだけ真っ直ぐに滑る。戻ってくる時は、反対の足で行う。それぞれ2回ずつ行う。 キックアップ・クロスオーバー：スティックを肩の高さ平行に保ち、右側に右足を蹴り上げる。足を戻す時に左足に交差させるようにする。次に左足を左側に蹴り上げ、同じように右足に交差させるように戻す。これを繰り返しながら反対側の壁まで行き2回行う。 	<p>15分</p> 
<p>エッジコントロール (改善)</p> 	<p>1. プレーヤーは、2人組になりボード際に並ぶ。一人が後ろに立ち、お互いにスティックの端を持つ。引っ張られていく人は、片足でグライドし、インエッジ、アウトエッジを使うように努力する。戻ってくる時は、反対の足で行い、その後、ポジションを交替する。各プレーヤー2回ずつ行う。</p>	<p>5分</p> 

LESSON PLAN D-4



技術	説明	時間
パックを持ったスケーティング (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. プレーヤーは以下のようにパックを運ぶ。 (リンクを横に使う。) a. 狭く・広く b. まず、スティックを使い、次に足を使い、またスティックを使って反対側のボードまで行く。 c. まずスティックハンドリングをし、次に左右の足で1回ずつパックを蹴り、左右の手で1回ずつパックを押し、またスティックハンドリングで最後まで行く。	10分 
タイトターン (改善)	プレーヤー全員がコーナーに集まる。キーポイントを復習し手本を見せる。コースに沿って各パイロンをタイトターンで回っていく。これを3回繰り返す、もう一度、今度は、パックを持ってやってみる。	5分 
後ろ向きの姿勢 (改善)	1. キーポイントを復習し手本を見せる。 2. 静止している間や修正している間、プレーヤーは後ろ向きの姿勢をとる。	2分 
後ろ向きCカット (改善)	プレーヤーは2人組になり、リンクの端に並ぶ。お互いに向かい、2本のスティックの端をつかむ。1人はバックスケーティングで相手を引っ張り、反対側のボードまで行く。引っ張られている人は、片足で軽くブレーキをかけるようにする。ブレーキは引いている人の動きを妨げない程度にしておく。終わったらポジションを交替し、それぞれ、3回ずつ行う。	6分 
クロスオーバーターン (改善)	1. キーポイントを復習して手本を見せる。 2. プレーヤーは、リンクのコーナーからスタートする。 3. フェイスオフサークル上をクロスオーバーをし、それぞれのサークルで1. 5周する。 4. プレーヤーは4人ずつ同時に、または他の方法で行ってもよい。 5. 3回行う。 6. 最後はパックを持って行う。	6分 



スキル	説明	時間
ゲーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. ミニゲームをする。 2. リンクを3つ分けて行う。 3. 2本のパイロンを1.5mほど離して置く。ゴールするには、パックがパイロンの間を通らなくてはいけない。 4. GKは置かない。 	8分 

レッスンサマリー

達成できたこと :

具体的に上達できたこと :

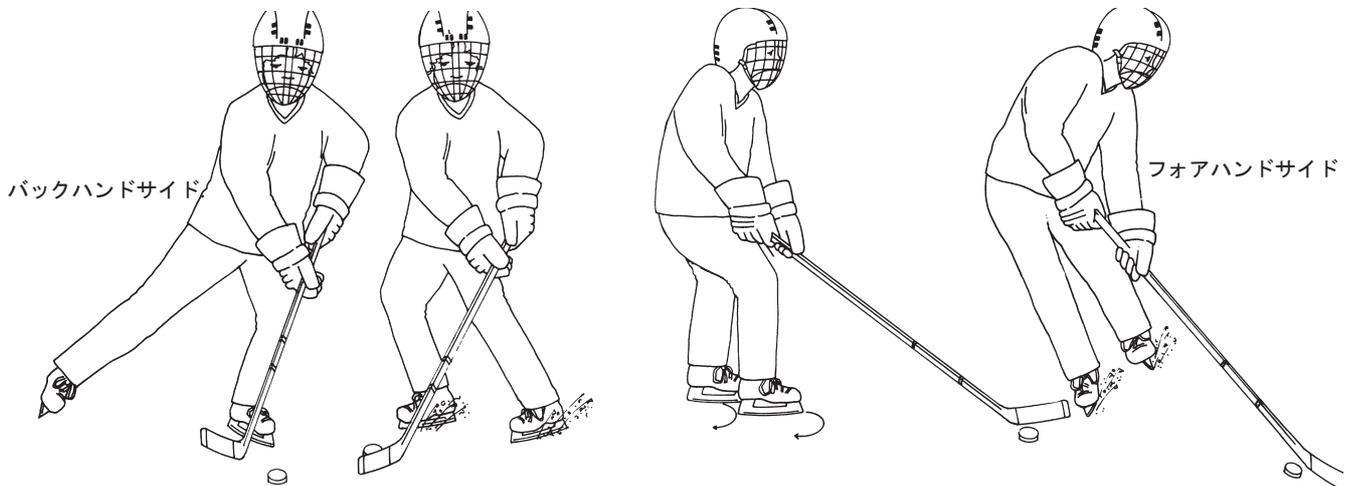


明確な目標

1. クロスオーバーターンの改善 (Lesson D-4).
2. タイトターンの改善 (Lesson D-3).
3. 後ろ向きCカットの改善 (Lesson D-4).
4. パックを持ったスケータリングの改善 (Lesson D-4).
5. パックを持ったストップの改善 (Lesson B-12; C-8).
6. パックを持ったスケータリングとパスの改善 (Lesson D-3; D-4).
7. 後ろ向きVストップの改善 (Lesson B-7; C-5).

指導ポイント

1. パックを持ったストップ



- a. 両足ストップを復習する。
- 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）ようにしてキープする。
- d. 両手でスティックを持つ。

2. 後ろ向きVストップ



- a. 足を肩幅にする。
- b. 両足の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する。
- 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。そしてどの方向にもスタートできるようにする。

指導に必要なツール

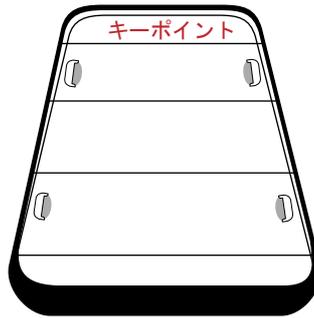
1. 高さのあるパイロン（最低8本）
2. スティック
3. 軽量パック
4. クロスアイスリンク

LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



指導ツール

スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは、パックをコントロールしながら自由にスケーティングする。また足を使ったパックコントロールもやってみる。	4分 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレーヤーはグループに分れ、フェンス際に並ぶ。パイロンとスティックを図のようにセットする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 合図でプレーヤーはスタートし、スティックに向かって両足でグライドして近づいて行く。そこで両足を引き寄せ、両足ジャンプでスティックを飛び越える。スケートブレード全体で着氷する。次も同じように飛び越える。3回行う。 2. 同じドリルだが、片足で飛び越し、反対の足で着氷する。戻ってくる時は、足を入れ替えて飛び越す。3回繰り返す。 3. 次はパイロンをまっすぐに立ててセットする。背の高いパイロンを使い、その上にスティックをのせる。No.1のパイロンを飛び越え、No.2のパイロンの下を滑り抜ける。おなかを下に、手とスティックを前に伸ばし、頭を下げて足を伸ばす。すばやく立ち上がる。3回繰り返す。 	10分 

LESSON PLAN D-5



スキル	説明	時間
<p>クロスオーバーとタイトターン (改善)</p> <p>後ろ向きCカット (改善)</p> <p>パックを持ってスケートイング 前進と後ろ向き (改善)</p>	<p>プレーヤーを均等に3つに分け、それぞれのステーションに分ける。各場所6分ずつ行う。</p> <p>ステーション1：エンドゾーンの1つを使う。 プレーヤーはコーナーからスタートする。No.1のサークルまでスケートイングし半円状逆時計周りでクロスオーバーする。そしてNo.2のサークルに向ってダッシュし左回りのタイトターンをする。No.1のサークルまで戻り半円上を今度は時計回りでクロスオーバーする。またNo.2のサークルまでダッシュし、右回りのタイトターンをする。戻ってきたら反対側のコーナーへ行き、今度はNo.2のサークルでクロスオーバーし、No.1でタイトターンする。2～3人ずつ同時に4メートルほど間を空けて行う。</p> <p>ステーション2：ニュートラルゾーンを使う。 スティックかアジリティーボードをつなげる。まっすぐ並べたものを3つ作る。</p> <ol style="list-style-type: none"> プレーヤーはスティックの左側に立ち、右足をスティック近くに平行に置き、左足で後ろ向きCカットを1回やる。足が伸びきるまでしっかりと押し、右足は、まっすぐ後ろにグライドしてくる。スティックとは、常に平行になるようにしておく。これを反対側まで続ける。戻ってくる時も同じことを繰り返すが、反対の足で行う。 <p>ステーション3：もう一つのゾーンを使う。</p> <ol style="list-style-type: none"> プレーヤーはそれぞれパックを持ちフェンス際に並ぶ。合図で反対のフェンス際までワイドキャリーで運ぶ。戻ってくる時はナロウキャリーを使う。2回繰り返す。 1を繰り返すが、バックスケートイングをしながら行う。これを2回繰り返す。 前向きでスケートイングする。中央で膝を落とし立ち上がって反対側のフェンス際まで行く。常にパックをコントロールするようにする。2回繰り返す。 	<p>18分</p> 
<p>パックを持つてのストップ (改善)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> キーポイントを復習し、見本を手本を見せる。 プレーヤーを3つのゾーンに分け、そのゾーンの中で自由にスケートイングする。ホイッスルが鳴ったら止まる。両サイド練習する。 2人組になり、それぞれフェンス際に立つ。合図でX1は、パックを持ってスケートイングし、X2の5m手前でパックをコントロールしたまま止まり止った後、X2へパスする。X2はパックをレシーブしたら同じドリルを繰り返し、X3へパスして行く。 	<p>5分</p> 



LESSON PLAN D-5

スキル	説明	時間
スケーティングとパス (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が、4つのグループのそれぞれ半分のプレイヤーが反対のフェンス際に立つ。 1. プレイヤーはパックを持ってスケーティングし1つ目のパイロンで360度ターンをする。2つ目のパイロンまで行き、今度は反対周りで360度ターンをする。反対側にいる相手の所までスケーティングしパスをする。パックがスティックを離れたら、相手がスタートし、同じドリルを繰り返していく。	8分 
後ろ向きVストップ (改善)	プレイヤーはフェンス際に並ぶ。反対側の壁までバックスケーティングして行き、そこで後ろVストップをして、そこから元の方向へフロントスタートでダッシュしていく。そのままスケーティングして行き、壁で両足フロントストップをする。これを3~4回繰り返す。	5分 
ゲームタイム (改善)	ミニゲーム： 1. 4対4：3つのゾーンで行う。 2. ゴールの前にパスを3回回してからでないと得点にならない。 3. パイロンに当たったらスコアとする。 4. GKを置かない。	10分 

レッスンサマリー

達成できたこと：

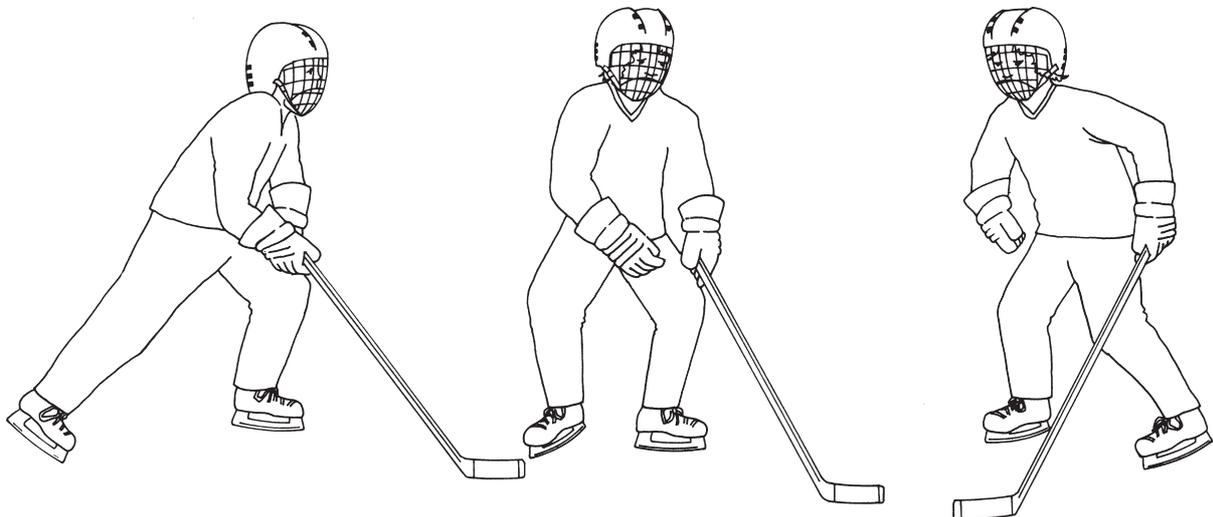
具体的に上達できたこと：

明確な目標

1. バックを持つてのストップの改善, (Lesson D-5).
2. 後ろ向きVストップの改善 (Lesson D-5).
3. ピポッドの改善.
 - a. 前から後ろへ, (Lesson B-8; C-9).
 - b. 後ろから前へ, (Lesson B-8; C-10).
4. 後ろ向き片足Vストップの改善 (Lesson B-7; C-7).
5. バックを持ったウィービング（蛇行スケータリング）の改善, (Lesson B-10; C-6).

