

アイスホッケー指導法の研究

〈とくに滑走の基本技術について〉

竹 内 敬 業

I スケーティング

アイスホッケーに限らず、チーム・ゲームで最も重要なことは、基本になる技術を正しく習得することである。いかに立派な攻撃や防御のシステムをもっていても、それのみでは勝つことはできない。このシステムを生かすものが基本技術（ファンダメンタル）である。

この基本技術を反復練習して、正しく身につけることによって、始めて立派なチームをつくり上げることができるのである。それ故にこの基本技術は、建築における基礎工事のようなもので、地味な目立たない存在である。しかし、チーム・プレーが立派に、作戦通りできるためには、各プレーヤーは基本技術を十分に習得していることが絶対に必要なのである。

アイスホッケーにおいても同様に、スケーティングは、ベースボールの投球、フットボールのタックリング、あるいはテニスにおけるフットワークのように大切なものであり最も重要な基本技術である。この基礎能力がなくては、ホッケー技術の上達は望めないのである。たとえ強いシュートができなくても立派なプレーメーカー、またはチェッカーとして成功することはできる。もしボディチェックができないとしても良いスティックチェッカーとなることでチームに生き残ることができるだろう。然るに、もし滑走能力が貧弱で下手ならなにもできない。一流のホッケープレイヤーになると一ゲームの滑走距離は実に6000メートルにも達するという。それ故トップレベルの職業ホッケーの幹部役員らは優秀なスケーターを捜すのに懸命であるが、ホッケー人口の少ないわが国の現状ではそれが極めて困難である。たとえ好運にも立派なスケーターだと思ってスカウトしても、それがただ滑走が速いというだけで、正しい技術の学習までは、あまりやっていないことが多いというのである。ラン、ジャンプ、前方へのパス或はカーブを上手にやるためには、技術的訓練と熟練が必要である。筋力や運動神経が特にホッケーに適合しているという生れながらの器用さの者も居ないわけではないが、これは実にマレであり、天性のスケーターなどというものがあるはずはないだろう。滑走力、滑走速度、滑走技術などは学習し各自が開発されるべきものである。一般的なスケーターでも研究心と努力により正しい指導方法で練習すれば、最高水準へまで到達され得るはずのものである。しかし、残念なことに一般のスケーターはいつも、ものごとを安易に得ようとする傾向があり、しかも努力するという習慣を持っていないので猛練習の苦しさを避けて通過しようとする。特に現代の若者達にはその気風が極めて顕著であるといっても過言ではないだろう。努力なしに得たものがあるとしてもそれは夢の如く消え去り自分のものにならない。われわれ体育指導者はこのへんの分別を学生に持たせるよう誘導しなくてはなるまい。すなわち絶えず滑走能力の進歩増進を図り、規則正しいトレーニング

により、悪い癖を除去するために、スタイルや技術を点検し、ただ漫然と滑走するだけの練習では上達は不可能であるということを反復指導していかなくてはならない。

Ⅱ 滑走技術の発達

(1) 自由滑走 これはリンクで直線滑走をすることである。バックを所持しているかいないかには関係なく。

(2) 機敏滑走 バック運び或はチェック、カヴァーして来るチェッカーをふりまく試み、また脱出や急ストップ等。

(3) 後進滑走 バックキャリアーをチェックする時、自分の相手を制圧する時、集団攻撃あるいは強襲の間に自由を獲得しようとする時等に重要である。

以上3つの型についてトップレベルに到達するよう努力すべきであるが、3つとも完璧というわけにはいかない。ことに後進滑走については困難が伴うためかこのチームも僅かしか練習時間を配分しないのでこの型の上達者の数は極めて少い。人間の弱点として、上手にできない技術にはますます遠ざかり勝ちとなり、うまくできることにだけ専心しがちであるからしだいにその差が大となり、遂にはかたよった技術の持主となってしまふ。

それ故滑走能力の分析が必要となり、上達するためにはしっかりした組織的な努力によって練習することが重要になって来るのである。この滑走技術の増進によってゲームにおける大なる進歩改善が期待し得られる訳である。

1 自由滑走について

滑走技術の上達の第一の目的は最小の身体的努力で滑走するにはいかにすべきかを学習することである。すべての運動は使った努力に対して最大の効果を得ることであり、僅かの者が従来もやっていたことである。滑走動作をできるだけ円滑に、しかもリラックスして努力を小さくすべきである。運動の力学、姿勢、コントロールされた弛緩は優美な滑走やスムーズな滑走を習得させる。

次に自由滑走動作の技術的な分類を述べる。

(1) 姿勢 これはスケーターの一般的な体の姿勢を対象とする。腹部は自然とらしく引っこめ、胸は高くしておく。この姿勢は下腹部と臀部に筋力を与え、自由に、かつ能率的に動作する余裕を与えることができる。滑走のどんな型でもこの姿勢は重要である。最初のうちは、どことなくぎごちない感じがするけれども努力しだいによってまもなく第二の天性となることができよう。しかしながら、“腹部を引いて胸を出す”というこのホームは余り強調し過ぎてはならない。腹部は単にひっこめられ、胸は格好よく油断のない気持を感じる程度に上げ、頭はゆったりと楽な姿勢でまっすぐにしておき、前方に突き出してはいけない。また両肩は自由にゆるめておき両膝は僅かに曲げるようにする。

(2) 体の傾き 前進しようとする時は上体は臀部の少し前方におくようにすること。これは陸上走法の時と同じ理論である。但し前傾を余り強調しすぎてもいけない。というのは大事な体の平衡と演習能力との調和がとれなくなるかも知れないからである。最大の速度と平衡感及び楽しさを共に与えるような傾斜を発見するまで実習させるべきである。理想とし

ては約10～25度位上体を前傾すれば十分であろう。前傾姿勢は臀部からすべきであって頭を前に突き出してはいけない。この点指導者はよく注意し指導せねばならない。

前傾不足は一般のホッケープレーヤーの共通の欠点の一つである。直立姿勢で滑走しているのを、よく見受けるがこの姿勢での前進ドライブの大部分は氷を押しした時ほとんど失われる。こういうプレーヤーに限ってスケートを高く上げて滑走するのである。これではスピードが出る訳がないのである。

(3) 膝の姿勢 柔軟な弛緩した膝は滑走能力の開発には極めて重要である。膝を伸ばす唯一の時は突進の間である。前進突撃動作において脚が戻りはじめる時、その膝は最後の瞬間にまっすぐ伸ばされ、そのスケートが氷を離れる一寸前に次のストライドのために前進してくる。脚があたらしく第一ストロークのスタートをするため前方へ推進される時膝はよく曲げていなくてはいけない。そのとき膝は完全に伸びきるまで滑走の途中でだんだんと伸していくようにする。

この柔軟な膝の動作はよい平衡を持続させ、スケートの刃を氷上で長く（トレースが延びる）うまい滑走ができるようにする。プレイヤーはいつも膝を足の前方に保持するように努めるべきであり、適当に屈膝することによってスケートを自己の支配下におき、攻撃力や方向変換および急速な動きのできる力を与えるようにすべきである。

(4) 平衡 体重は全部滑足にかけなければいけない。したがって他の足（すべっていない足、これを浮き足とか自由な足という）が氷上におかれるまでは持続して滑足上に体重をおく。この平衡感覚を体得するには、良い指導とたゆまない練習とによるほかはないのである。

(5) 足の動作 ストライドの終りに最後の突き（押し）をした後の足先は正しく前方に向け足を前進方向に持ってくる。短い前進滑走の後、足先は外方へ変換する。その時スケートは後方にかかわらずか側に押しされ氷に対して短い突きの動作をする。この動作を“蹴りの動作”と表現するのは少なくとも初心者には誤解され易いから使わない方がよい。後進の途中ではストライドの突きの部分においては足は徐々に側方へ反転する。最終の突き出しをする時はスケートの先は外側へ約90度位向くようにする。

最後の突きをした瞬間に足はできるだけ速かに再び前方へ持って来て、しかも適当なだけ氷に近くもって来る。これをするには膝によってリードすべきである。このことは足をもって来るのではあるが膝に心をおいて膝をサッと前方へ出すようにすることであり、次の突きが始まる前に他の足のかたわらに突き終わった足が来ていなくてはならない。

