

# 日光スケーターズクラブ レベルチャート

2020年度版

クラス 目安	技術項目	チェック
D	1 スケート靴を履いて陸上で足踏みが出来る。	
	2 スケート靴で陸上を歩ける。	
	3 氷上で足踏みが出来る。	
	4 氷上で前かがみの姿勢が出来る。	
	5 氷上に立った状態で、バランスを取ることが出来る。	
	6 他人の助けなしで、陸上から氷上に行って立つ・転んでも一人で立てる。	
	7 前に進むことが出来る。	
C	8 ひょうたん滑走が出来る。	
	9 片足(イの字)でブレーキングが出来る。	
	10 両足(ハの字)でブレーキングが出来る。	
	11 両足(ニの字)でブレーキングが出来る。(※スピードスケートは免除)	
	12 左右均等に正しくスラローム滑走が出来る。	
	13 両足ともプッシュした足を正しいストロークで体に下まで戻すことが出来る。	
	14 バック滑走が出来る。	
B	15 1周(400m)約60秒で滑走が出来る。	
	16 片足に乗って前進滑走が出来る。	
	17 約25m片足滑走が出来る。	
	18 両足ともプッシュ時に弧を描くトレースで、ブレードを戻すことが出来る。	
	19 止まった状態でクロッシング動作が出来る。(両方向)	
A	20 約50m片足滑走が出来る。	
	21 片足でスラローム滑走(ジグザグ滑走)が出来る。	
	22 外側のエッジと内側のエッジをうまく使い、S字のトレースを描くように滑走出来る。	
	23 連続したクロス滑走でカーブワークが出来る。	
	24 100mカーブを連続してクロス滑走(左方向)出来る。(※スピードスケートのみ)	
	25 左右両方のクロス走行が出来る。(※フィギュアスケート・アイスホッケーのみ)	
	26 バック滑走でクロッシングが出来る。(※フィギュアスケート・アイスホッケーのみ)	
27 1周(400m)約50秒で滑走が出来る。		
AA	28 競技に適応出来る専門的な動作が出来る。	
	29 正しいエッジワークと適切なエッジコントロールが出来る。	
	30 100m14秒以内で滑走出来る。	