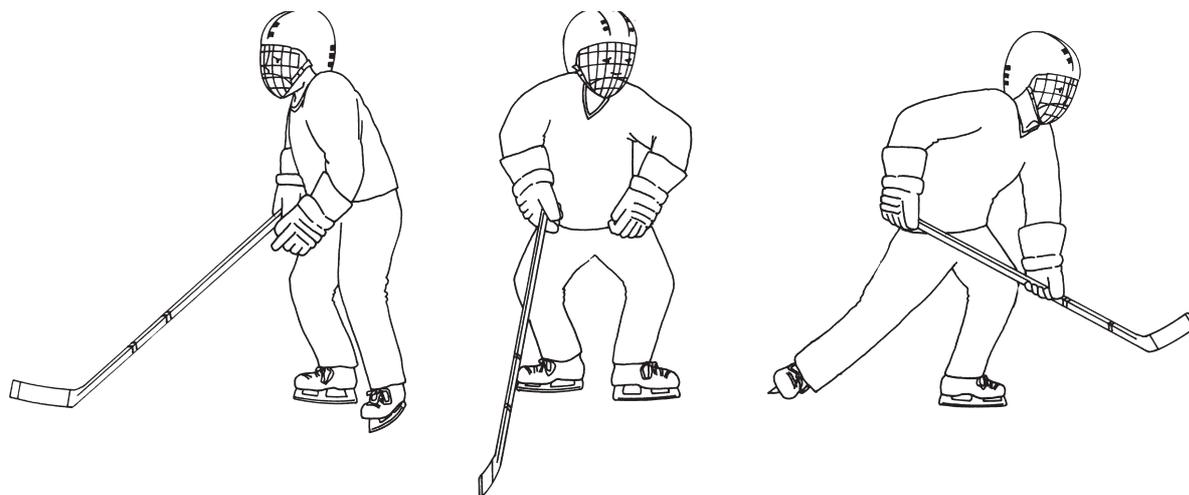
指導ポイント

1. ピポッド：前向きから後ろ向き



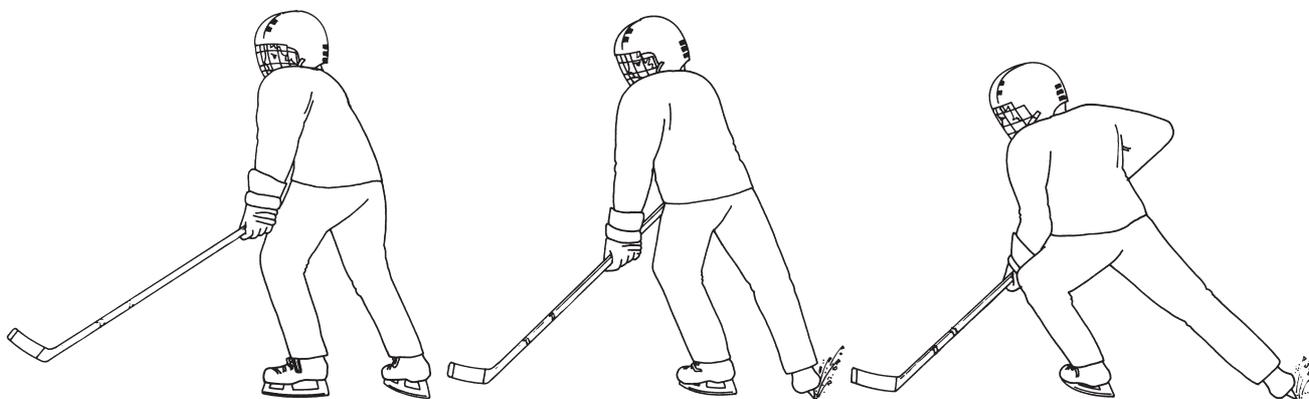
- a. プレーヤーは左足に乗って前方に進む。
- b. まっすぐ進み右足を外側に向けて（180度くらいの位置まで）左足の隣に持ってくる。顔は逆を向くようにする。右肩を後ろに引くことで回転が始まり、胴と腰がそれについてくる。
- c. 左足から右足に体重を移し右足で着氷し左足は氷を押し離すようにする。腰を曲げたところから伸ばしたところで、体重をかけずに左から右への移動を行う。
- d. 左足が右足と平行になったところでピポッドが終る。
- e. 右足で横に蹴りバックスケータリングが始まる。
- f. 両方向きとも習得しなければいけない。

2. ピポッド：後ろから前



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

3. 後ろ向きの片足ストップ



- 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、左足からくる。
- 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。
- i. 両方向ともできるようにする。

4. パックを持ったウィービング

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

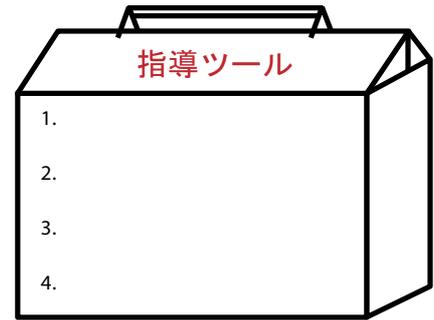
指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. クロスアイスリンク

LESSON PLAN D-6



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する。ゴールネットあたりでスピードを上げ、ゴール裏ではクロスオーバーをする。直線コースではリラックスする。各方向2分間行う。	4分
バランスと敏捷性 (改善)   	1. プレーヤーはグループに分かれ、フェンス際に来る。滑りながら、以下のストレッチを行う。 1. そけい部のストレッチ - 左右1回ずつ 2. つま先タッチ - 左右1回ずつ 3. 胸までの膝の引き上げ - 左右1回ずつ 4. 足上げ - 左右1回ずつ 5. 上体ひねり - 1回 6. スカリング - 1回は前向き、もう1回は後ろ向き 2. プレーヤーは2つのグループに分かれ、それぞれ壁に並ぶ。1つのグループの全員がパックを持ち、もう1つのグループの人とパートナーになっておく。 1. パックを持った人はスケーティングをして、パートナーの後ろを回って元の位置に戻ってくる。パックをコントロールして止まり、そこからパートナーにパスを出す。パートナーは同じ事を繰り返す。これを3回ずつ行う。 2. 同じようにパックハンドリングしながら滑っていき、パートナーの周りを1周し、元の位置に戻る。パックをコントロールして止まり、そこからパートナーにパスを出し、パートナーは同じ事を繰り返す。これを3回ずつ行う。	18分
後ろ向きVストップ (改善)	1. キーポイントを復習する。 2. プレーヤーは半分に分かれて、対角線上に並ぶ。 3. それぞれの先頭は対角線上を真ん中までスケーティングして、そこで両足ストップで止まり、バックスケーティングで壁まで滑り、そこで後ろVストップをする。フロントスタートをしてネット裏を回り、反対側の列の最後に並ぶ。	5分

スキル	説明	時間
<p>ピポッド 前から後ろ (改善)</p> <p>ピポッド 後ろから前 (改善)</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. プレーヤーをグループに分けて、壁に並べる。 3. 最初の方はスケーティングをし、真ん中で左向きのピポットをして後ろに向きを変える。そのままバックスケーティングで反対側の壁まで行き、V-ストップをする。フロンとスタートをして真ん中まで戻り、またそこで左向きのピポットをして後ろ向きになる。最初のスタート位置までバックスケーティングしていく。右向きのピポットでも同じようにやってみる。 <ol style="list-style-type: none"> 1. キーポイントを復習し、手本を見せる。 2. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。 3. バックスケーティングでスタートし、真ん中でピポットをして前に向きを変える。反対側の壁まで行ったらそこで止まる。またそこから真ん中までバックスケーティングで戻り、ピポットで前に向きを変えて、最初のスタート位置まで戻る。左右どちらのピポットも行うようにする。 	<p>10分</p> 
<p>パックを持ってウィービング (改善)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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コーナーに集まる。 3. プレーヤーは指示通りのコースをスケーティングし、スタートの位置までパックハンドリングをしてくる。 	<p>8分</p> 
<p>後ろ向き片足ストップ (改善)</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. プレーヤーはフェンス際に並ぶ。 3. バックスケーティングで反対側の壁まで行き、手前1メートルのところで片足ストップをする。そのときプレーヤーはT-プッシュの姿勢になっているはずである。すばやく後ろ足で押し、前にスケーティングしていく。そのままもとのスタート位置まで戻り、両足ストップで止まる。それぞれの足を4回ずつ行う。 	<p>6分</p> 

LESSON PLAN D-6



スキル	説明	時間
ゲームタイム (改善)	<ol style="list-style-type: none">1. プレーヤーは3人組になる。3人が同じ能力であるようにする。2. 各グループは、氷上に場所を確保する。3. グループの1人がパックを持つ。ほかの2人はそのパックを取るようにする。常に1人がパックを持ち、ほかの2人が対抗するようにする。4. ルールの範囲内でのボディチェックを行う。	9分 

レッスンサマリー

達成できたこと:

具体的に上達できたこと

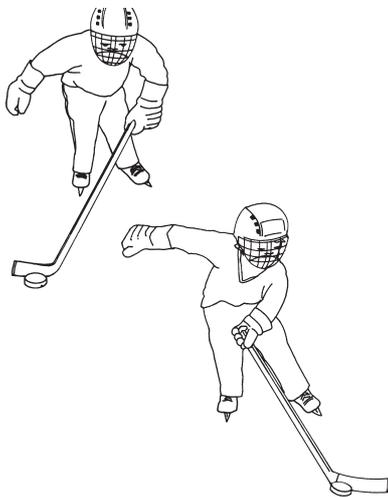


明確な目標

1. ピボットの改善
 - a. 前から後ろへ (Lesson D-6)
 - b. 後ろから前へ (Lesson D-6)
2. 後ろ向きの片足ストップの改善 (Lesson D-6)
3. パックを持ったウィービングの改善 (Lesson D-6)
4. オープンアイスカリーの改善 (Lesson B-10; C-7)
5. 後ろ向きのプッシュとグライドの改善 (Lesson B-7; C-6)
6. スペースへの移動の導入

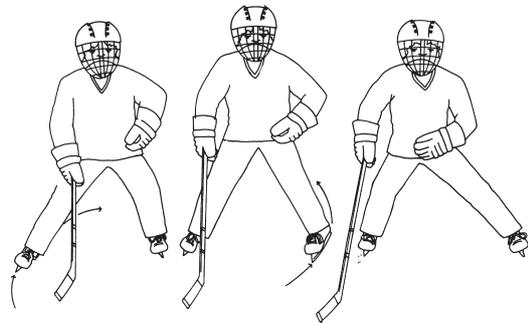
指導ポイント

1. 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。

2. 後ろ向きの押しとグライド



- a. プレーヤーは後方への動作の準備をする。
- b. 体重を片足に乗せ、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押す。
- d. 押している足が、体の下に戻ってくる間グライドし、氷のそばを通過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。

3. スペースへの移動

大切なことは、パックを持っていないプレーヤーが、空いているスペースに入り込むことである。

オープンスペースに入り込んだら、プレーヤーはいつパックがきてもいいようにレシーブの準備をしておく。

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

LESSON PLAN D-7

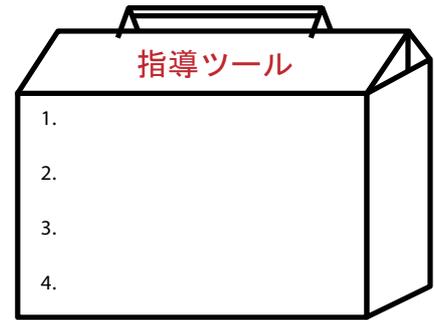
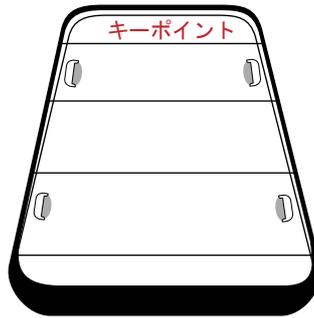


LEADER: _____

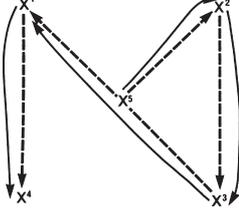
TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____

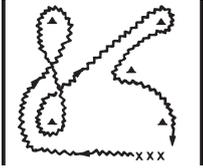


スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーはパックコントロールしながら自由にスケーティングをする。ナロウキャリー、ワイドキャリーともに使ってみる。また、足も使ってみる。	4分
バランスと敏捷性 フロントVスタートとタイトターン (改善)	<p>プレーヤーを同じように3つのグループにして、それぞれのステーションに分かれる。各場所5分間ずつ行う。</p> <p>ステーション1：エンドゾーンの一つを使う。 a プレーヤーをグループに分ける。 b. フロントVスタートから始め、パイロンまでスケーティングして、そこで左回りのタイトターンをする。スタート位置まで戻り両足ストップで止まる。これを3回行う。 c. 上のドリルを繰り返すが、右回りのタイトターンを行う。これを3回行う。 d. 時間が来るまで繰り返すが、パックを持ってやってみる。</p> <p>ステーション2：ニュートラルゾーンで行う。 1. 図のようにセッティングする。 a プレーヤーはレッドラインのある壁に並ぶ。 b. パイロンNo. 1までスケーティングしていき、そこで止まり、パイロンNo. 1からNo. 2までラテラルクロスオーバーをする。そしてパイロンNo. 2からNo. 3までスケーティングしていき、今度はパイロンNo. 3からNo. 4までラテラルクロスオーバーをする。パイロンNo. 4からNo. 5までは左足だけを使った後ろ向きCカットをする。パイロンNo. 5からNo. 6までまたラテラルクロスオーバーをし、パイロンNo. 6から壁までは、右足だけを使った後ろ向きCカットをする。</p> <p>ステーション3：もう一つのエンドゾーンで行う。 1. プレーヤーはコーナーに並ぶ。 2. No. 1のサークルの上でクロスオーバーを2周し、パイロンNo. 1まで行ったらそこでピボットをして、バックスケーティングで反対側のコーナーまで行く。次はNo. 2のサークルとパイロンNo. 2を使い、同じ事を繰り返す。</p>	15分