(6) ストライド ロングストライドは陸上競技では従来中距離競走に用いられていたものであるが、近来スプリントに変りつつある。滑走においても以前はその是非の論争もあったが、これとても気持ちよく滑走しているうちは別に問題はないだろう。しかしもし滑走の最後の突きの後、膝にて少々困難でも前進をやってみるとそのストライドの長さは滑走動作に使う筋の柔軟と長さに関ることがわかる。特に臀部及び大腿背部の筋に依存する度合いが強いのである。これらの筋がもっと柔軟にもっと長くされるためにはいかにすればよいかを研究しなくてはならない。

バックチェックングの時やバックキャリアーと一所に上って行く時などの自由滑走では、エネルギーを消耗しないように長いストライドを使う方がよく、そうした場合方向変換もス

トップ又は急転回もできるのである。

(7) 腕と肩の動作 スケート競技では腕と肩の動作は、一般のホッケープレイヤーが理解しているより以上に極めて重要な役割をつとめる。まず重要なことは腕と肩の動作を脚の動作と共に円滑なリズムで調整することである。陸上競技のランニングでは腕と肩の動きと脚の動きとの間には逆な律動運動があるが、滑走においてはそれらが同じ側の間に起るわけである。例えば右足でストライドをする時は右腕と右肩は、右脚右足と同方向に持って行かねばならない。腕と肩を同側の脚とのこの前進動作は上体の重力の中心を進むことによって、体の全般的な前進運動を助ける。滑走における腕と肩のこの型は適当な平衡と調整とを保つ上に必要である。普通の滑走では腕と肩をどういうふうにするかは一たんスピードが出てしまえば別に気にする必要はないのであるが、より大きな速度を必要とする時や又は速攻が要求される時は腕と肩の動作の強調が大いに助けとなるわけである。

スケートにおける成功は、他のあらゆる運動においてもそうであるように、ある一つのことがらだけに頼ることなく、多くのこまかい技術を一しょにする時、力学的統一体としての能力を助長することができるということを知ることである。いかに数多いことがらが出来ても、その一つ一つでは効用の度合いが低いのであって、統一体として完成されなければならない。陸上の棒高跳の如きはそのよい例である。

両腕を弛緩しておくことにより（特に肘において）スティックを支配しながら肩を駆使することができる。バックを持たずに滑走する時やバックチェックの時などには、もしスティックを片手に持ってしっかり腕と肩の動作を集中すればより速く滑走することができる。

(8) 臀部と胴体の動作 両臀部は滑走には非常に重要である。一般のプレイヤーは滑走中尻（臀部）の動きを十分とり入れていないようである。ドライブとスピードに欠けているものや、自己流で努力をしているように見える者は多分、尻を自由に役立たせることに失敗しているに違いない。実際の滑走における尻の運動を詳細に分析して説明することは困難なことであるが、言えることは、最もよい方法はいつも前進ストライドをするたびごとに“サッ”と速かに尻を進ませて、尻を使って動作をリードするか或はスタートするように気を付けることである。このようにして上体をわずかに側方へ反転することにより両尻の使いを自由にできるようにする。例えば右脚で前進ストライドをする時は右尻を囲りに振るように努め、足をやろうとする方向へ右尻を入れて動かす。こうして右肩と右腕は同じ方法でぐっと前方へやり上体は腰から左へ捻るのである。ストライドがすんで右足を押し離す時は左脚、左尻、左肩、左腕で同様のことを行う。体は勿論右へまわす。臀筋の力は滑走の前進推進力の大部分を供給するに必要なものであるから、調整力と柔軟性とは臀部においては極めて重要である。従って尻の調整、力、柔軟性等の発達に対しては計画的な練習をすることが必要である。

技術的に合理的な滑走をするホッケープレイヤーは高速滑走の姿勢にあり、バックを払いのけ、又は相手を打ち敗る堅固な精神力を保持し、且つ持久力を養い、いささかの困難もなく多くの機敏滑走のこつを習得することができるということを記憶すべきである。滑走には、たとえ一つの技術上の不完全さがあっても非常な不利となるからである。

(9) 自由滑走の欠陥 スケートを氷上におきしかも何の重点もなしに再びスケートを上げて滑走するというだけで、激しい強い後方への押しの動作で氷にスケートを打ち込むことを

していない者がいるがこれでは駄目であって最初に厳格に押しの動作の習慣をつけなくてはいけない。これは前方推進力を供給する最後の押しであるから自然のままのものではなく、困難を克服する努力の当然の結果として得られるものであるから軽視すべきではない。優劣の差は、どの位速いかとか、又は上手であるとかを問題外とすれば、各ストロークの終りに、できるだけ強く押しているか否かによるのである。滑走中この点に努力を集中すればすばらしい速度が得られるようになるだろう。

① スケートの緊張 普通のプレイヤーは速く動こうとして歯をくいしばり頭を前に突き出し、全身の筋を引き締めて必要以上に緊張するから疲れて滑走能力を損い易い。統制ある弛緩が必要であり重要である。集中して熱心に頑張りを保つことはよいが決心と熱心が筋内に充満してしまって緊張、硬直、堅固でかたまってしまったような筋肉を作らないように留意すべきである。このことはあらゆる身体活動について言えるのであるが特に滑走の場には“決意はしっかり保持し筋肉は弛緩させておく”ことが大切である。すなわち滑走動作に使用されるべきでない筋を緊張させると、滑走に参加すべき筋の動きをじゃますることになる。使われるべき筋にだけ多量の血液が供給されればよいのであって、不要な筋の緊張によるロス出来るだけ防ぐように努め、心臓や肺の負担を軽減することを考えなければならない。

② 足をあげすぎないこと 多くのプレイヤーが押しの完了後に、上方や後方への動作で氷面から必要以上に足をあげすぎているようだが、これはエネルギーの浪費であり、そのため速度やバランスを損う結果となる。押しの完了の際その足は前方へ運ばれるが後方への“蹴上げ”は禁物である。押しの終り頃脚は十分に伸ばすべきで、続いて膝を曲げて速やかに前方へ“サッ”と出す。こうすることによって足を上後方へ上げるといふ悪い癖が矯正される。従っていつもできるだけ氷面に沿って足を移動させるように留意すべきである。“蹴る”という表現で説明すると初心者に誤解され易いと言ったのはこの点である。

③ 足をどんと打たないこと ホッケーのプレイヤーは一般に次のストライドのために足を前へもってくる時、膝を高く上げ過ぎる傾向がある。このまちがった動作は次の前進滑走のためにスケートを円滑に氷上に置くことができないから、“どん”とおとす結果を招くのである。このことを知っており普通のゲームを観察するといかに多くのプレイヤー達が氷に抗してスケートをぶっつけているかが分るであろう。

④ 坐ること まるで椅子にでも坐っているように滑り廻る者を見うけることはたびたびあるが、その膝は常時曲げられていて押しの終り頃でさえまだ曲っている。それは両脚が後への押しの運動の極限にまで使われていないことを意味する。前方への押しの運動ののちスケートが前方へ戻る時その膝が完全にまっすぐかどうかを確かめねばならない。

⑤ 脚側開滑走 滑足の側方に、開いた浮足をおいて滑り廻る癖で、この重大な技術的欠陥のある者は通常短い、がっしりした体軀の持主で臀部および大腿が短い筋と貧弱な柔軟性しかもっていないものである。しかしこういう滑走の主な原因はスケートの最初の押しから次のストライドへのスタートへ正確に移れないからであり、押しが終った後、再びうまく体の下へもって来さえすればこんなことは起らないのである。彼等は脚をひろげ、ストロークごとにグライドなしの非常に短いストライドに原因がある。この欠陥を調整しない限りどんなに骨を折ってみてもこの滑りかたではどうにもならないから注意を要する。

⑥ 直立滑走 両膝をくっつけたまま真直ぐに滑っていく。この癖は両膝を十分に曲げないことから生じ、前進グライドの後充分に側方へ足を反転しないことから起る。これを直すには、スケートは完全に前方へ滑り出し、しだいに最終の押しの瞬間にとるべき方向に直角になるまでだんだんと移動するのである。

