



さっぽろ市
02-E01-25-1337
R7-2-958

SAPP
RO

さっぽろっ子

指導料・検定料
無料

スケートチャレンジ検定

会場

月寒体育館 (豊平区月寒東1条8丁目1)

星置スケート場 (手稲区星置2条1丁目 12-1)

美香保体育館 (東区北22条東5丁目)

参加
方法

1. 検定スタッフに声をかけよう！
2. 自主練習をしよう！
・簡単な指導をしてもらえる！※1
3. 検定を受けよう！
4. 技がすべてできたら、その場で
認定証がもらえるよ！

※1 混雑時はスケート場の安全配慮のため、指導を縮小
または中止する場合があります

注意
事項

- 手袋・靴下の着用が必須になります。
- 帽子・ヘルメットの着用を推奨しております。
- スケート靴のレンタル料がかかります。
- ※学校で配付されたレンタルクーポンが使えるよ！

参加自由型！

中学生以下は参加 OK！

※事前受付は不要となります。
※未就学児のお子さんはリンク内で
保護者の同伴が必要になります。
(保護者は施設使用料がかかります。)

希望者は当日に
スタッフジャンパーを着た
スタッフに声をかけてね！



練習をたくさんして、1級まで合格するんだ！



検 定 実 施 予 定 表

検定実施時間... ① 10:30~12:00 (整水時間 12:00~12:20) ② 14:30~16:00 (整水時間なし) ③ 14:00~15:30 (整水時間 15:30~15:45) ④ 14:20~15:50 (整水時間 14:00~14:20)

会場 \ 開催月	12月	1月		2月		3月	
月寒体育館 (①と②の時間帯)	×	18日 (日)	25日 (日)	1日 (日)	11日 (水祝)	8日 (日)	15日 (日)
星置スケート場 (14:00~15:30)	×	12日 (月祝)		23日 (月祝)		1日 (日)	
美香保体育館 (14:20~15:50)	27日 (土)	17日 (土)	31日 (土)	14日 (土)		7日 (土)	21日 (土)

さっぽろっ子スケートチャレンジ検定 級一覧表

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

5級

足ふみ

ヒザを上げて氷をたたくように足ふみ。



ころぶ

ヒザを曲げて体をまるめ、後ろにコロんと転ぶ。



立ち上がる

両手両ひざをついて片ヒザを立て、ゆっくり立ち上がる。



ペンギン歩き

腕を広げてつま先を開いたまま歩く。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

4級

両足すべり

「トントントン」とペンギン歩きをし、最後の一步を両足でスーッとすべりだす。



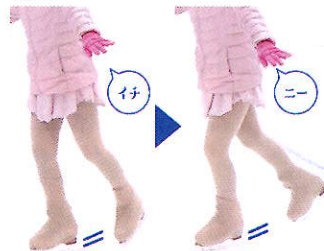
片足すべり

ペンギン歩きから最後の一步を片足でスーッとすべりだす(反対足も)。トントンスー、トントンスーと、くりかえす。



前進滑走

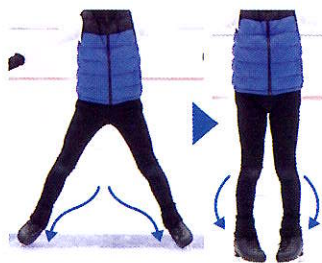
左右の足で片足すべりをくり返し、前に進む。「イチ、ニー、イチ、ニー」と、くりかえす。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

3級

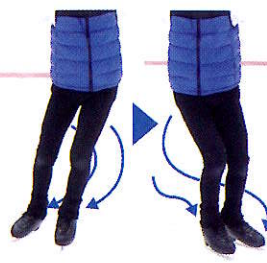
ひょうたん

両足を開く、閉じるをくり返し、円をえがくように続ける。



スネーク

前進滑走で助走して両足ですべり、左右に体重をかけながら半円をえがくようにカーブし続ける。



ハの字ストップ

ヒザを内側に入れてつま先を近づけ、氷を削るように押し出して止まる(腰を落とし手は少し前を出す)。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

2級

押しすべり【バック】

片方ずつヒザの曲げ伸ばしをし、後ろ向きに進む。ギュー・ギュー・ギュー...とくり返す。



ひょうたん【バック】

バックでの押しすべりから、両足を開く、閉じるをくり返し、円をえがくように続ける。



スネーク【バック】

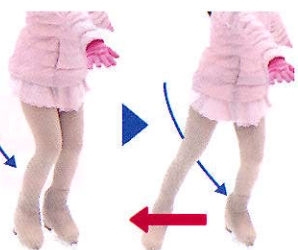
バックでの押しすべりから両足ですべり、左右に体重をかけながら半円をえがくようにカーブし続ける。

さっぽろっ子
スケート
チャレンジ検定

1級

サークル滑走

(左回りの場合) 左足はアウトエッジに乗り、右足を外側に押す→戻す→右足を外側に押す→戻すのくり返し。(反対回りも)



クロス滑走(足の交差)

(左回りの場合) 左足はアウトエッジですべり、右足を左足の前に出して交差させ、左足を抜いて戻す。(反対回りも)



全ての技も動画で紹介しています!



動画を参考にして練習し、検定に挑戦してみてください!