スキル	説明	時間
<p>スペースへの移動 (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. プレーヤーを5人組のグループに分け、それぞれに場所を確保する。4人が5メートル四方の正方形を作り、1人がパックを持って真ん中に立つ。 3. X5はX2にパスを出す。そしてパスを追うようにしてX2の位置へ移動する。X2はX3へパスを出し、同じようにしてX3の位置へ移動する。X3はX1へパスを出して生き、また同じように繰り返していく。 	<p>8分</p> 
<p>ピポッド 前から後ろ 後ろから前 (改善)</p>	<p>プレーヤーをグループに分け、壁に並べる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーは真ん中までスケーティングしていき、ピポットをして後ろに向きを変える。そして反対側の壁までバックスケーティングして壁から約1メートルほど手前で止まる。すぐにまた真ん中までフォアスケーティングをして、ピポットで後ろに向きを変える。元の位置までバックスケーティングで戻る。 2. ピポットは、左右どちらの向きでも行うようにする。 	<p>8分</p> 
<p>オープンアイスクャリー (改善)</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. 上のピポットのドリルと同じフォーメーションで行う。パイロンを図のようにセットする。 3. プレーヤーはオープンキャリーでパックを運ぶ。真ん中のパイロンの周りを1周したら、反対側の壁まで行き、そこで並んでいる先頭にパックを渡す。 4. プレーヤーは、初めにセットしてあるパイロンの間を縫うようにして行き、最後のパイロンで360°ターンをして反対側の壁までスケーティングしていく。 	<p>10分</p> 
<p>後ろ向きの押しとグライド (改善)</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2人組みになり、壁に並ぶ。 3. 2人は向かい合い、スティックを水平にしてお互い片手で持ち合い、1人はC-カットで後ろへ進んで相手を引っ張る。引っ張られている人は少しだけ抵抗をかけるようにする。 4. 反対側の壁まで行ったらポジションを交替し、戻る。 	<p>5分</p> 

LESSON PLAN D-7



スキル	説明	時間
<p>パックを持ってウィービング (改善)</p> 	<p>3つのグループに分ける。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3つのエリアそれぞれに、図のようにパイロンをセットする。 2. プレーヤーはパックを持って、指示に従ったルートに行く。 3. できるだけ顔を上げていく。 	<p>10分</p> 

レッスンサマリー

達成できたこと:

具体的に上達できたこと

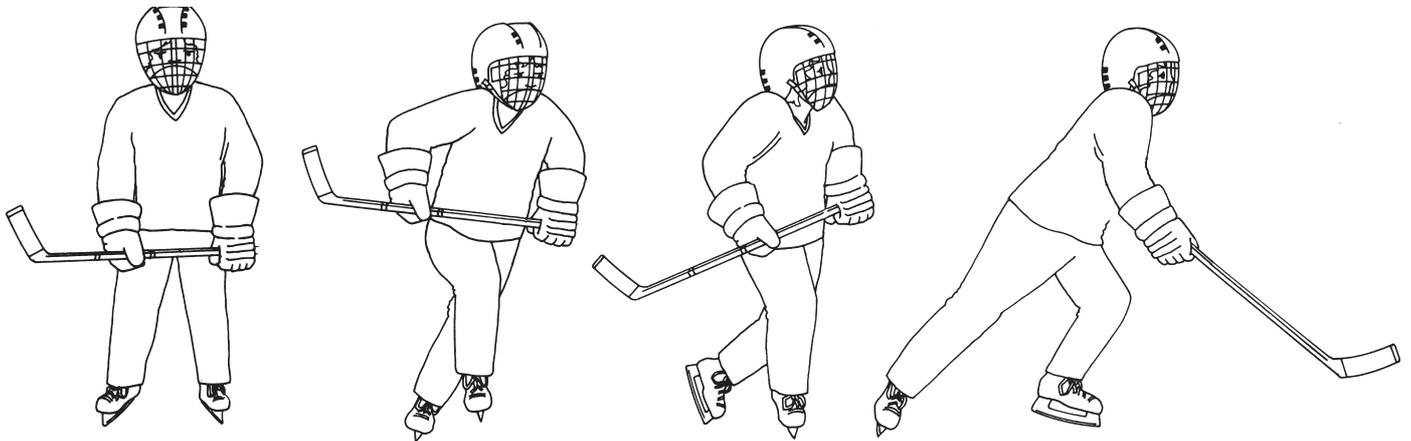


明確な目標

1. オープンアイスキャリーの改善 (Lesson D-7)
2. 後ろ向きの押しとグライドの改善 (Lesson D-7)
3. スペースへの移動の復習 (Lesson D-7)
4. フォアクロスオーバースタートの復習 (Lesson C-11)
5. その場でのスリープショットの改善
 - a. フォアハンド (Lesson A-14; B-14; C-7)
 - b. バックハンド (Lesson A-15; B-14; C-8)

指導ポイント

1. フォアクロスオーバースタート

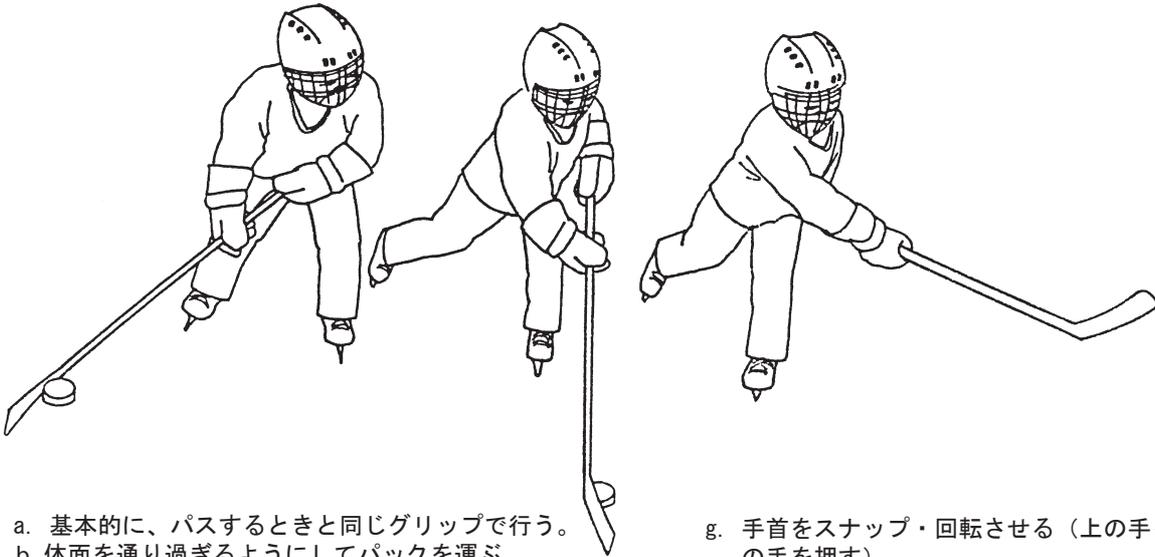


- a. 進む方向に対して横向きに、いつもの基本姿勢よりやや足を狭めにして立つ。両足は肩幅、膝を曲げ、体重は足のボール部分（足親指付け根部分）におく。
- b. 外側の足がしっかり伸び、体が前に突くように、頭と肩を行きたい方向に回転させる。インエッジは内側の足（アウトエッジ）にすばやくついていくようにする。
- c. 外側の足が内側の足の前をクロスし、進みたい方向に対して90°に近い角度で、強く着氷する。できるだけ短く、氷から離れないようにしてストライドを行う。スケートブレード全体で着氷する。
- d. この段階で、フロントスタートの姿勢になっている。
- e. 最初の3～4ストライドはとても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

LESSON D-8

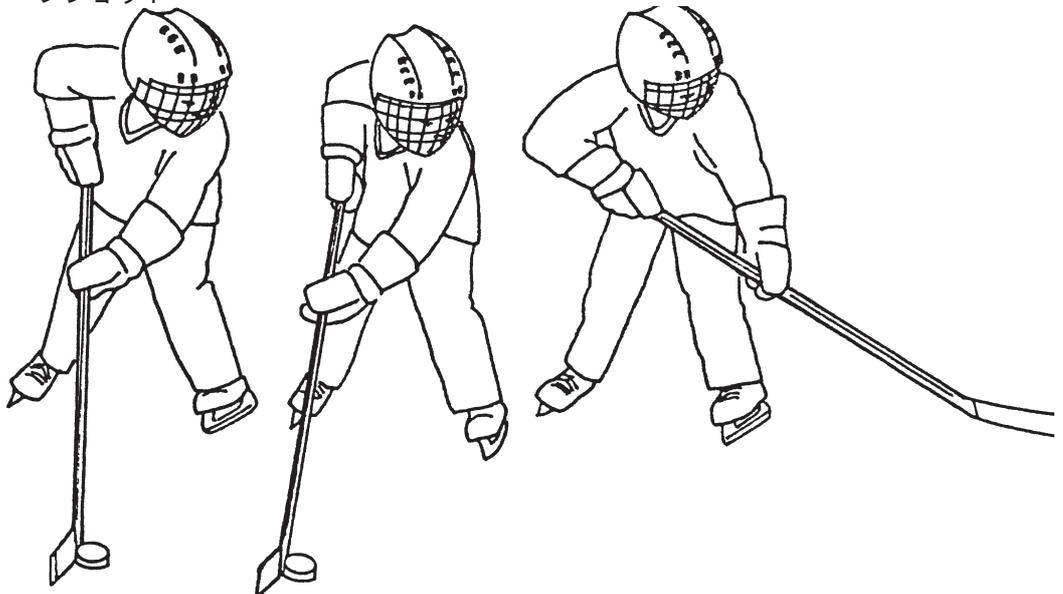


2. フォアハンドスイープショット



- 基本的に、パスするときと同じグリップで行う。
- 体面を通り過ぎるようにしてパックを運ぶ。
- パックをスティックブレードに常につけておく。
- 体重は後ろ足に乗せておく。
- 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。
- 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。
- 手首をスナップ・回転させる(上の手を引き、下の手を押す)。
- 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。
- 手首はリリースまで固定し、そしてスナップする。

3. バックハンドスイープショット



- 基本的にはパスのときのグリップと同じである。
- 体面に沿ってパックを運ぶ。
- 後ろの足に重心を置く。
- パックを運んでいる間に重心を前に移していく。
- 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。
- 手首を返す(上の手を押し、下の手を引く)。
- パックを放し、低く流す。

必要な指導ツール

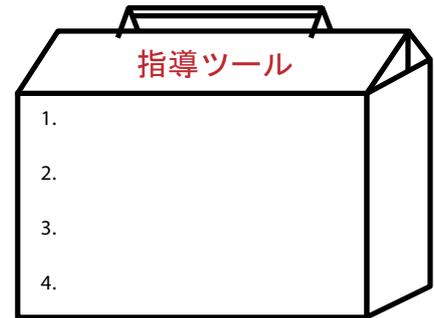
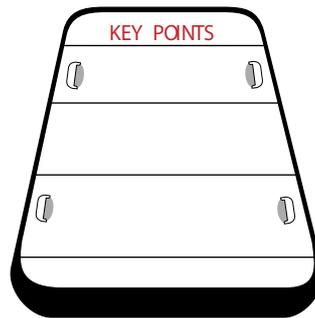
- 軽量パック - シュートのために、1人につき3個ずつ
- スプレーペイント缶
- パイロン
- スティックまたはアジリティーボード
- クロスアイスリンクボード

LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	<p>1. プレーヤーは、逆時計回りでスケーティングする。ホイッスルが鳴ったら、壁に向かってタイトターンをする。これを2分間行う。残り半分の時間はセンターに向かってタイトターンをする。</p>	<p>4分</p> 
バランスと敏捷性 (改善)	<p>プレーヤーをグループに分け、壁に並べる。それぞれパックを持つ。</p> <p>1. 合図でそれぞれのグループの先頭はスタートし、真ん中でパックをコントロールしながら止まる。次の合図でまた同じように繰り返す、反対側の壁で止まる。これを3回繰り返す。</p> <p>2. 合図でパックハンドリングをしていく。真ん中で左膝を氷に着ける。戻ってくるときは右膝を着ける。それぞれの膝2回ずつ行う。</p> <p>3. 左手だけのスティックハンドリングをしていく。戻ってくるときは右手だけを使う。それぞれ2回ずつ行う。</p> <p>4. 真ん中までスケーティングしていき、そこで両膝を氷に着ける。その間、パックはコントロールしておき、立ち上がったらスティックハンドリングして反対側の壁まで行く。これを2回行う。</p>	<p>10分</p> 
後ろ向きの押しとグライド (改善)	<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。プレーヤーはグループの中で2人組になり、1人がディフェンス、もう1人がフォワードになる。</p> <p>1. ディフェンスは2メートル程先からスタートするように、バックスケーティングの準備をしておく。</p> <p>2. フォワードはフェンス際に立ち、スケーティングの準備をしておく。</p> <p>3. 合図で2人同時にスタートする。</p> <p>4. ディフェンスは、追いつかれたり抜かれたりしないようにする。</p> <p>5. 戻ってくるときはポジションを交替する。</p>	<p>7分</p> 