⑦ 体の動揺 これもまたいつでも見られる欠陥である。あっちこちに動揺することは悪い癖で早くなおすべきである。上体は、ストライドで前進する時、両脚の前進動作なしにあちらこちらへ捻っておく。このようなスケーターはまた押しの終わったのち、足を横向きにヒラヒラさせている。つまりこのような者は体、肩、腕でストライドをリードするのではなくて、むしろストライドにリードされるのである。ここに根本的な誤りがあるわけである。

⑧ 足先・踵の着地 多くのスケーターはスタートに際して始めに氷上にスケートの先端か踵を置くようであるが、これはストライドの運動をそこないかつバランスと力に影響が起る。それは余りに大きい前傾のしすぎ（スケートの前部を最初に氷につける）か或は姿勢の立ちすぎ（スケートの後部がはじめに氷面につく）かに原因がある。その他の原因としてはストライドするために脚が前に来る時膝の代りに足をもってくることである。そして押しの後、脚を前にもってくる際に足首を固くしていることにもある。それ故これを防ぐためには他のストライドをするため足を前方へ持って来ながら足首を弛緩させておくことが大切である。下腿は持って来るときに膝からゆるく下げておくべきである。

⑨ 筋の弱さ スケートングにおいては多くのプレイヤーは必ずしも正確には滑れない。それは確実な動作をとることを妨げる二三の部分の筋的弱点があるからである。例えば発達の不十分な四頭筋（上腿の前部の筋、即ち大腿直筋、腓側広筋、中間広筋・脛側広筋）を持つプレイヤーは膝を伸すことが不十分であり適確でない。つまり膝を曲げた際四頭筋の負荷はかなり大となり、疲労のため負荷のもとでの震えのため平衡を失い不安定な感じになってうまく処理できなくなるためである。ではいかにしたらよいか？ 答としては、膝を曲げることを続けて、特別訓練を根気よく行い四頭筋の発達を図ればよいのである。

⑩ 弱い足首 これもまたホッケー競技を願うものの恐れる点でいわゆるウィークポイントでもある。それは通常、回外足筋（帯靭状環）の発達が貧弱である場合に起る。滑走では筋力の薄弱は脛骨の上げ下げに多くの非能率と疲労を造り出す。しかし多少の筋の弱点は専門的な訓練を通して征服し得る。ホッケープレイヤーは全員がいかに強く見えるかは問題ではなく、滑走に使われる筋肉を強くし、引き伸ばすための特別訓練をすべきであって、それによって柔軟性に富んだ筋をつくらなければならない。

また技術を変換しようとする時はしばらくの間はぎこちなさを感じるのが普通であるが、これを面倒がらずにしばらくの間辛抱して努めておればしだいにぎこちなさは消失するであろう。効果に対する言葉に“良くない方法は初めはしばしばごく容易であるが、だんだん困難になって来る、しかし正しい方法というものは最初は困難な場合が多くてもしだいに容易になって来る”，と言われている。スケート技術の改造においてもこのことに留意することである。たいてい主たる運動はよりよいプレイヤーになろうとの企てですが現在の滑走技術で満足してはいけなない。いつも先を見た技術の練磨に精進すべきである。この点は指導者にとっても留意すべき問題であろう。滑走技術の練習をする時には“一時に一事”をモ

ットーとし、あれこれと気移りがしないよう一つの技術を確実にマスターし終ってから次へ移ることが大切である。そして改造しようとする技術を始めるに当っては気軽にやること。例えフルスピードでやってみてもそれはいい加減なものになってしまうであろう。段階を追ってやらせ、やってみることが好結果を生む確実な方法と言える。スピードを落して適確に練習を続け、しだいにスピードを増しやがてフルスピードで行ってもそれが確実に出来るようになるまでやらなければならない。もしできるならばビデオテープなどに録画してそれを見て欠点を修正することは大切であり上達の早道でもであろう。

① スピードの問題 スケーティングとランニングとの間で、スピードの点ではある種の共通なものをもっている。あるランナーはスピードを生ずる筋肉の型を保持、他のものは十分高速には走れない筋型をもっている場合、後の型に属する者は時間的に長い間かなりの速度で走る筋型である。こういう型のホッケープレイヤーは第一第二ピリオドを続けて、その上更に第三ピリオドになって相手チームより速くすべることができらる。

自然の理法は所謂“天は二物を与えず”で生れつきの有利さを相殺するらしい。たとえスピードを生ずる筋型でなくても大きい力と忍耐はゲームの終盤までスピード型と同じ位の速さを保ちつつ滑走できるのである。然しながら滑走技術に周到な注意を払うことによって、スピードを大いに改良し進歩させることができるのである。即ちスピード型は忍耐力を養成することにより、スロー型は極く小さいスピードであってもその増大に一層の努力をすることによっていずれも技術的完成ができるのである。スピードはその約25%は知的なものであると言われる。物事をらくに自分のものにしようとする人間本来の弱点を自覚して自分自身を鞭撻駆使するプレイヤーは、それを実行しない者よりもはるかに速く滑走することができるであろう。最もいけないことは自分自身を見くびったり、或は過信したりすることである。“すべては精進なり”と覚悟して地道な努力を黙々と続ける者に勝たれるのである。

2 機敏滑走について

この滑走はランニングがラグビーフットボールにとって重要であると同様に、ホッケープレイヤーにとっても極めて重要である。この滑走での最高水準の能力を獲得すれば、チェックされてもねばり強いバックキャリアーたりうるし、また相手のゆさぶりに対しては頑強なチェッカーとなり得る。また防御に立って抜いて行こうとする相手も捕えることもできるであろう。生れつき他人に比較して機敏動作が劣るとしても自由滑走の一般的な基本を守ることによって、この滑走の発達段階を改善することができるのである。機敏な滑走は調整と習慣の型を発達させるように計画した特別の滑走訓練を真剣にやることによってのみ発達させ得るわけである。

次に述べる基本的滑走演習は機敏滑走の部類に入れて説明し、これらを演習することによる上達はプレイヤーにバック運びの秘訣、チェックの戦術及び得点競技の技術を獲得させる役に立つだろう。

(1) クロスオーヴァー これは右や左に反転するのに必要な動作である（例えばゴールの囲りに行こうとして急に移動する時）この動作は最短距離をいく役に立つのである。

これは最も基本的かつあらゆる機敏滑走運動の必要動作である。にも拘らず何れの側へも同じ位出来るプレイヤーは少ない。左利きのプレイヤーは一般に左へ反転する時は十分なク

ロスオーバーができるが、右へ行く時は大部不確実である。逆の場合も同様にいえる。かなり水準の高いチームの中にもこういう部類のプレイヤーは少なくなく、手についても言えるように、足についても右利き左利きが存在するのである。しかし足の場合には手の場合よりも両方の差を少なくすることの可能性が大であるようだ。

この技術の不足、未熟なプレイヤーはバックキャリングやチェックの戦術の多くをすることはむずかしいことに気がつく筈である。例えば左利きプレイヤーがバックを持って氷上に出たと仮定した場合、彼は二人のディフェンスを見てその右側（自分の左）へ廻って行くように通路を残しながら遠廻りして行こうとする。相手の右への方向変換と少し速いクロスオーバーストライドは、じゃまされないでうまくゴールに向かって行けそうな気にさせるが、残念ながら右利きでないために自分の右側へぐいっとクロスオーバーができないわけで、結果的にはごちなさりとスピード不足のため、チャンスを失うか或は弱点をカバーしようとして、無意識に動きができなくなるかのいずれかとなってしまふ。この知識を相手をチェックする時に有利に使うことを忘れてはならない。相手がチェックしようとして近寄って来たり、或はバックを持って通りすぎようとする時相手にもこの弱点がある筈であることを考え逆にこちらが“頂き”の手を使えばよいのである。

クロスオーバーをする時は体重は内側の足（外刃になる足）に置き、膝はよく曲げ、外側の足（左へクロスオーバーするなら右の方の足）は内側の足のまわりに持ってきて更にそれを越えてストロークする。体は反転する方向へよく傾けかつ外側の足はスケートの内刃で強く押す（蹴るのではない）。クロスオーバーをする時より速かに進行しているならば、より一層内側へ体重をかける必要がある。即ち上体をよく内側へ傾けるようにする。このやり方が適当で正確であれば最高スピードで行うことができるのである。しかしクロスオーバーの共通の欠陥は、十分に内側の脚を曲げない点、外側スケートで強く押さない点、及び上体は直立のままか又はむしろ外側へ傾けるなどの点である。この3点に注意し弱い側を訓練する際は強い側でする時の感じを移して考えながら練習をすればよい。なおつけ加えておくがホッケーにおけるクロスオーバーはフィギュアスケートにおけるそれとは全く姿勢が違ふことである。フィギュアにおけるクロスオーバーは直立姿勢であって、スピードを重点には考えていない。さて外側足を内側足の囲りへ持って来ることがむずかしいと感じられるのは、外側足が悪いのではなくて内側足が安定した滑走（外刃）をしてくれないからである。氷上でこのことをよく意識して練習して見ればすぐに気づくことであり大変役に立つことでもある。

(2) クロスオーバーの訓練 正しい練習方法を用いて熱心に訓練をすれば、高度な上達を約束するいくつかのすぐれたものがある。クロスオーバーのトレーニングはどんな程度のプレイヤーでも皆欠くことの出来ない重要な技術である。

① 8の字の滑走 この8字図形はできる限り高速で滑走することが望ましい。最初は大きな図形で始めたほうがよい。例えば両方のゴールを8の中へ入れるようにして回る。これをフルスピードで回るようにする。しだいに8字のサイズを小さくし、8字の縦又は横をつぶしてやってみる。これはプレイヤーの個々の弱点補強のため計画することである。又競走形式を導入して対班競走により勝者を決定するとか、個人別に計時して進歩の経過をグラフで示すなども一方法である。この場合一人当り10回以上滑走するのが望ましい。

② ちどり競走 リンク上にサッカーかバスケットなどのボール箱を置きそれらを縫うようにして滑走する。低度のプレイヤーに対してはパックなどを配置するとかえって効果が少ない。これは安心してしまっていていかげんになってしまうからであろう。上達するにつれて木箱・椅子などを用いたい。障害物の代りにプレイヤーを使うことは避けたほうがよい（危険予防・能率上等から）。最初はパックを持たせないで行い、進度に応じてパックを持たせまた障害物の距離を短くして実施するようにする。個人の計時、班別リレー等でプレイヤーの競争心を鼓舞し、また各自の進歩のグラフなど整備保管させることは有効な上達手段である（1人当り10回以上実施）。

③ 方形滑走 進度に応じた障害物を四隅に置いて、その囲りを滑走させる。方形の辺の長さは始め頃は15～20m位とする。しだいに進歩の程度を見て短くして実施する。競争形式でやらせるには辺の中点をスタート及びゴールとし、プレイヤーは6～8周ノンストップで回り計時する。この際一度に4・5人ずつ実施可能であるように概ね実力の接近している者を組み合わせると能率的でもある。勿論計時員はプレイヤーが4・5人ずつ交替して行う。この場合も記録し図表等作って保管し参考にするようにする。次は右回り左回りを各4周、合計8周やってそれを計時する（この場合右回りから左回りに変わる時に急停止が必要であるから、コーチは急停止の訓練も併せて指導する必要がある）。また方形の辺の長さを短くするにしたがって、いくつもの方形をリンク内に用意することができるから一度に多くの人数のドリルが可能である。方形の四隅に置く障害物及びいろいろのドリルの場合に使用する障害物はその場あたりの物でなくて、常時備品として必要数を準備しておくことが能率的で都合もよいわけである。なお屋外リンクで使用する場合は風のため吹き飛ばされる恐のないような物でかつ危険性の絶対のない物を用意することが条件となる。

3 急ストップ

この演習はチェッカーを避けるために速かに停止するとか、戦術の目的上位置を換えるとか、バックチェックング体勢に移らんとする際ストップして帰って来る時とか、そういう時のストップ能力のいかんによって決定する。より速くストップすることが出来るとか、より早くプレイに帰ることができるとか或はまたより容易に相手を震え上らせることができる、という意味ではこれは機敏滑走の最も重要な部分である。例えば若しパックを運んで行くチームメートと一緒に相手側陣地に攻め込む場合、途中で相手方にそのパックを取られたとすれば、その際もしも急ストップができさえすればパックを取った相手方と一緒に戻ることができるだろう。これは極めて基本的な動きであるとはいえ一般のホッケープレイヤーにはむずかしいことである。実際訓練の場合に平均を失って転倒することがしばしばある。ホッケーは速く、かつ流動するゲームであるからほんの一時でもストップに要する時間を減ずるとことはプレイの成功に強く関係するのである。

したがって能率的にストップするには、スケートを右又は左に急速に反転しなければならない。両膝をよく曲げ、体重を後方へ投げるようにして外側スケートの内刃を氷に強く押し込む感じにする。これは膝をよく伸すようにすることで出来る。内側の脚（もし左へ反転するように止るなら左、右へ反転するため停止するなら右）には体重の大部分がかかるように最大限に引き締める。ストップの反転は、スケートが側方へ反転するように上体と尻部とを

急速に振るようにする。ターンと同時に少しジャンプする者もあるがこれには強い足首と完全なバランスが絶対必要になってくる、が数多く実習することによって比較的たやすく習得できるのである。一般にはストップしようと思った時に体重がかかっている脚でストップするように反転すればよいわけである。例えばもし丁度左足で前方へドライブしているとすれば、ストップするため左へ反転するであろう。

ここでストップにおける共通の欠陥点をあげて見ると次の通りである。③上体と尻部を速かに反転しないことや、スケートが氷に突込まれる前に上体と尻部を同時にできない場合、⑥内刃が氷中に喰い込むように体重を後に投げることをしない場合、⑦クイックターンをする自信の不足の場合、④氷中へ強くスケートを押し込むことの不足の場合、⑤足首及び下腿の筋に弱点があり結果として急ストップによるショックに耐えられずそのため平衡を失う場合、⑧惰性を遅くするように下方へ強力な圧力を加えることができない場合、⑨今滑走して来た方向の線に対してスケートが直角になるように反転することができない場合等である。もしスケートが不十分な反転になると斜め前進の継続ストライドとなり、又もしスケートがあまり反転され過ぎると足が後へ突き出る傾斜でバランスを失うことになる。またストップにおける共通の悪い癖は、いつも同じ方向にばかりストップすることである。常に同じ側でしかストップできないプレイヤーは大事な戦略的行動能力を失うことになる。よくあるクロスオーヴァーの得意な側へ反転してストップする傾向が多分に見られるということは極めて興味ある事柄である。これは注意すべき重要な点であって、右利き左利きということと密接に関係しているから何れの側へも意のままに容易にストップできるように学習させるべきである。

① 片脚ストップ この片脚ストップも滑走上重要なものの一つである。これは内側の脚で行うのであって前に述べたものとは反対である。もし左反転が始めるとすれば左足で。外側の足は氷から持ち上げていろいろの動作をする。この型のストップの有利な点は外側の足を反転後の最初のストライドをするため、すばやく回し前方にもって来ることができるということである。フルスピードで滑走していない時はいつでもこのストップは効果的な方法である。

② X脚ストップ これはまた制動ストップともいい両方のスケートの内刃で氷を押しながらつま先を反転して行うストップである。両膝は内ワ（日本婦人が下駄をはいて内ワに歩く足の向け方）に足を動かさずようにして近づける。またこのターンは低速で行うことが効果的である。

③ ストップ訓練 まずゴールラインからセンターの赤線まで滑走する。赤線に着いたら、フルストップするためには赤線にどの位の距離まで近ずいたら丁度うまくいくかを見ておく。この訓練を競争形式で行うには、距離をきめること、規則正しい時間的間隔で行うこと、左反転と右反転を交互にストップすべきこと等である。これを正確に決めて行い記録を整理し保管するようにしたい。

(1) 障害物を使用してのストップ訓練 これは障害物の使用によりクイックストップができるようにするための計画である。たいていのプレイヤーには最大の努力をするよう強制した方が効果的である。プレイヤーが目測を誤まった場合でも危険のないようにホッケースティックを赤ラインの向う側約2 m位の所に平にして置くとよい。これは進歩の程度に応じ