LESSON PLAN D-8



スキル	説明	時間
オープンアイスクャリー (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。グループの半分の人数を反対側の壁に並べる。 1. 各グループに1つ渡されるパックを、最初のパイロンのそばに置く。 2. 合図で、それぞれのグループの先頭はスケータリングでスタートしパックを取る。そしてオープンキャリーで運んでく。 3. 一番遠くに置いてあるパイロンのそばにパスをするようにパックを置き、そのまま反対側の壁まで行って、次の人にタッチする。 4. 次の人は同じ事を繰り返す。	5分 
スペースへの移動 (復習)	プレーヤーを4人組に分け、それぞれ場所を確保する。4人は正方形の形に並ぶ。各自の場所をスプレーペイントなどで指示してもよい。 1. X1とX2はそれぞれパックを持ち、X3とX4にパスをする。 2. X1とX2のポジションをチェンジする。 3. 新しいポジションに移ったX2は、X3からのパスをレシーブし、同じく新しいポジションに移ったX1は、X4からのパスをレシーブする。 4. 今度はX3とX4がポジションを入れ替わり、それぞれパスをレシーブする。 5. これを繰り返す。 6. パス・レシーブのときに、フォアハンド・バックハンド共に使ってみる。	7分 
その場でのシューティング フォアハンドスイープ バックハンドスイープ (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2人組になり、図のように並ぶ。シュートする人は、壁から約4メートルほど離れて立つ。それぞれのグループにつき4～5個のパックを用意する。 3. X1からパックをスタートさせる。X1はX2へパスを出し、X2はX1へパスを返す。そしてX1はシュートする。 4. 5個のパックを使い終わったらポジションを交替する。 5. バックハンドのスイープショットを使って繰り返す。	10分 
フォアクロスオーバースケート (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3人組になり、それぞれ場所を確保する。 3. 図のように3本のスティックを並べる。プレーヤーの能力に応じて幅を変える。 4. プレーヤーは最初のスティックに対して平行に立つ。左足をできるだけスティックに近いところに置き、右足はその左足に平行になるようにして肩幅に開く。クロスオーバースタートで2本のスティックをまたぐ。 5. 右足のインエッジで着氷する。足はスティックに対して平行になるべきである。 6. すぐにインエッジで押し、3本目のスティックを超えて着氷する。 7. フォアスケータリングをスタートさせる。 8. 両側とも練習する。	7分 

スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	ミニゲームを行う。 1. リンクを3つに分ける。 2. 4対4のゲームをする。 3. シュートする前に3回パスを回さなければいけない。 4. 2つのパイロンを1.5メートルの間隔で置き、その間にパックが通ればスコアとなる。 5. ゴールキーパーは交代しながら行う。	10分 

レッスンサマリー

達成できたこと:

具体的に上達できたこと



明確な目標

1. フォアクロスオーバースタートの改善 (Lesson D-8)
2. その場でのシューティング
 - a. フォアハンドスweepショット (Lesson D-8)
 - b. バックハンドスweepショット (Lesson D-8)
3. 前足ストップの復習 (Lesson C-9)
4. ラテラルムーブメントの改善 (Lesson A-4; B-2; C-11)
5. 2人組でのパッシングの復習

指導ポイント

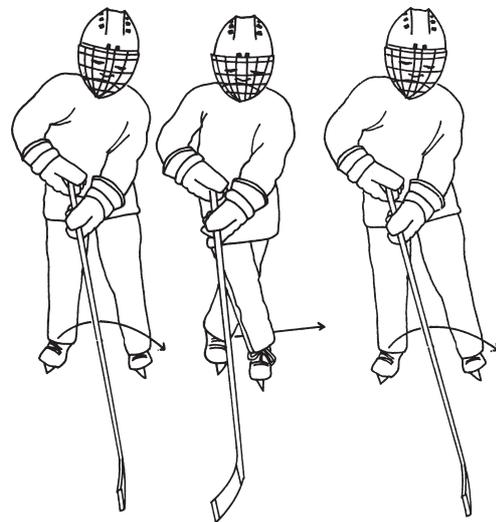
1. フロントフットストップ (インエッジ)



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°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. Lateral Movement:



- 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こう。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。

3. 2人組でパス

- a. パスのポイントを復習し、フォアハンドとバックハンドでレシーブする。

指導に必要なツール

1. 軽量パック（各自2個ずつ）
2. パイロン
3. スプレーペイント
4. クロスアイスリンク



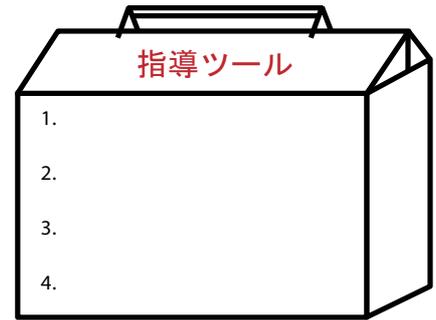
LESSON PLAN D-9

LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

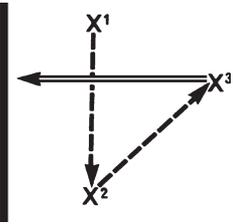
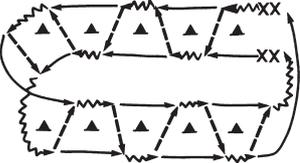
TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	<ol style="list-style-type: none"> 時計回りでスケーティングする。リンクの両側の壁で、次のことをする。前から後ろへのピボットをしてバックスケーティングになり、後ろから前へのピボットをしてフォアスケーティングになる。すべてのピボットは、壁に向かって行う。 	3分
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレーヤーをグループに分け、壁に並べる。</p> <ol style="list-style-type: none"> プレーヤーはリンクを横に走る。 スタートして1.5メートル後くらいのところから両足グライドをする。真ん中で両足ジャンプをし、両足で着氷する。戻ってくるときは、真ん中で360°ターンをやる。 右足だけで押していく。足が伸びきるまで強く押す。戻ってくるときは左足で行う。 3を繰り返すが、後ろ向きのCカットを行う。 真ん中までスケーティングしたら、左足でグライドする。スティックを肩の高さに水平に保ち、右足をその高さまで上げ、このままの姿勢で反対側の壁まで行く。戻ってくるときは、反対の足で行う。 	10分
前足ストップ (インエッジ) クロスオーバーフロント スタート (復習)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 キーポイントを復習する。 合図で、プレーヤーはクロスオーバーフロントスタートをしてスケーティングで真ん中まで行き、そこで前足ストップをする。スタートとストップを繰り返して反対側の壁まで行く。スタート・ストップともに、左を向いて行う。 3を繰り返すが、スタート・ストップ共に右を向いて行う。 	8分
後ろ向きの押しとグライドでの パックハンドリング (改善)	<ol style="list-style-type: none"> Lesson D-8のドリルと同じだが、フォワードはパックを持ってスケーティングをしなければならない。ディフェンスはスティックを常に氷につけ、顔を上げる。 	5分

LESSON PLAN D-9



スキル	説明	時間
<p>その場でのバックハンドリング - フォアハンドとバックハンド (改善)</p> 	<p>プレーヤーを3人組に分け、フェンスのそばに場所を確保する。それぞれのグループにパックを5~6個用意する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1はX2へパスを出す。 2. X2はX3へパスを出す。 3. X3はフォアハンドかバックハンドでシュートする。 4. X3はX1のポジションへ移動し、X1はX2へ移動し、X2はシューターになる。 5. 1-2-3のステップを繰り返す。 6. プレーヤーはフォアハンドとバックハンドの両方を使う。 	<p>8分</p> 
<p>2人組でのパッシング (復習)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーを3箇所均等に分ける。 2. キーポイントを復習する。 3. それぞれのエリアに、図のようにパイロンをセットする。 4. パイロンは2メートルほど離して置く。 5. プレーヤーはそれぞれのパイロンの間で必ず1回パスをする。 6. 反対側のパイロンの列では、ポジションを交替して行う。 	<p>10分</p> 
<p>ラテラルムーブメント (改善)</p>	<p>プレーヤーを対角線上のコーナーに並べる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1は真ん中までスケーティングして止まり、右へ平行移動する。半分ほど行ったら止まり、今度は左へ平行移動してボードまで行く。すばやく壁まで行きそこで止まり、自分の列の最後に並ぶ。 2. X2も同じパターンでドリルを行うが、バックスケーティングで行う。 3. スプレーペイントなどを使って場所を分けてもよい。 	<p>6分</p> 

スキル	説明	時間
ゲームタイム : リレー (復習)	<p>プレーヤーをチームに分け、フェンス際に並べる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. プレーヤーはスケーティングし、前から後ろへのピボットをする。次はバックスケーティングをして、後ろから前へのピボットをする。パイロンまでスケーティングしたら、そこでタイトターンをして戻ってくる。 2. もう一度1をやるが、反対回りのタイトターンをする。 3. 1と同じだが、パックを持って行う。 	10分 

レッスンスマリー

成功したこと:

具体的に上達できたこと



明確な目標

1. 前足ストップの復習 (Lesson D-9)
2. ラテラルムーブメントの改善 (Lesson D-9)
3. 2人組でのパッシングの復習 (Lesson D-9)
4. 後ろ向きクロスオーバースタートの復習 (Lesson C-12)
5. バンクパスの改善 (Lesson B-13; C-12)
6. スケーティングとシューティングの復習 (Lesson B-15; C-13)

指導ポイント

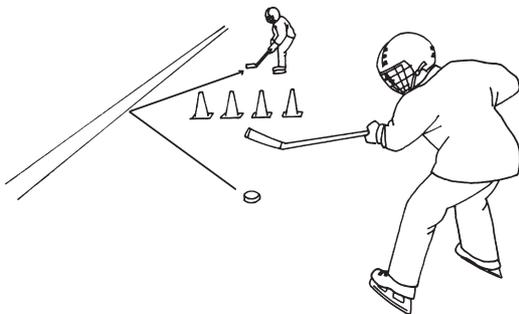
1. 後ろ向きクロスオーバースタート

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。

2. バンクパス（ボードパス）



- a. パスをするためのボードを用意する。
- b. ディフェンスの人が、自分のゾーンにいるときによく使われるパスである。
- c. 相手（敵）が2人（パスをする人と受ける人）の間にいるときに有効なパスである。
- d. 壁に向かってパスをされたパックは、同じ角度でリバウンドしていく。入っていく角度と出て行く角度は同じになる。

3. 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アイスクャリーのポイントを復習する。
- b. シューティング：フォアハンドとバックハンドのポイントを復習する。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. クロスアイスリンク



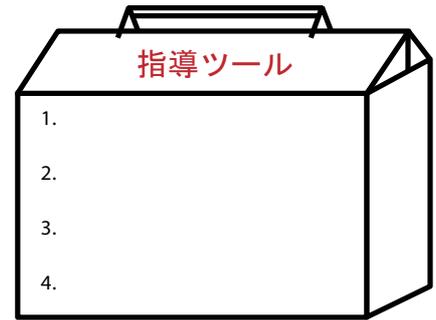
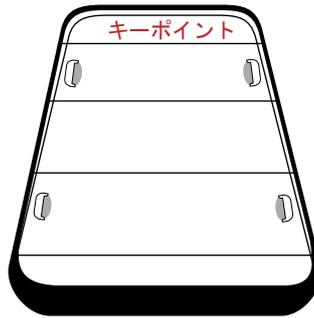
LESSON PLAN D-10

LEADER: _____

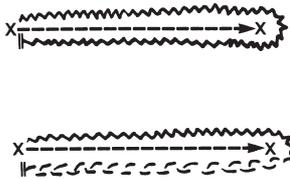
TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____

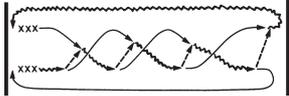
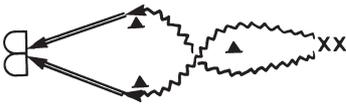


スキル	説明	時間
フリースケーティング	プレーヤーは自由に滑る。その間、右・左足を使って前足ストップを練習する。	4分
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレーヤーはグループに分かれてフェンス際に並ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> 合図で、プレーヤーはクロスオーバーフロントスタートをしてまん中までスケータリングする。そこでスクワットのポジションになり、"シュート・ザ・ダック" (スクワットの姿勢のまま、片足を氷と平行に前に上げて伸ばす) で反対側の壁までグライドしていく。直線上を進むようにし、戻ってくるときは反対の足を使うようにする。2回ずつ行う。 左足だけで、後ろ向きのC-カットをする。戻ってくるときは右足を使う。 プレーヤーはそれぞれパックを持つ。真ん中までパックを運び、そこで止まる。反対側の壁まで行き、戻ってくるときもこれを繰り返す。 2人組になる。それぞれが両側の壁に分かれて、壁から2メートルほど離れて立つ。1人がパックを持つ。 <ol style="list-style-type: none"> スティックハンドリングでパックを運び、パートナーを回って自分の位置に戻ってくる。パックをコントロールしながら止まり、パートナーにパスを出す。パートナーも同じ事を繰り返す。これを2回ずつ行う。 スティックハンドリングでパックを運び、パートナーを回ってピボットをし、バックスケータリングでパックをコントロールしながら、自分の位置に戻ってくる。そこで止まって、パートナーにパスを出す。これを2回ずつ行う。 	15分
ラテラルムーブメント (改善)	<ol style="list-style-type: none"> プレーヤーは1箇所のコーナーに集まる。 プレーヤーは真ん中までスケータリングしてそこで止まる。リンクの真ん中までラテラルクロスオーバーをし、反対側までフォアスケータリングしていき、ゴールの後ろを回ってコーナーへ行って止まる。ドリルを繰り返すが、バックスケータリングで行く。 	5分



LESSON PLAN D-10



スキル	説明	時間
<p>2人組パス (復習)</p> 	<p>プレイヤーを3つに分け、それぞれに場所を確保する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. プレイヤーは2人組でパスをしながら、お互いのポジションを入れ替えてスケートイングしていく。バックをレシーブした人は前に出て、パスを出した人は後ろを通る。最初はゆっくりやってみる。 	<p>8分</p> 
<p>後ろ向きクロスオーバースタート (復習)</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. プレイヤーは後ろ向きのクロスオーバースタートをし、真ん中まで行く。そこでピボットをしてフォアスケートイングで反対側の壁まで行って止まる。壁を向いてラテラルクロスオーバーをして、後ろ向きのクロスオーバーでまたスタートをする。真ん中でピボットをして、列の最後まで行ったらそこで止まる。図のように繰り返し、これをリンクの両端で行う。 	<p>5分</p> 
<p>バンクパス (ボードパス) (改善)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレイヤー全員、パックを持って1箇所のコーナーに集まる。 2. キーポイントを復習し、手本を見せる。 3. 図のようにセッティングする。 4. フェンス際に沿ってスケートイングし、それぞれのパイロンでバンクパスをする。パイロンは壁から1メートルほど離して置く。 5. プレイヤーはパックを持ってネット裏を通り、パイロンの間を縫って元の位置に戻る。 	<p>5分</p> 
<p>スケートイングとシュート (復習)</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. プレイヤーはそれぞれパックを持ってフェンス際に並ぶ。パックをコントロールしながら横にスケートイングし、壁に向かってシュートする。これを3回繰り返す。 3. 図のようなセッティングを3箇所に設ける。 4. プレイヤーは指示通りにルートを通り、シュートする。もしフォアハンドできたら、そのままフォアハンドでシュートをし、バックハンドできたら、そのままバックハンドでシュートする。 	<p>10分</p> 