て2mより小さくしていくようにする。このドリルとラインストップとを同時に行う場合には5～6人の小班に分け、各班のストップ技術の実力を概ね同等になるように注意する。各プレイヤーがフルスピードで滑走し、ラインに到着する以前にストップすることのないように公正に競争するようフェアプレーを強調すること。フェアな訓練をしない時は効果は減殺されるであろう。

4 速 攻

速くスタートできる能力はすべてのプレイヤーが多くの時間を費し、かつ努力すべき重要なことであり、コーチー達は“速攻の強さ”が実習計画の重要な部分であることを強調すべきである。チェックが巧く出来るか、速攻プレーが完成されているか、によって得点の能不能が判断される場合が多い。最高水準の速攻能力の開発の重要性は大いに強調されるべきで、常に速攻技術を進歩させているプレイヤーは、速に、十分に、その努力に報いられるにちがいない。この重要な滑走の秘訣は、トラック上のスプリンターのスタートと同じ原理によるものと考えられる。生れつき調整とよい筋肉型をもっているために巧く出来る者は別として、他の者はこの専門訓練を頻繁に実習し、その方法を十分に観察することによって速攻技能の大量習得が可能となるであろう。

速攻には次の4つの型がある。

- ① 停止姿勢から前又は後への速攻
- ② 急ストップ又はクイックターンの後の速攻
- ③ 滑走姿勢からの速攻
- ④ 流し滑走からの速攻

停止からの速攻では例えばスタート姿勢でその前進方向へ顔を向けているとしよう。スタートの足構えになっているかどうかをまず確める。最少時間でスタートできるための姿勢は、片足を他の足の前方へわずかに出すようにし、両足はらくに開き、前のスケートは先端が少し外方へ向け（押しの用意として）、体重は主として前脚に乗せ、両膝は少々曲げ、腹は引き胸は高く、上体はらくに前方へ傾けながら両膝は押しのため前方へ反転できるように幾分“内わな足”にしておくようにする、なおスティックはどんな速いパスにでも届くように氷上に置く。特にゴール前においては重要である。体全体としてはできるだけゆったりとくつろいだ状態にあるべきで気持は油断せず筋はリラックスさせておくことも必要である。

さて、スタートの場合には、肩を投げ出し、両腕と両尻部は前脚と同じ方向で、スケートを前方へ爆発的な押しで強く押し離す。と同時に可及的速かに後の足を前方に持ってくる。後の足には体重をかけないようにして、速かに前方に持ってくる。スタートするため前足の爆発的な押しと、その際できるだけ速かにもう一つ強い押しを加えながらその後足を前方氷上において完了させるようにする。後足を第2のストライドをするため氷上にもってきながら、時間を浪費しないようにするため前方へもって来る時、氷面に接近させるようにすることも重要である。そして氷に接触する瞬間に強く押す姿勢にあるようにするため、必ずつま先は外方へ反転させる。最初の4～6ストライドはできるだけ短くすべきでありしだいにストライドを普通の長さに延ばしていく。最初の2～3歩は膝を曲げ体を前傾して特に強い後方への押しで短くしなければならぬ。次に共通の欠陥としては、短いストライドと強い押しに

専念することなしにしかも少々脚を動かすことだけで速かにスタートしようとするのである。しかしあまり速攻の重要さに注意を払い過ぎても好ましくない。というのは、第2のストライドの際、すでに前方へもって来た後足のスケートの刃が、自分をチェックしている相手を越えて少しでも先方へ出さえすれば、自分がバックを先に取りることになって、これが得点につながり又は脱出、或は危険な所でバックを取られずすむ重大なスタートを意味するからである。速攻はまた後方へも出来なくてはならない。例えば、相手のブルーライン区域内でフェイス・オフの後、相手がバックを取り返し包囲突破を開始した時、多分フォワードの形で速攻フォワードとして、チェッカーを振りまくであろう。こんな瞬間に速攻の能力は極めて重要で、とくにもしブルーラインポイントの上に釘づけにされ、そしてバックキャリアー（相手方）と味方ゴールとの間の最も不適當な位置にあれば、反転動作と速いスタートを、最高能力で実行することは困難である。そのためには特別な平衡と最高度の調整技術を必要とするからである。

体重は反転しようとする側へ落とし、膝を曲げ尻部と肩をその囲りにできるだけ速かにひねるようにする。こうすれば完全円で急速に回転することができる。浮足は氷を一回踏みつけて強く押し横向き姿勢になるようにする必要上、スケートのつま先は外方に向けて囲り前方へスウィングする。この足は他の足の横の位置に入るや否や氷上に置かなければならない。この心構えがあるならばスタートの方法は当然短いストライドと体の強い傾斜等を用いなければならぬわけで、特に重要なことは、すぐに囲りさっと動けるようになるまでどちらの側へも旋回できるよう実習をすることである。

5 速攻の訓練

① プレイヤーをブルーラインの一寸後方に整列させ、号令でレッドラインに向って競走させる。それで彼らは向う側のブルーラインに整列し、またレッドラインに向け競走する。この訓練の際にはどのプレイヤーも既に説明した通りのスタートの足構えで行うこと。班別についてはスピード等は平等になるように分け方を考える。なおこのドリルはステックを持ち、またバックも運びながら自由滑走で行うこともできる。バックを用いた場合は、プレイヤーの前のブルーラインの上に片足か又は両足を置かせるようにする。なお全コースに亘ってバックを持ち続けさせなくてはならない。また全チームを二つか三つに分けて行う班別、フォワードラインのメンバーの間で競争するとか、ディフェンスペア間で或はフォワードライン対フォワードラインで、といったぐあいにより小さな集団間で正規の競走を行うと一層効果があがるだろう。またプレイヤーを単独でやらせてその時間を計測することは最も有効な方法であり、この際厳正なスタートをさせることはいうまでもないことである。また速いプレイヤーを遅いプレイヤーの1m位後方においてスタートさせることも効果を上げる方法でもあり、プレイヤーが実際に努力するようにするためにあらゆる“手段”を用うべきである。この型の訓練はホッケープレイヤーのためのものであって、スプリントスタートがトラックランナーのためのものであるのと同じで、規則正しくそれを使って速攻能力の進歩を助けることができるのである。

② ターンと走の訓練 この訓練は上の①と同じことを行うわけであるが違う点はスターティングラインを後にして立ち号令によってターンして滑って行くのである。バックを持っ

て行る時は、号令があったらすぐスティックでバックを操作してターンして行く。一回目が左ターンなら二回目は右ターンとし、交互に行うようにすべきである。①の場合も同様であるが、この場合にも10回以上くり返して練習をする。号令はプレイヤーに“やま”をかけさせないようにするため余り規則的に行わない方が望ましい。

③ スタートと惰力走 この訓練は4ストライドの後の惰力走行の距離を長くすることを目的として行る。スタートにおいて真のドライブをするように刺激を与えることである。先ずゴールライン上に整列させ、号令でスタートさせ厳格に4ストライドを守らせ、最も遠くへ行った者が勝ちということである。実際に何メートルと計測して行えば一層効果的であろう。

一般的に言えば、コーチャーの中には説明、話し合い等の時間が長すぎる人が少なくないが、これは勉強していないから要点を簡潔につかめないためと思われる。説明等は簡潔に要点を指示するにとどめ、実習時間を多くすべきであると考えられる。なおプレイヤーのこの距離の記録及びスタートとの関係等の記録は保管し参考にすべきである。

6 ストップ速攻（これはクイックストップ、クイックターン後の速攻である）

シャープにストップをした後、又はターンの後、速攻をするには停止攻撃でやるのと同じ一般的な基本を使って、新しい方向へ速かに攻撃することに専心すべきである。最初の足構えについては別だん気になる必要はないが、短い強いストライドと体の前傾と強い押し（スケートの刃）によって、速攻に移るのに必要な調整を発達させるように実習すべきである。上体は滑走しようとする方向へ投げ出すことを忘れないことである。

速攻能力は主に精神的なものである。“一生懸命に強引に努めることと、強いドライビングストライドをしなければならない”ということ自分を自身に強いるべきであるという点では、それは精神的なものである。我々人間はとかくものごとを楽にやりたいと思うのはお互いの弱点であり人情の自然でもあろうが、しかし、ゲームにおいてはゲーム中速攻を続ける身体的な力と、よいコンディションを獲得するのは精神であることを忘れてはならない。一向に速攻をやらない者は貧弱な型か或は怠けものの何れかでついには落伍者の一人になってしまうだろう。したがってストップとスタート、ターンとスタート、等の連続動作に入るために習得した静止からの速攻（速いスタート）をマスターすべきである。

① ストップ速攻の訓練（内容としてはストップと速攻であるがストップそれ自体は目的ではない）先ずプレイヤーをブルーライン上に整列させる。号令でレッドラインに向かって突撃させる。レッドラインに達したとたんストップして出発点に戻って来る。最初は左へ、二度目には右へストップさせ、これを厳格に実施させる。また上達するにつれて一往復の間に2～3回行うようにし、次は全チームが同時に実施するもよく、小班別に行うのもよい。しかしラインに到着する前からストップ動作を始めないようプレイヤー各個について監視することも必要である。この訓練は実戦状況を想定して頻繁に加速することが必要であるからまことにすぐれた訓練と言い得るのである。

② 走・ターン・走の訓練 この訓練では完全ストップの代りにターンをする。適当な標識を用いてレッドライン上に配置する。プレイヤーの並んでいるブルーライン上にも置き、プレイヤーはこの二つを回って来るようにする。これも上達するにつれてバックを運びなが

らかつハイスピードで行うようにする。

③ 4・4訓練 (インターヴァル・トレーニング) プレイヤーはリンクの端を滑走しゴールの外側へ行きながら回っていく。その時4ストライドでスタートし続く4ストライドは全速で爆発的に滑走する。またゆっくりと4ストライド、次に爆発的な4ストライド、と交互に滑走する。このリズムをコーチャーがコールし、でたらめな滑走にならないように留意させる。これは速攻における身体的能力の増進のための訓練であるから、疲労しても最後までやり通す進取的な精神態度を堅持することが必要である。

7 特殊な速攻

① 流し滑走からの速攻 ゲーム中には各プレイヤーはかなりの時間惰性で滑る惰力滑走姿勢をとるであろう。パックを運ぶ途中とか、パックキャリアーと共に滑走する時とか、或はまたディフェンシヴでプレイを見守っている時によく行うことである。そういった状態から急に、フルスピードで突入する能力の養成は絶対的に有利である。例えばパスを受けるため飛び込む場合とか、パックを運びディフェンスメンを回ってあき間を切りぬける場合、または自由なパックを拾い上げる場合、或は突然パックをとり返し突撃して急に脱出するチームメートから離れる場合、等には絶対必要である。この惰力滑走の時は両脚は余り広く離してはいけない。それは次のスタートドライビングのための良い姿勢への用意のためよく近づけておくべきであるからである。この両脚の理想的な開きは、自分の肘から手までの長さに等しい距離が理想的であろう。これで最高度のバランスと、いかなる速攻にも対応出来る姿勢が得られるのである。この技術を獲得するための訓練には“4・4ドリル”を採用することが最適と思われる。そしてのろのろ滑走から速い滑走に移る代りに、速い滑走から惰力滑走へと、そしてまた再び速い滑走へと、訓練を重ねることも必要になって来るわけである。

② ストップとスタート これは二つの基礎的な技術の組合せの運動である。急にストップできることが一つの条件、戻ってプレイに入るため速かにスタートできることがもう一つの条件である。例えばゴールの前で、出ていくパックを取れるように動けなくてはならないわけで、この場合のストップやスタートの能力は、ほんの一瞬の差で優位を得る結果となる。この戦略的行動において、一つの反転動作をする代りに、一動作でストップ、一動作で再びスタート、と二つの動作を行ってみる。例えば滑走中に左反転でストップしてその瞬間、スタートのために再び右へサッと動いて回る。上体両尻は囲りにサッと動かし、よく前に傾け内側の足をドライブオフすることだけを考えて行う。もしストップで左の方へターンしたとすれば当然内足は左足になる。左へターンしてストップし、体を右へ再び速かに旋回させ同時に体を反転しながら内足を強くドライブオフする。両膝はよく曲げ内足をドライブオフした後に速かに氷上に置くようにする。この方法におけるスターティングとストップピングは元来バランスの問題である。そしてその秘訣は、正確に体を反転することを習得せねばならない。即ちストップピングとスターティング、左又は右へ体を反転することを実習することである。

③ ストップとスタートの訓練 この訓練においては、4・4訓練のようにリンクの端を滑べって回り、速攻のように4つの強いストライドを行ったりストップしたりしてこれをく

り返して行く。最初のストップは左へ、二回目には右へと。そのたびごとにプレイヤーは急ストップになるように確認するだけの注意が必要である。この訓練はバックを持っても持たないでも或はどこでも自由にできるので十分練習することが望ましい。

④ 脚の振り回し これは実際にはストップなしで方向変換をして戻って来たり、いずれかの側へ行ったりさせる演習である。プレイヤー又はそのチームメイトが突進をはばまれた時、少い時間でプレイに参加するために帰って来る時に用いる最適の動作である。多くのプレイヤー達は故意か或は技能の不足かの何れかによって、自分がチェックされた後、或はチームメイトがバックを失った後、全力を傾注して滑走しようとする、がこれはプレイヤーにつき易い最も悪い癖であるから注意をしなければならない。なぜならばそのプレイヤーは自分のゾーンを広くあけっぱなしにしたまま、その外部に居ることになるからである。激しいゲームにおいてはほんの一滑りの努力が得点獲得につながることを忘れてはならない。いかにして罫りに旋回しよい習慣を作るかを学習したチームはこの基本的な誤りは犯さないであろう。

この極めて重要な機敏滑走の巧妙な手を使うには、一步出てその膝を曲げると同時に行こうとする方向へ体を旋回する。体を回しながら浮き足は円運動ですばやくもって来るべきである。しかしそれは今ターンした脚ではないことに注意することが必要である。それは体の運動であって、主として両尻と両肩つまり上体の運動である。旋回の場合は内側によく傾けバランスのとれた体の前傾を接続するように注意すること。この旋回が完成される瞬間に、氷から離してすばやく罫りに振り回しつつある浮き足は氷上におろして強く押すべきである。この時全体重は内側の脚から今罫りに振り回した方の足に移されるのであり、この内側の脚の押しが新しい方向へ正確に体を戻すのである。なおすばやく動くためには両尻と体を同じ方向でかつ幾分外側へ反転するための調整が必要でもある。そこで浮足を罫りに振り回すのである。

この動作は体を速かに反転することによって事実上ストップにすることができ、かつ体と一緒に浮き足をわざわざ振り回さないでも、水中へ内側スケートで圧力を加えることによって、行うことができる。片脚ストップと、時間のロスの殆んどないクイックターンとの差異は、主として自分の行う体の反転とスケートの反転のさせ方の量と角度によって左右されるわけである。なお殆んどプレイヤーはクロスオーバーがよく出来る側へはうまくターンできるのであろうが、不得手の側へもうまくターン出来るように練習する必要がある。ターンの場合には体はフルストップの時のように直角には行わず、ゆっくりとより円形に行うよう注意することが必要である。