スキル	説明	時間
ゲームタイム (review)	リンク全体を使う。 1. クロスアイスフォーマットを使う。 2. 6人対6人で行う。 3. 小さいゴールを使う。プレイヤーがゴールキーパーをする。 4. ゴールするには、パスを3回まわしてからでないといけない。	8分 

レッスンサマリー

成功したこと:

具体的に達成できたこと



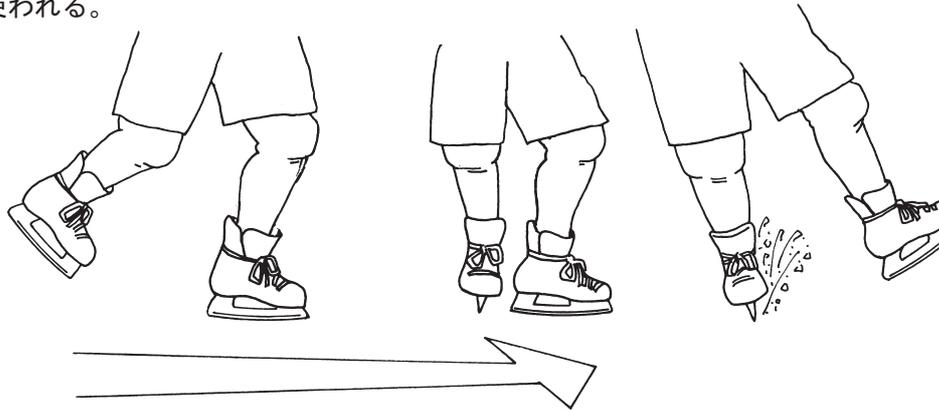
明確な目標

1. 後ろ向きクロスオーバースタートの復習 (Lesson D-10)
2. パックパスの改善 (Lesson D-10)
3. パス - スケーティング - シュートの復習 (Lesson D-10)
4. アウトエッジでの片足ストップの導入
5. その場でのリストショットの復習 (Lesson B-15; C-8)
6. 足を使ったレシービングの導入

指導ポイント

1. 片足ストップ (アウトサイドエッジ)

このストップは、実際のゲームの中で使われることがあまりない。それは、速いスピードからこの方法で止まるのがとても難しいからである。主にプレイヤーがアウトエッジを使う練習のために使われる。



- a. 右足でグライドする。
- b. 左足を上げて右足の後ろに置き、前足の上に直立するような形になり、逆T字のフォームになる。
- c. 氷上に左足を置き、徐々にアウトエッジで氷にプレッシャーをかけていく。

- d. 背中のように倒れるように、体重を後ろ足にかける。
- e. 後ろ足である左足の膝を曲げ、氷にプレッシャーをかける。
- f. アウトエッジで氷を押し付ける。
- g. このストップをマスターしたら、体重は完全に後ろ足にかかるようになっていて、前足が氷から離れている。

2. リストショット

- a. スィープショットと同じ手順で行う。
- b. リリースの瞬間まで手首を固定しておき、その後スナップする。トップの手は前にスナップし、それから体に向かって戻し、手首がすばやく伸びるようにする。下の手首は柔らかくしておき、ターゲットに向かってスティックをしならせる。

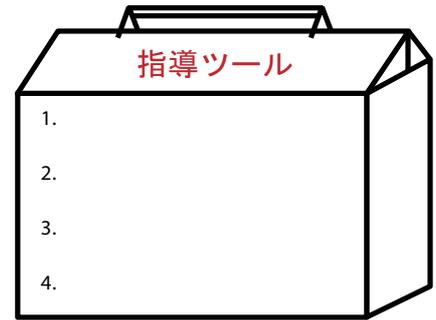
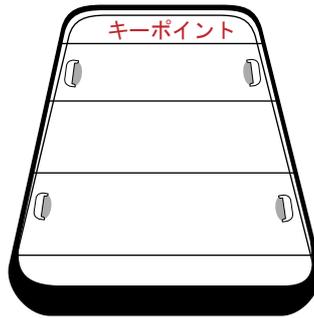
3. 足を使ったレシービング

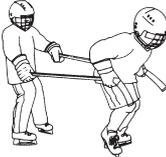
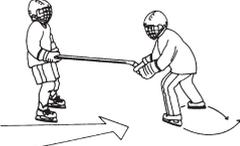
- a. スケートブレードを、パスが来る方向に対して垂直に構える。
- b. パックがスケートブレードに付くまで目で追う。
- c. スティックに向けてパックを蹴る。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. パイロン
3. テープ
4. クロスアイスリンク

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2人組になり、逆時計回りでパスをしあう。直線の終わりで2人の位置を交代する。内側にいた人はネット裏を回り、フェンス際に行く。フェンス際にいた人はネット前を通り、内側に入る。	4分 
バランスと敏捷性 (復習)   	プレーヤーはグループに分かれ、フェンス際に並ぶ。グループの中で2人組になる。 a. 2人とも前を向き、2本のスティックの端をそれぞれ持つ。前の人はパートナーを引いていく。引っ張られている人は片足で少しづつブレーキをかけていくが、引いている人の動きを止めない程度にする。端まで行ったら交替する。これを2回ずつ行う。 b. 前の人はバックスケイティングでパートナーを引っ張る。引っ張られている人は片足で少しづつブレーキをかけていくが、引いている人の動きを止めない程度にする。端まで行ったら交替する。これを2回ずつ行う。 c. プレーヤーそれぞれがパックを持つ。真ん中までパックハンドリングをしたら、そこでスケートブレードを使って1メートルほど前へパックを蹴り、そのまま足を交互に使って反対側の壁まで行く。これを2回行う。 d. スティックハンドリングをしながらパックを運び、真ん中で止まる。並んでいた列までバックスケイティングで戻り、そこでとまって今度は反対側の壁までスケイティングしていく。これを2回行う。 e. パックを持ってスケイティングする。右膝を氷につけ、またすぐ左膝をつける。常にパックをコントロールする。これを2回行う。	15分 
バンクパス - スケーティング - シュート (改善)	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6分間行う。 ステーション1 (エンドゾーンの1つで行う) 1. X1はX2へネット裏のバンクパスをする。 2. X1は図のようにパイロンをとり、ゴール前へ行く。 3. X2はX1へパスをする。 4. X1はシュートをし、X2のいた列の最後に並ぶ。 5. 今度はX2がバンクパスをする。	18分 

LESSON PLAN D-11



スキル	説明	時間
足によるパスのレシービング (導入) その場でのリストショット (復習)	ステーション2 (ニュートラルゾーンで行う) 1. プレーヤーは2人組になり、6メートルほど間隔をあけて立つ。 2. パートナー1はパートナー2へパスをし、パートナー2は右足でレシーブする。パックを止め、自分のスティックに向けてキックする。 3. パスを受けるときに左右の足共に使ってみる。 4. 静止した状態で行う。 ステーション3 (もうひとつのエンドゾーンで行う) 1. プレーヤーはそれぞれパックを持つ。 2. フェンス際に場所を確保し、壁から4メートルほど離れて立つ。 3. 壁にテープなどでマークをつけた場所に向けて、リストショットを練習する。	
後ろ向きクロスオーバースタート (復習)	バランスと敏捷性と同じフォーメーションで行う。 1. プレーヤーは真ん中までスケーティングをして、そこで止まる。また繰り返し、反対側の壁で止まる。これを3回繰り返す。 2. バックでスタートして真ん中まで行き、ピボットで向きを変えて反対側の壁まで行く。これを繰り返す。	6分 
アウトサイドエッジを使った片足ストップ (導入)	1. 上のドリルと同じフォーメーションで行う。 2. プレーヤーはスタートし、真ん中で片足ストップをする。反対側の壁まで繰り返す。 3. 戻ってくるときも繰り返す。今度は反対の足を使って止まる。	6分 
ゲーム (復習)	クロスアイスゲーム 1. クロスアスのフォーマットを使う。 2. 6対6でゲームをする。 3. 壁を使ったパスをしてからゴールをするようになる。 4. ゴールネットが壁を向いている。 5. ゴールキーパーは置かない。 6. 2分ごとに交替する。	11分 

レッスンサマリー

成功できたこと:

具体的に達成できたこと

明確な目標

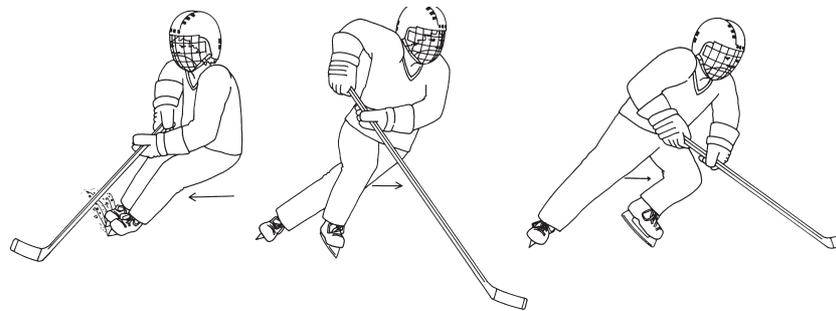
1. アウトエッジを使った片足ストップの復習 (Lesson D-11)
2. その場でのリストショットの復習 (Lesson D-11)
3. 足を使ったパスレシーブの復習 (Lesson D-11)
4. 両足ストップとクロスオーバースタートの導入
5. フリップパスの復習 (Lesson C-13)
6. フェイクングの復習 (Lesson C-14)

指導ポイント

1. 両足ストップとクロスオーバースタート

a. 両足ストップのキーポイントを復習する。

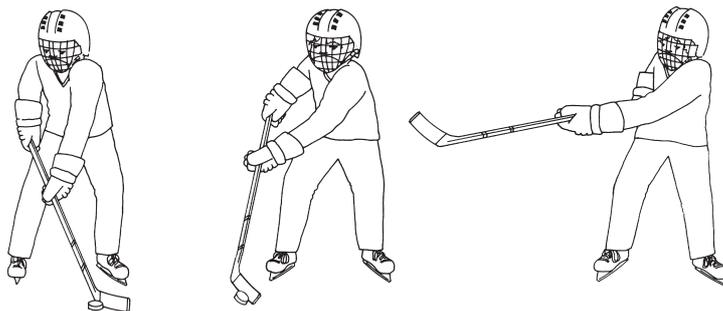
b. クロスオーバースタートのキーポイントを復習する。



2. 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。



3. フェイクング

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

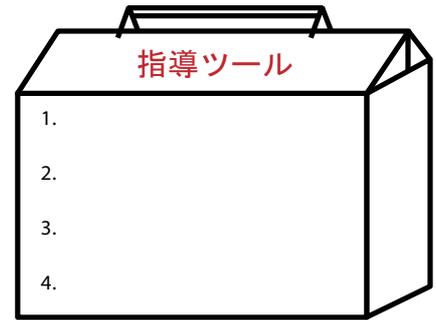
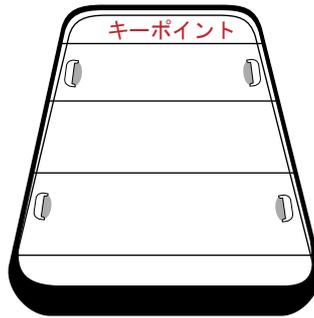
指導に必要なツール

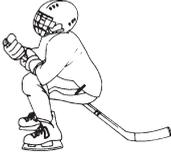
1. 軽量パック
2. パイロン
3. クロスアイスパス

LESSON PLAN D-12



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



スキル	説明	時間
フリースケーティング	1. プレーヤーは氷上にそれぞれ場所を確保し、アウトエッジを使った片足ストップを練習する。左右の足ともに練習する。	4分 
バランスと敏捷性 (復習)  	プレーヤーをグループに分け、壁際を集める。 1. プレーヤーは真ん中までスケーティングをし、そこでスクワットの姿勢になって両足グライドをする。そして左足を上げ、前にまっすぐ伸ばす。できるだけ遠くまでこのままの姿勢でグライドを続ける。戻ってくる時は右足で行う(Lesson D-4)。それぞれの足について2回ずつ行う。 2. 1を繰り返すが、後ろ向きで行う。 3. スティックに乗る。プレーヤーは速いスピードでスケーティングし、両手でスティックの先を握って両足の間にスティックを挟み、シャフトの上に座る。真ん中まで来たら180°向きを変え、後ろ向きで行く。これを2回行う。 4. 片足でジグザグに滑る。真ん中まで行き、片足を上げて、もうひとつの足でグライディングする。片足でグライディングしている間、プレーヤーは体重をインエッジ・アウトエッジと交互にかけながら進む。戻ってくる時は反対の足で行う。これを繰り返す。 5. できるだけ長いストライドで横にスケーティングをしていく。押す足を最後まで伸ばしきる。これを3回行う。 6. プレーヤーは真ん中まで、短く・刻むようなストライドで走る。真ん中からは長いストライドで、いつものようにスケーティングをして反対側の壁まで行く。これを3回行う。	15分 

LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



指導ツール

スキル	説明	時間
<p>その場でのリストショット (復習)</p> <p>足を使ったパスレシーブ (復習)</p> <p>フリップパス (復習)</p>	<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6分間行う。</p> <p>ステーション1 (エンドゾーンの一つで行う)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. コーナーにいるプレイヤーAはX1にパスを出す。X1はゴールにシュートする。今度はプレイヤーAはX2にパスを出し、X2はゴールヘシュートする。 2. プレイヤーBはX1へパスを出し、次にX2へパスを出す。 3. X1はX2の列の最後に並び、X2はX1の列の最後に並ぶ。 <p>ステーション2 (ニュートラルゾーンで行う)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1はX2へパスを出す。X2は足でパスを受け、スティックのほうに蹴り出す。 2. X1はX2のほうヘスケーティングしていき、スティックでパスを受け、X2の周りを回って元の位置に戻る。 3. X2は同じ事を繰り返す。 <p>ステーション3 (もうひとつエンドゾーンで行う)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人組になる。 2. 2人の間に図のようにアジリティーボードを設置する。 3. X2は5~6個のパックを用意しておく。 4. X2はアジリティーボードを超えるようにX1にフリップパスをする。 5. X1はフォアハンドでパスを受け、180°向きを変えてバックハンドでシュートする。2つ目のパックはバックハンドで受け、また180°向きを変えてフォアハンドでシュートする。 	<p>18分</p> 
<p>両足ストップと クロスオーバースタート (導入)</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. プレイヤーはフロントVスタートをし、真ん中で左を向いた両足ストップをする。すぐにクロスオーバーのフロントスタートをして反対方向に進み、最初の位置に戻る。左を向いた両足ストップからクロスオーバースタートに続くようにする。反対側の壁までスケーティングをして戻ってくるが、今度は右を向いて止まる。 	<p>5分</p> 

LESSON PLAN D-12



SKILL	説明	時間
<p>フェイキング (review)</p> 	<p>プレイヤーは2人組になる。1人はパックを持ってフェンス際に立ち、もう一人は真ん中に立って、お互いに向き合う。真ん中に立っている人は、スティックを氷につけておく。</p> <ol style="list-style-type: none"> フェンス際に立っていた人は真ん中に向かってスケーティングをし、パートナーのスティックの下を左から右にパックを通す。そしてまた反対側の壁までスケーティングしていく。これを4回繰り返す。 1を繰り返すが、右から左へパックを通す。 お互いのポジションを交替する。 	<p>7分</p> 
<p>ゲームタイムリレー (復習)</p>	<p>リレーチームを作る。</p> <ol style="list-style-type: none"> 初めはパックなしで行う。 2回目からはパックを持って行う。 	<p>11分</p> 

レッスンサマリー

成功したこと:

具体的に達成できたこと

明確な目標

1. 両足ストップとクロスオーバースタートの復習 (Lesson D-12)
2. フリップパスの復習 (Lesson D-12)
3. フェイクの復習 (Lesson D-12)
4. リバースピボットの導入
5. 両足パラレルバックストップの導入
6. フリップショットの復習 (Lesson C-14)
7. オープンスペースへの移動の復習 (Lesson D-7)

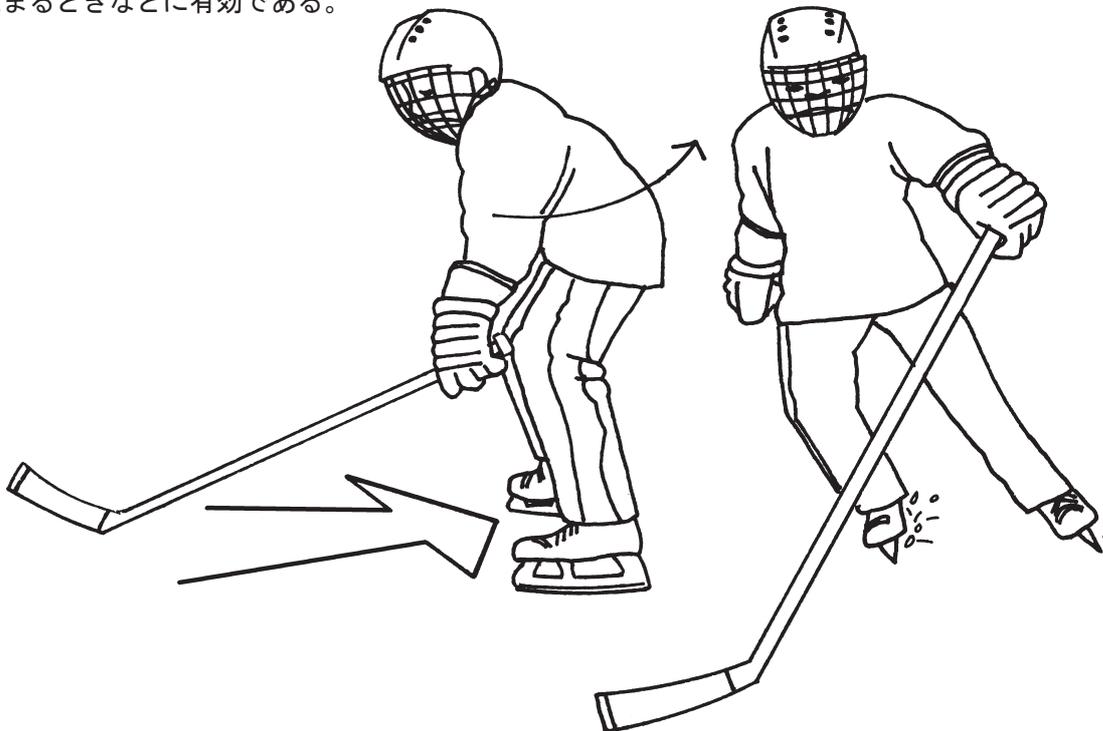
指導ポイント

1. リバースピボット

- a. 前から後ろへのピボットの復習。
 - b. 後ろから前へのピボットの復習。
- リバースピボットは非常にすばやく、連続して行われる。左右の向きともに練習しておく必要がある。

2. 両足パラレルバックストップ

ディフェンスが速いスピードでバックスケータリングしているときや、急にリンクサイドを向いて止まるときなどに有効である。



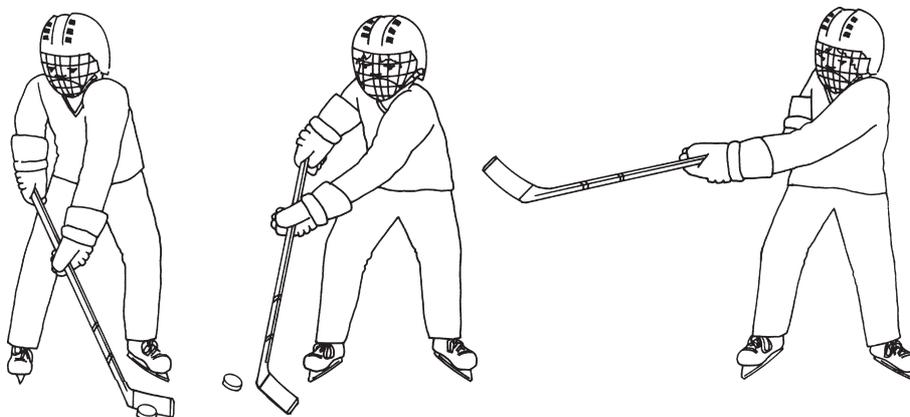
- a. バックスケータリングのポジションから両足を近づけ、体を横に回転させる。
- b. 頭・肩・腰とともに回転を始める。
- c. 内側の足のかかと部分と、外側の足の土踏まず部分ががたがたする。
- d. スケートブレードの間は20センチ以上開かない。
- e. 体重は、両足のスケートブレードの前部分にかかり、氷を削り彫るような感じになる。
- f. プレッシャーがスケートブレードにかかるとき、両膝は柔らかくしておく。
- g. 腰から下が後ろに正しく傾き、このとき内側の足のアウトエッジと外側の足のインエッジを使うようにする。

LESSON D-13



3. フリップショット

- A 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. パックを前足の近いところに置き、スティックの先を使う。
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。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. ベニヤ板
3. パイロン
4. アジリティボード
5. スティック
6. クロスアイスリンク

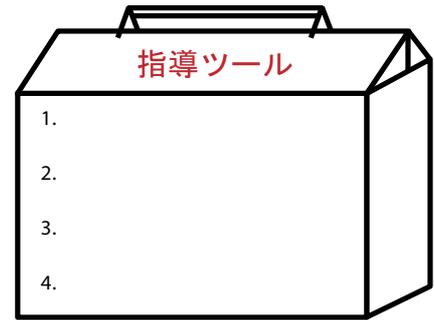


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	<p>プレイヤーは自由にスケーティングする。両足ストップとクロスオーバースタートを左・右ともに練習する。</p>	<p>4分</p> 
<p>バランスと敏捷性 (復習)</p>	<p>プレイヤーをグループに分けてフェンス際に並べ、リンクを横に使って行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ベースチェンジ: プレイヤーはいつものスケーティングのストライドだが、半分のスピードで真ん中まで行く。真ん中で、ストライドの長さを長くし、エッジを使って押しの力を強くしてパワーとスピードを増すようにする。2回行う。 2 1を繰り返すが、パックをコントロールしながら行う。 3. ダウンアップスティックハンドリング: 真ん中までスケーティングをし、片膝を氷に付けて、体の前でパックハンドリングを続けるが、このときスティックブレードの底全体を氷上につけておく。3～4メートルグライドした後立ち上がり、反対側の壁までスケーティングしていく。これを2回繰り返す。 4. 3を繰り返すが、今度は両膝を氷に付けて行う。 5. プレイヤー全員がコーナーに集まる。それぞれがフェイスオフサークルを完全に1周ずつクロスオーバーで回る。時計回り・逆時計回りと交互にスケーティングしていく。4人ずつスタートさせる。これを2回行う。 6. 5と同じドリルだが、バックスケーティングで行う。 	<p>15分</p> 

LESSON PLAN D-13



スキル	説明	時間
<p>フリップショット (復習)</p> <p>フェイクング (復習)</p> <p>スペースへの移動 (復習)</p>	<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6分間行う。</p> <p>ステーション1 (エンドゾーンの一つで行う) ゴールネットのトップにターゲットを設置する。X1はネットに向かってスケーティングをし、X2からパスを受ける。そのままネットに向かっていき、ゴールクリースで止まる。パックを、板を越してフリップショットし、反対の列の最後に並ぶ。X2はネットのほうへスケーティングし、X1の列からのパスを受ける。</p> <p>ステーション2 (ニュートラルゾーンで行う) 片側のレッドライン上に図のようにスティックを上に乗せたパイロンを並べる。もう片側のレッドライン上にジグザグにパイロンを並べる。</p> <p>a. パイロンの間のスティックの下を通るようにパックを通す。反対側でパックを取る。フォアハンド・バックハンドともに使ってみる。反対側のパイロンの間をぬっていく。</p> <p>ステーション3 (もう1つのエンドゾーンにセットする) X1とX2の間にアジリティーボードを設置する。</p> <p>a. X1はX2へフリップパスをする。 b. X2はX4へパスをする。 c. X4はX3へパスをする。 d. X1がX2へパスをした後、ネット裏を回り、パイロンを回りこんでくる。 e. X3はX1へパスをする。 f. X1はリストショットを使ってシュートする。 g. X2はX1へ、X1はX4へ、X4はX3へ、X3はX2へそれぞれローテーションする。</p>	<p>18分</p> 
<p>リーバースピポッド (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。 プレーヤーは時計回りでスケーティングする。常に壁に向かってピボットする。笛がなるごとにプレーヤーはピボットする。4～5秒ごとに30秒のインターバルで行う。これを4回行う。 同じドリルだが、逆時計回りで行う。 	<p>6分</p> 
<p>両足平行バックストップ (導入)</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> <ol style="list-style-type: none"> プレーヤーはバックでスタートし、真ん中まで速くスケーティングする。そこで左を向いた両足平行バックストップをする。反対側の壁まで繰り返し行う。3回行う。 1と同じだが、右を向いて止まる。 	<p>5分</p> 



LESSON PLAN D-13

スキル	説明	時間
ゲームタイム (復習)	クロスアイスゲームで行う。 1. クロスアイスフォーマットを使う。 2. 6対6で行う。 3. パックを2つ使う。 4. GKを置かない。	12分 

レッスンサマリー

成功できたこと

具体的に達成できたこと



明確な目標

1. リバースピボットの復習 (Lesson D-13)
2. 両足平行バックストップの復習 (Lesson D-13)
3. フリップショットの復習 (Lesson D-13)
4. 後ろ向きのラテラルクロスオーバーの導入
5. バックハンドでのフリップショットの導入
6. 2人組でのパス・レシーブの復習 (Lesson D-10)

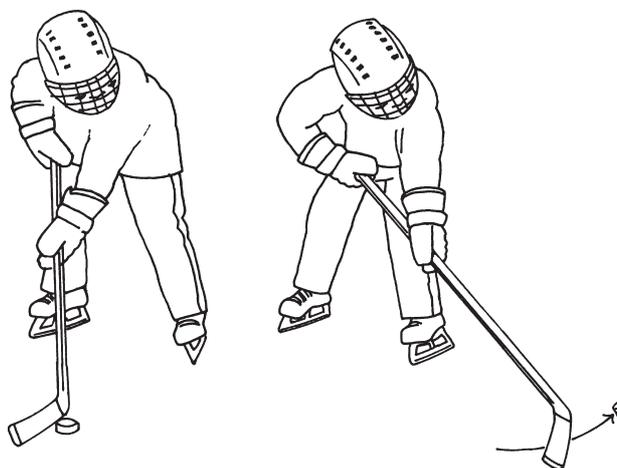
指導ポイント

1. 後ろ向きのラテラルクロスオーバー

この方法は、ディフェンスがアタッカーの目の前にいるために、有効である。

- a. ラテラルクロスオーバーはよく頻繁に繰り返される。
- b. 方向転換は外側の足を使った片足ストップで行い、新しいクロスオーバーで別の方向に進む。
- c. 体重は片足ずつ交互に移動する。