⑤ 訓練

流し滑走とターン このドリルは片脚で快速旋回の熟練した技術を習得させるものであ

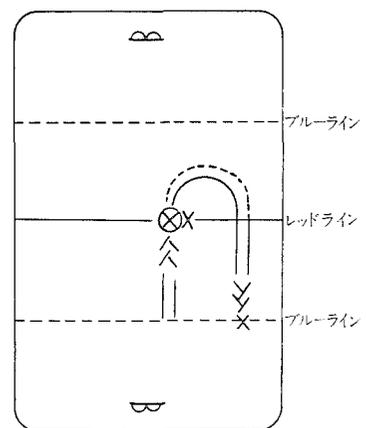


Fig. 1. 流し滑走とターン

て、一つの方法としては、ブルーラインから向う側のブルーラインとセンターレッドラインとの中間点まで、椅子とかボール箱とか危険のないような障害物に向って滑走させる。中間の地点に達した時、気らくに両脚を離して惰力滑走をする。障害物に達する時一ストライドで他の足の前に出して障害物にできるだけ近づけ、その脚に全体重を乗せながらかつその膝をよく曲げることに気をつけて行動をする。このストライドが終るときスケートの先は障害物の方向へターンさせ、同時に体をぐるりと旋回し遠い方の脚を上で解説した動作で氷からはなして囲りに持ち上げる。Fig. 1 で点線になっている所は、いかにして遠い方の脚を囲りに振り回すべきかを示している。⊗印は、囲りに旋回して行こうとする方向へ戻り始める押しのため置くべき浮き足の位置を示すものである。そして旋回が完成した後4～5歩の速いストライドをすべきである。訓練は左右交互に行い差異がない程度にまで演習することが望ましい。次に共通の欠陥点としては、旋回の完成の一寸前に巾広く振り回すことである。これをなおすためには上体を障害物の方向へよく傾斜させるとよい。また上体は外側へ移動させないように、今つくりつつある半円の中心方向へよく反転するようにすることが必要である。

次にチーム全員を訓練する場合、一方のサイドフェンスから2 m位の所にフェンスに平行に並ばせ、多人数の場合には向う側のサイドにも並んで、交互に実習するがよい。技術が進むに従ってプレイヤーの整列位置をサイドフェンスに近づけて行く。これはバックチェックングの任務にすばやく戻って来るようにするために欠くことのできない重要な訓練でもある。これによってプレイヤーはチームの危機を救うことのできる技術の一つを学習することができるのである。続いて惰力滑走ではなくて普通の滑走からターンする。まずらかなスタートで行うべきであるが、技術が進歩するにつれてフルスピードで実習するようにし、この際バックは持っても持たなくても自由に行ってよいであろう。

⑥ 両脚旋回 この旋回はプレーに戻るため又はバックキャリング中の一つの策略として使う。片足ターンはクイックターンとして変化に富んでいるが、両脚旋回はそれ程能率的ではないけれども、バランスを維持することが出来るという点では有利である。両脚旋回は多くの点で片脚旋回の動作と同じ方法で行い得るが、主なる差異は自由脚(浮き足)というものが無いことである。従って振り回す浮き足はなく、スケートは氷上に置きつづけ、内側のスケートと同じ方向へつま先を反転する。そして前にあるスケートの囲りについて行くわけである。体重は等しく両足にかけ体の中心におき、両膝は同等に曲げ、旋回が大体終る頃体重を前の足に移し後の足はつま先をよく外へ向けながら囲りにもって来てそこで氷上に置いて一押しする。片足及び両足による旋回の要点は、上体を半円の内側へ入るようによく傾斜させることであり、また氷上の外側足が熟達した技術を獲得することでもあり、そして旋回が終わったらできるだけ早く押すことを学習することである。サークルエイト(8字型)もまた旋回にとってはすぐれた訓練の一つである。またプレイヤーは直線滑走のあとで旋回するよう学習することが望ましい。

⑦ 逆進行 これは事実上ストップなしで前進滑走を後進滑走へ逆転させることで、後進滑走を前進滑走へ転ずることも、等しく逆進行である。この演習では、攻撃と防御のいずれのプレイヤーにとっても、前進から後進へ急速に変換させることが出来るようになるための重要なものである。特にディフェンスメンにとっては極めて重要な技術であるから十分演習

せねばならない。前進から後進へ逆転することが出来るためには、体重を急速に且つよいバランスで置き換える能力と技術を習得させるにある。数多い練習と個人による根気のある実習研究によってのみこの技能の発達が可能になるであろう。実際には逆進方法には二通りあって、その一つはジャンプリヴァース、もう一つはターンリヴァースである。先ずジャンプリヴァースを演ずるには最初、瞬間の惰力進行姿勢をとること、即ち両脚は離して調和のとれた滑走を行い、次に上方へジャンプし、着地した時後方へ進行するため空中にある間に体を回転するのである。飛び立つ時と着地の時とは両膝を十分曲げるように気をつけ、ジャンプは余り高くせず、体の傾斜に注意を払い、特に着地の際は程良い体の傾斜に気をつけることが重要である。上達するにつれて急速に行うことが出来るし、また惰力走なしで回転ジャンプが可能になるわけでこれも練習に打込む気力によって決まることである。

(1) 逆進行訓練 逆進行レースではプレイヤーはゴールラインに整列し、相手方エンドに背を向け号令によって後進滑走のスタートにうつる。次の号令でジャンプして前進滑走をする。2～3m毎に別の号令を出しその度ごとにジャンプターンをする。最後の号令はエンドフェンスから5～6mの所を後進滑走をしている時に出すように注意をする。これはリンクのエンドに到着する時は前進滑走であることが必要であるからである。そこでフェンスにタッチしうしろへジャンプし、号令の度にジャンプして帰って来るようにする。チームを小班又は対列などいろいろの分け方、並べ方を考えて行くとよい。普通の大きさのリンクでは7～9回位の逆進行が可能で、訓練中は全員がジャンプ、リヴァースングをしているかどうかを注意深く監視すべきである。この訓練も最初は右へ左へと繰り返して行い、この際バックを持って行う場合にはバック操作の訓練にもなり合理的である。

(2) 惰力走行中の逆進行レース これは6ストライドした後の惰力走中にできるだけ数多く、ジャンプリヴァースし最も遠くまで行き得た者が勝者として訓練する。また組み合わせ方法はいろいろ考えて実施されたい。こういった練習は一般的なバランスと調整に役立つレースでもある。

⑧ 反転逆進行 この型は片足を離して行くものでジャンプ型よりも速くて安全な方法である。先ずストロークしてから次にストロークスタートのように速かに完全ターンで反転をする。体を反転するとき自由脚（もし最後のストロークを左の脚でするならば右脚）は前で、右側から左側へ旋回する。体と脚を囲りに旋回する時同じ方向へスケート上でピヴォットすること。また体を反転する時両尻がクイックターンの重点となるようすばやく動かすことが重要である。Fig. 2. のA点は左足でのピヴォット、B点は逆進行を完成するために右足を囲りにすばやく回わすやり方を示すための点である。後進滑走動作はその脚（右）がその旋回を完成するやいなやスタートしている。以上は前進滑走から後進滑走への逆進行について説明したものであるが、後進滑走から前進滑走への場合も原理は全く同じことである。体重は一足の上に置き（その足はできるだけ遠くに）体を急速に反転し、他の脚は囲りに旋回する。自由脚はその囲りに旋回し終ればストロー

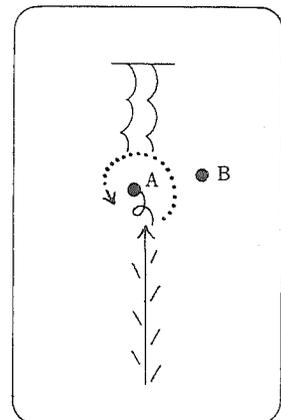


Fig. 2. 反転逆進行
(前進から後進へ)

クで前進していくのである。その場合膝はよく曲げておくべきである。

⑨ 反転逆進行の訓練

⑨ 惰力走からの反転 これは反転逆進行の原理を十分理解しないで新しい技術をフルスピードで練習すると必ず頻繁に足首の捻挫をしたり一寸さわっても痛いくらい両尻を打ったりして下手な転倒をする危険があるから、そういうことのないように充分注意し、ターンリヴァースすることを教えるために計画した訓練方法である。

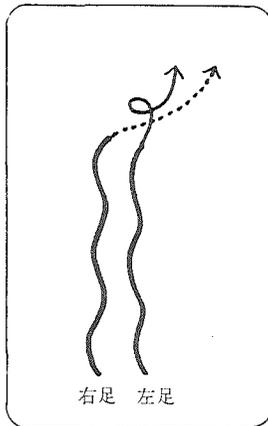


Fig. 3. 反転逆進行
(後進から前進へ)