2. バックハンドでのフリップショット



教えるポイントは、フォアハンドでのフリップショットによく似ているが、パックをさらにスティックブレードの後ろに置いてからパスを出す。

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ス



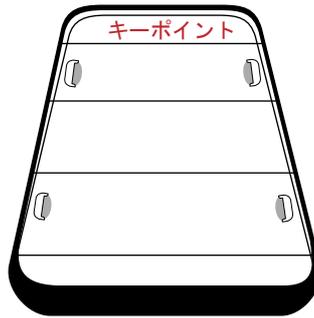
LESSON PLAN D-14

LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



指導ツール

スキル	説明	時間
フリースケーティング	プレイヤーは自由にパックを持ってスケーティングをし、パックハンドリングは広く・狭く、時にはフェイントをかけてパックをキープする。	4分
バランスと敏捷性 (復習)	プレイヤーをグループに分け、フェンス際に並べる。全てのストレッチはリンクを横に使うに進んでいくようになる。 1. そけい部のストレッチ；1回の中で両足行う。 2. 足上げ；1回の中で両足行う。 3. 上体ひねり 4. スカリング；1回は前向き、もう1回は後ろ向きで行う。 5. 前へスタートし、4～5秒ごとのホイッスルが鳴ったらピボットをする。これを2回行う。 6. 真ん中で両足平行バックストップをし、その後反対側の壁まで行く。行きは左を向いて止まり、帰りは右を向いて止まる。	10分
後ろ向きのラテラルクロスオーバー (導入)	1. キーポイントを復習し、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. バックスケーティングをする。その中で左へ2回ラテラルクロスオーバーをし、また2回右へも行う。帰りもこれを繰り返し、3回行う。 4. 3と同じだが、左・右へ3回クロスオーバーする。	8分

LESSON PLAN D-14



SKILL	説明	時間
<p>パス スケーティング シュート (復習) パス スペースへの移動 (復習) パス レシーブ シュート (復習)</p>	<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6分間行う。</p> <p>ステーション1 (エンドゾーンの一つで行う)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1はD1にパスを出す。X1がディフェンスの周りを回っている間に、D1はD2へパスを出す。X1はD2からのパスを受け、シュートする。X1はX2の列の最後に並ぶ。 2. X2はD2へパスをし、同じドリルを繰り返す。 3. D1とD2はパスのとき、フォアハンドとバックハンドを使うようにする。 <p>ステーション2 (ニュートラルゾーン)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1はパックを持ってスケーティングし、X2の前を通って場所を入れ替え、X2にパスを出す。再びX2が前へ、X1が後ろを通るように場所を入れ替える。反対側の壁にあるパイロンでタイトターンをし、お互いに反対の列の最後に並ぶ。 <p>ステーション3 (もうひとつのエンドゾーンで行う)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. お互い真ん中に向かってスケーティングする。真ん中でそれぞれのパックを交換し、そのままキープしてシュートする。 2. パックを拾い、反対側の列に並ぶ。 	<p>18分</p> 
<p>バックハンドでの フリップショット (導入)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレイヤーはそれぞれパックを持って、フェンスの近くに場所を確保する。 2. フェンスに向かって、バックハンドのフリップショットをする。 	<p>4分</p> 
<p>フリップショット (復習)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. プレイヤーはパックを持って真ん中から始める。壁に向かってスケーティングをし、壁1メートル手前で止まる。そして壁に向かってフリップショットをする。 	<p>4分</p> 



LESSON PLAN D-14

スキル	説明	時間
スケーティングをしながらの パスレシーブ (復習)	<ol style="list-style-type: none">1. プレーヤーを3列に並べる。2. ゆっくり(半分のスピードで)パスをしあう。3. 終わったら違う列の最後並ぶ。	7分
ゲーム	<ol style="list-style-type: none">1. プレーヤーを3箇所に分ける。2. コーチは各ゾーンにつき3～4個のパックを投げ入れ、プレーヤーはそのパックを取り合う。	5分

レッスンサマリー

成功したこと

具体的に達成できたこと

明確な目標

1. 後ろ向きラテラルクロスオーバーの復習 (Lesson D-14)
2. レシーブ - スケーティング - シュートの復習
3. パスの復習
4. スペースへの移動の復習 (Lesson D-7)

指導ポイント

1. スケーティングとパス
 - a. フォアハンド・バックハンドでのパスとレシーブ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アイスクャリーのポイントを復習する。

指導に必要なツール

1. 軽量パック
2. クロスアイスリンクボード

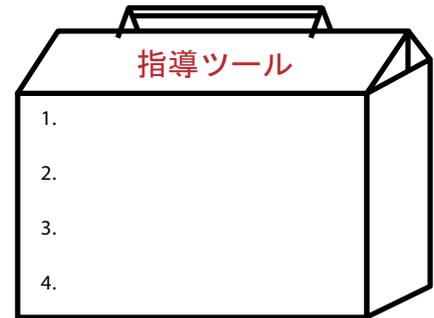
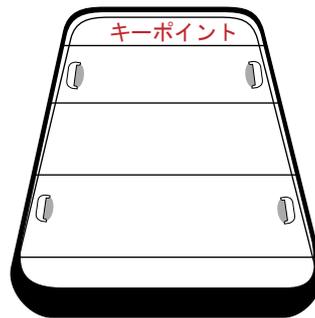


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
フリースケーティング	プレイヤーは時計回りでスケーティングし、それぞれストレッチエクササイズを行う。	4分 
バランスと敏捷性 (復習)	<p>プレイヤーは3つのグループに分かれる。クロスアイスフォーマットを使う。</p> <ol style="list-style-type: none"> 対角線上を真ん中までスケーティングして、そこで止まる。すぐに後ろにC-カットで戻り、後ろ向きVストップをする。直ちにフロントスタートをして、また対角線上に反対側の壁までスケーティングして図のように繰り返す。これを2回行う。 プレイヤーは2人組になり、図のようにフェンス際のゴールライン上に並ぶ。X1はフォアスケーティングで左・右・左へと縫うように移動する。X2はバックスケーティングで常にスティックを氷上につけておき、X1の前にいるように、ラテラルクロスオーバーをする。これを2~3回繰り返す。そして2人のポジションを交替する。また繰り返すが、今度はX2がパックを持つ。 プレイヤーはコーナーからスタートする。フォワードのクロスオーバーでNo.1のサークルを2.5周回る。No.1のサークルからNo.2のサークルに移動するとき、ピボットで後ろに向きを変え、No.2のサークルの上をバックのクロスオーバーで2.5周回る。これを5回繰り返す。 	18分 

LESSON PLAN D-15



スキル	説明	時間
スケーティング パスレシーブ シュート (復習)	2つのステーションに分かれる。リンクの両端を使う。 10分間づつ行う。 1. X1はX2へパスを出す。X2はX1へパスを戻す。 2人はニュートラルゾーンを回り、ネットのほう に戻ってくる。X1はX2へパスを出し、X2はそ れをシュートする。お互い反対側の列に並ぶ。 2. X1はX2へパスを出す。X2はX3へパスを出す。 パスの後、X1は図のようにパイロンを回る。X3 はX2からパスを受け、ネット裏を回りブルーライ ンに向かう。X3は入り込んできたX1へパスを出 し、X1はシュートする。X1はX3の位置へ、X3 はX2の位置へ、X2はX1の位置へそれぞれ移動する。	20分 
ゲームタイム (復習)	クロスアイスゲーム 1. 6対6でGKを置き、子供サイズのネットを使う。	18分 

レッスンサマリー

成功したこと

具体的に達成できたこと



LESSON D-16 through to D-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. D-1からD-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、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D-1からD-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、D-16からD-20を提案している。

指導に必要なツール

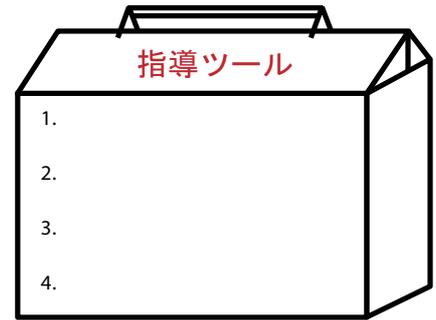
1. それぞれのリーダーによる。
2. クロスアイスリンクボード



LESSON PLAN D-16



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



スキル	説明	時間
ウォームアップ 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 a. Vスタート b. クロスオーバー (復習)	1. Lesson D-1 とD-8を参照する。	
後ろ向き a. Cカット b. Vストップ (復習)	1. Lesson D-4 とD-5を参照する。	



LESSON PLAN D-16

スキル	説明	時間
タイトターン a. パックを持たないで b. パックをもって (復習)	1. Lesson D-3を参照。	
パステーブ a. フォアハンド b. バックハンド (復習)	1. Lesson D-2.を参照。	
スウィープショット (復習)	1. Lesson D-8を参照。	

レッスンサマリー

成功したこと _____

具体的に達成できたこと _____

LESSON PLAN D-17

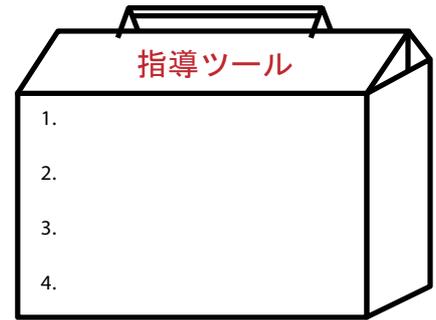
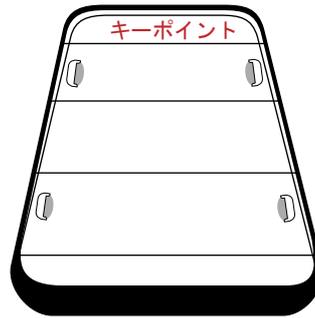


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォームアップ a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
クロスオーバーターン (復習)	1. Lesson D-4を参照。	
片足ストップ a. 前足 b. 後ろ足 (復習)	1. Lesson D-9 とD-11を参照。	



LESSON PLAN D-17

スキル	説明	時間
パックを持ったウェービング (復習)	1. Lesson D-6を参照。	
スケートでのレシーブ (復習)	1. Lesson D-11を参照。	
フリップショット a. フォアハンド b. バックハンド (復習)	1. Lesson D-13と D-14を参照。	

レッスンサマリー

成功したこと _____

具体的に達成できたこと _____

LESSON PLAN D-18

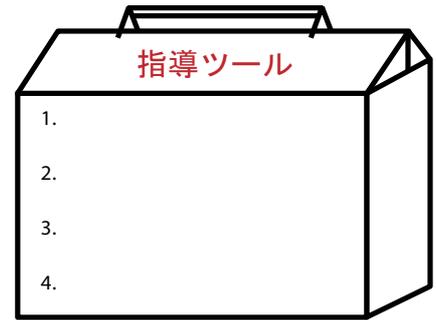
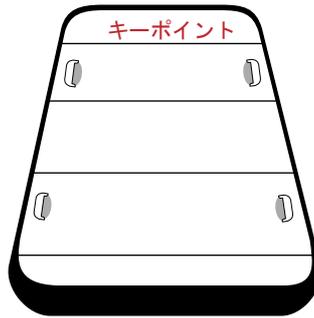


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォームアップ a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
ピボット a. 前から後ろ b. 後ろから前 (復習)	1. Lesson D-6を参照。	
パックを持ってスケーティング a. 前向き b. 後ろ向き (復習)	1. Lesson D-5とD-4を参照。	



LESSON PLAN D-18

スキル	説明	時間
後ろ向きのプッシュとグライド (復習)	1. Lesson D-7を参照。	
2人組みパス (復習)	1. Lesson D-9を参照。	
パックをもつてのストップ (復習)	1. Lesson D-5を参照。	

レッスンサマリー

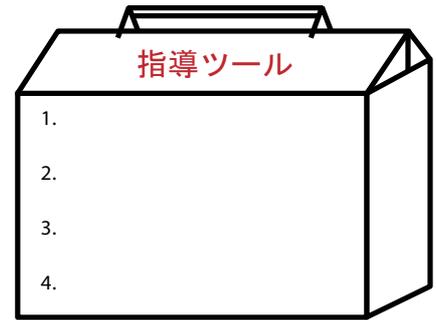
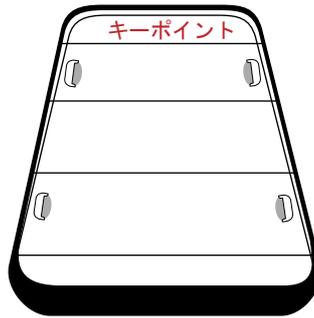
成功したこと _____

具体的に達成できたこと _____

LESSON PLAN D-19



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



スキル	説明	時間
ウォームアップ a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
前向きのプッシュとグライド (復習)	1. Lesson D-2.を参照。	
後ろ向きクロスオーバー スタート 両足パラレルストップ (復習)	1. Lesson D-10 と D-13を参照。	



LESSON PLAN D-19

スキル	説明	時間
オープンアイズキャリー (復習)	1. Lesson D-7を参照。	
フェイク (復習)	1. Lesson D-13を参照。	
リストショット (復習)	1. Lesson D-11を参照。	

レッスンサマリー

成功したこと _____

具体的に達成できたこと _____

LESSON PLAN D-20

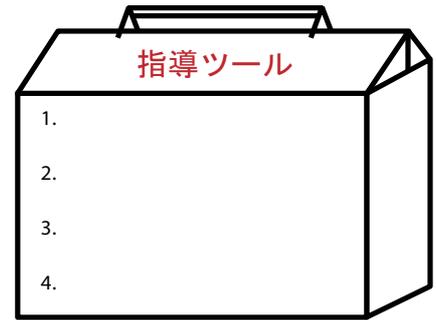


LEADER: _____

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



スキル	説明	時間
ウォームアップ a. フリースケーティング b. バランスと敏捷性		
両足ストップと クロスオーバースタート (復習)	1. Lesson D-12を参照。	
その場でのパックハンドリング (復習)	1. Lesson D-2を参照。	



LESSON PLAN D-20

スキル	説明	時間
スペースへの移動 (復習)	1. Lesson D-7を参照。	
スケータリングとシュート (復習)	1. Lesson D-14 とD-15を参照。	
後ろ向きクロスオーバー 横移動 (復習)	1. Lesson D-14を参照。	

レッスンサマリー

成功したこと _____

具体的に達成できたこと _____

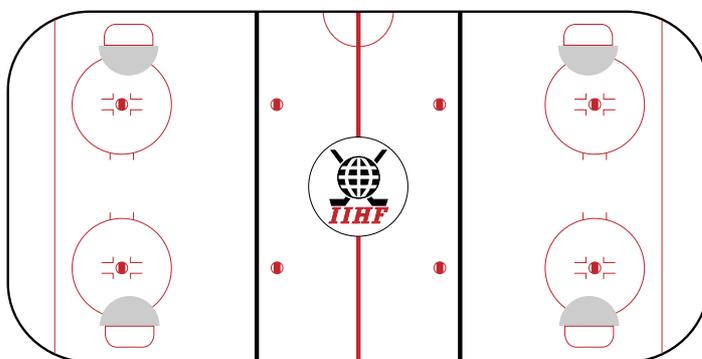
SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

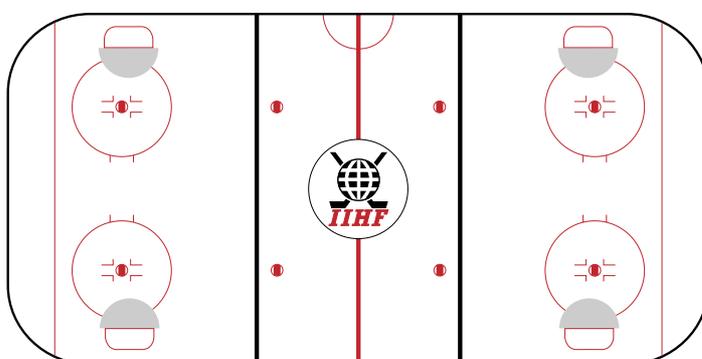
Skill

1. _____
2. _____
3. _____

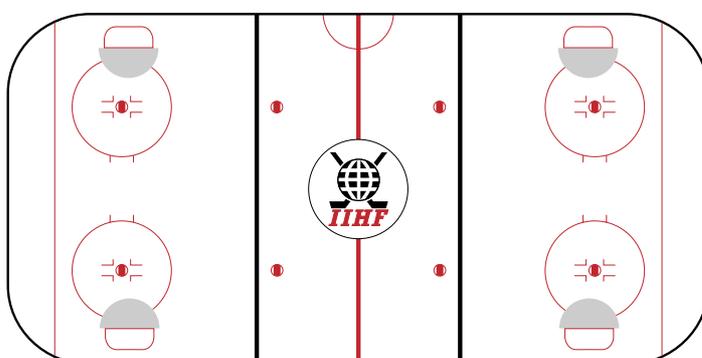
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



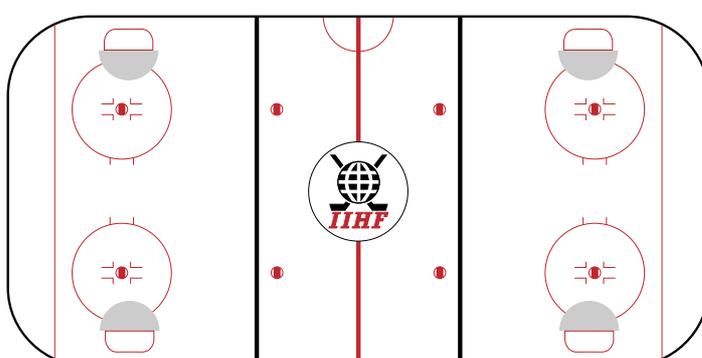
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



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



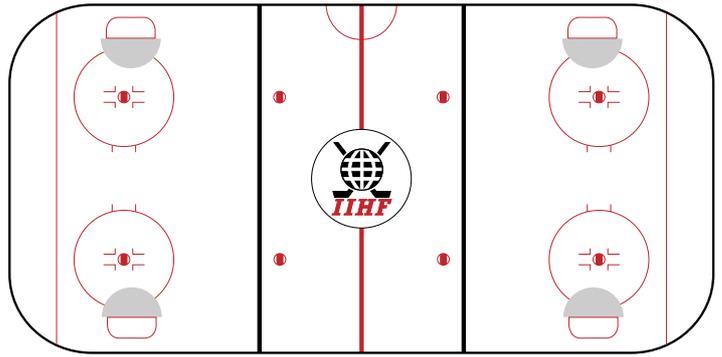
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



Partnership for Progress

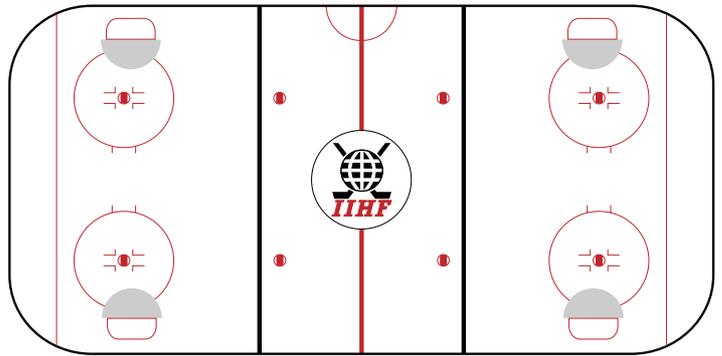
DRILL NAME

KEY POINTS



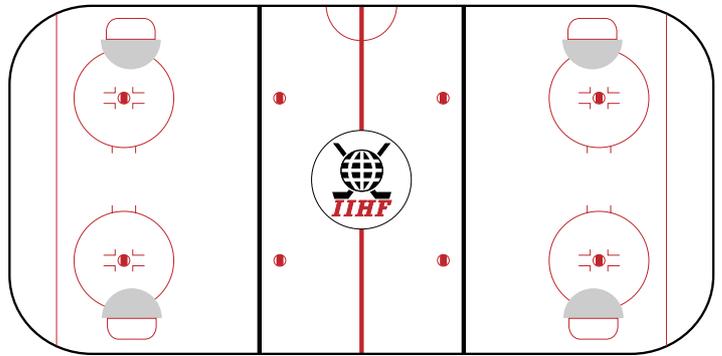
DRILL NAME

KEY POINTS



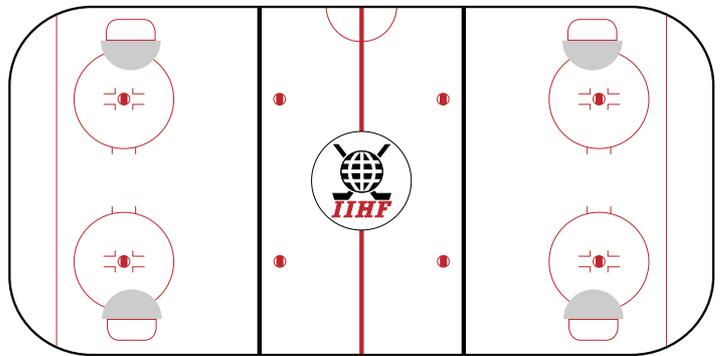
DRILL NAME

KEY POINTS



DRILL NAME

KEY POINTS



Partnership for Progress

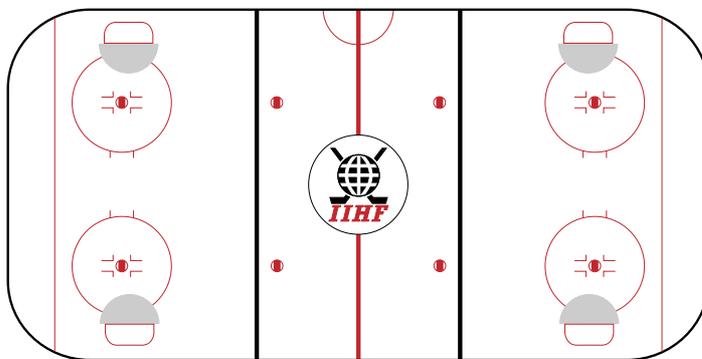
SPORT DEVELOPMENT PROGRAM

Objective(s):

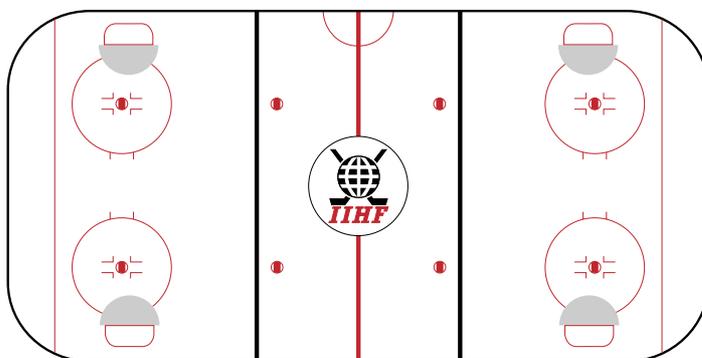
Skill

1. _____
2. _____
3. _____

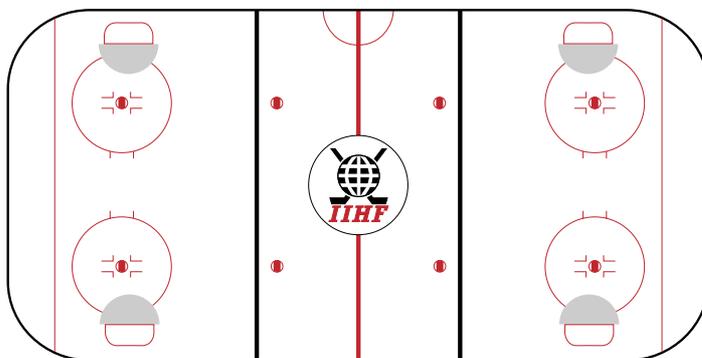
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



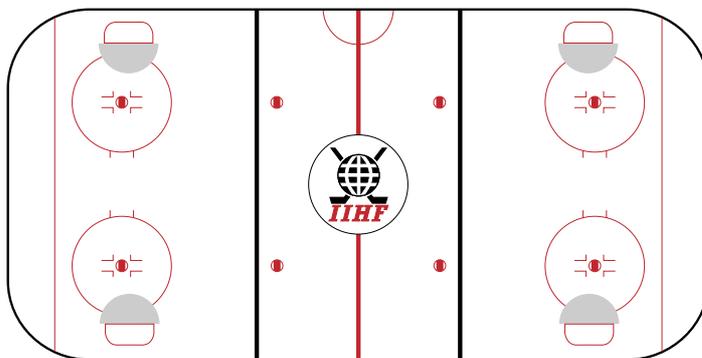
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



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



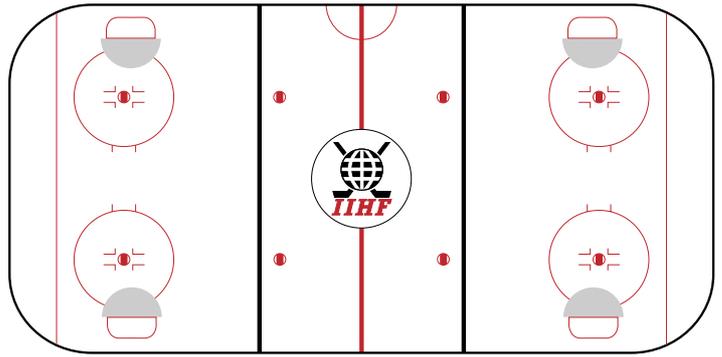
DRILL NAME	KEY POINTS
<input type="text"/>	



Partnership for Progress

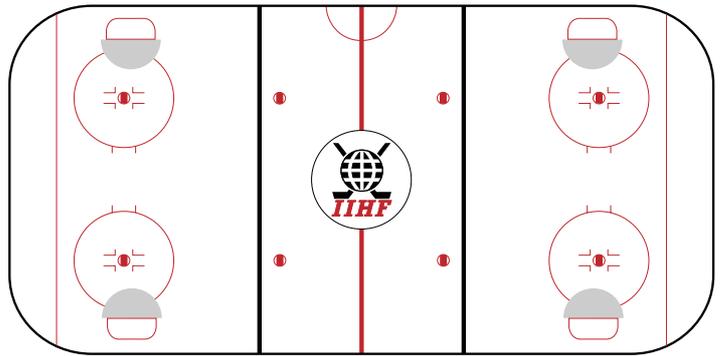
DRILL NAME

KEY POINTS



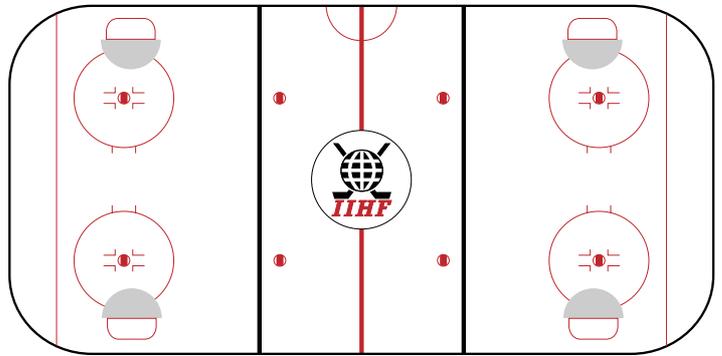
DRILL NAME

KEY POINTS



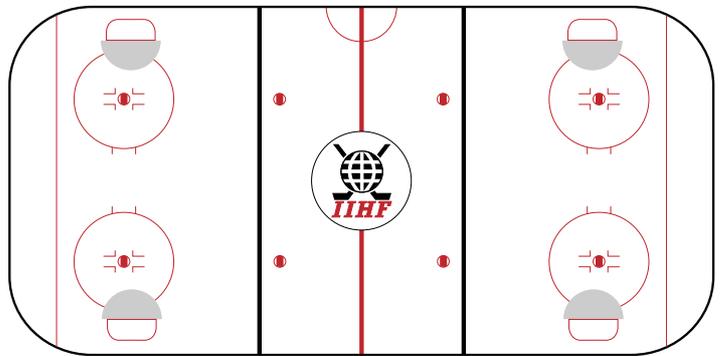
DRILL NAME

KEY POINTS



DRILL NAME

KEY POINTS



Partnership for Progress