Fig. 3. ゴールラインからブルーラインの中間に向けてスタートし、そこで両足をらくに離して滑走する。ブルーラインに到着した時体重を片足に置き、ストロークでそれを前方へ動かし、体を囲りにすばやくさっと動かしてそのスケートでピボットし、自由脚を囲りに持って来てできるだけ速く氷上につけるようにする。そして2~3m後進滑走をして惰力滑走で再び前方へ反転する。困難を伴う技術ゆえできるだけ数多く自習するとよい。またチームとしては、グループか或はラインやディフェンスペアで、或はその他の組み合わせで行うことも可能である。もし始め逆進行を学習することが困難であるならば静止姿勢（前方に顔を向け次いで後方に向ける）から基礎的な概念を得られるまで行って見る。それからゆっくりと滑りながら練習するようにする。

⑩ 滑走と反転 このドリルでは逆進行を行いながら全速でリンク内を滑りまわる。チームを3つか4つの小班別に分けリレー滑走で競争させ理解させることもよい方法である。この場合にはリンクの全長を使うことが理想的である。この練習では号令と号令のインターバルを一定にしないでごっちゃにしてやれば訓練効果が大きくなるだろう。またパックを持たせて行えば一層実戦的になる。

⑪ 逆進行とストップ このドリルは機敏と逆進行能力を発達させるため行う。ブルーラインからスタートし前進滑走、次にセンターレッドラインに達したら逆転してぴったりと止まる。それからブレークしてブルーラインへ戻る。着いたら逆転をする。またコーチとしては、一行程の中へ4~6回位の逆転を入れさせて競争させたり、全行程を計時して競技的に練習させることもよい方法である。一人当りの練習量は、ライン間往復5回位を標準とし、この場合ラインに達しない内に逆転することのないように注意する。また訓練上必要に応じて、最初は前進滑走のスタートで行い、次には後進滑走のスタートで行うのも一方法である。なお後進滑走の際急ストップするにはスケートの両先端を外側へ反転し、両足を氷上に強く押し、両膝はしっかり曲げ、両足をわずかにX脚姿勢にするようにする。上体は完全に前方にキープすることが必要である。

⑫ スクーティング これはパックを運んでいる時大変有利に使える攻撃用の策略である。それは後足を速くて短い押しの連続によって何れか一方へ長いグライドを行うか、或は一つの方向変換でもある。速かにディフェンスマンの囲りに方向を変えるか、又はゴールの背後から、或はパスを受けるためにリンクのサイドへ向きを変えること等によって訓練することができる。

スクーティングは左足でストライドをすることにより可能となり、それは右足での速い強力な押しの連続と、スケートをすばやく前方へ移動させることによって出来る。旋回の一部として使用する時、又は方向の急変換の時には極めて有効である。またチェッカー或はディフェンスペアの囲りに移動しながらスタートを起し滑走動作をスピードアップする時には非常に効果的になってくる。混戦から脱出し広い所へ出てパスを受けようとする時とか、外れたパックを得る目的のためブレークする時などには大いに役立つのである。こんな場合、しばしば極めて小さい空所があり、その空所の方向へストライドして側方へ反転し、70~80cm位スクーティングし、普通の滑走では衝突するかも知れないような場を切り抜けることも可能である。またスクーティングはウイングにいる時などパスを得た場合、鋭くゴールに向かって移動するのにも使われるのである。また Fig. 3. のドリルはスクーティングを機敏に使う能力を発達させるばかりでなく、脚のコンディションを整えこれを発達させるためにも役立つのである。片足を離してのスクーティング動作はこの脚部と足の筋に対して相当に緊張を与えるため結果的には、足、足首、脚全体の力を増強することになる。

① スクーティングの訓練

② アンクル・スクーティング 障害物（危険のない物）をばらばらに散らして置か、又は約10m間隔に一列に並べておくかして、その配列に向ってある角度で一ストライドする。一ストライドするだけでその後は他の足でスクーティングストライドを続ける。障害物に着いた時に、後の足を前へもってきてある角度でそれを回る。体は障害物の方へよく傾斜させ、一方の足でまた次の障害物の方へスクーティングを始める。それぞれの障害物に達するごとに鋭くターンしながら滑走してくり返す。これを競争形式で行う場合には、どういふ滑走の仕方によせよ決してずるく立廻ることのないよう全員に対して専心するよう指導すると共に、計時をするとか、前後に動くリレー方式でやるとか、または障害物を除去して行くとか、コーチの合図で方向を変更させるとかいろいろの方法で訓練することができる。しかし障害物

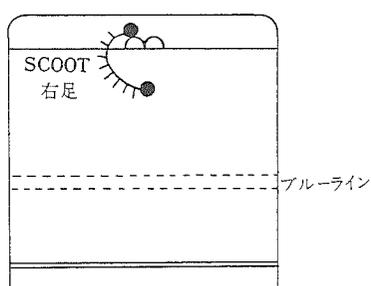


Fig. 4. ゴールに向かってのスクーティング

Fig. 4. 解説 ゴールに近い方の足で反転を始める。次に他の足は相手方プレイヤーを囲りへ押しのけながら前足を反転する時スクートを始める。上体はゴールの方へよく傾けることを忘れないように注意する。

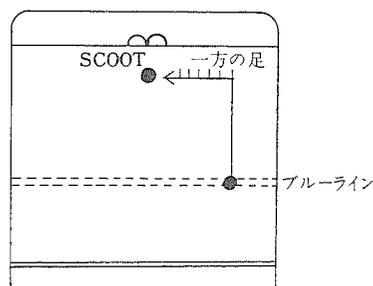


Fig. 5. ブロックされた時のスクーティング

Fig. 5. 解説 急にストップし内側の脚（ゴールに近い方）を直角に突き出して側方へ反転する。他の足（外足）は強く押しの連続で惰性を与える。これと同じ策略はパスが出された際ゴールの正面でそれを得た時使うことができる。しかし相手方プレイヤー或はグループに妨害されるのでシュートはできないだろう。

を使用して行うのが最も効果的ではある。

㊦ 方形スクーティング この訓練はスクーティングの際に急速鋭角反転をすることを教え指導する。方形の一つの辺の中点でスタートし、その脚を一ストライド（方形の一辺は約10m位でそれが短くなる程訓練はむずかしくなる）し、次いで出来るだけ速かに方形の囲りにスクートする。出発点に着いたらターンをして逆に回るようにする。この場合にも競争方式で行う際は計時をする。

㊧ スクーティング ザ ゴール プレイヤーはゴールポストとバックフェンスの間に立って遠い方のポストに向かって滑走する。スタートした所よりは後方で、ゴールポストの前まで来た時スクーティングは終了する。スクーティングは左右何れの方へでも出来得るように学習させることが必要である。これも競争形式で行う場合は計時するがよい。

㊨ スクーティング ザ ライン これはプレイヤーがじゃまされることなしにゴールに向けてショットが出来るようにクイックストップして直角にさっと逃げることであり、あるいはゴールキーパーをごまかすために真直ぐにつきぎって行くプレイに使うことも出来る方法をいうのである。先ずサイドフェンスから6m位離れてセンターレッドラインに向かって滑走し、ブルーラインに達するや速かにストップして、次にブルーラインに沿ってゴール正面の一点に向かって真直ぐにスクートするように努める。この訓練においても左右何れの方からも行い得るように練習をする。ラインを使うのはプレイヤーに一つの重要な要素であるところの明確な指針を与えるためである。この実施には上述のクイックストップを用い、ストッ

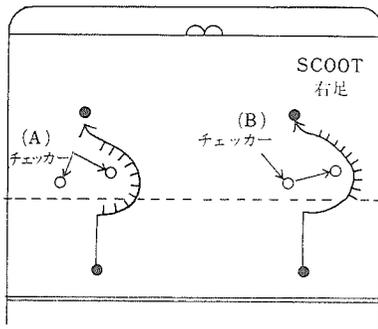


Fig. 6. チェッカーをだますためのスクーティング

Fig. 6. 解説 (A)はチェッカーを自分の後へ引きつけるため、センターへ移動するそこでチェッカーに近い方の足を突っこんでチェッカーの背後へ移動する。他の足は特別長いストライドをし、短くて強い押しを続ける、出て行くことや、囲に行くことや速かに戻って来ることなどのガイドは前足がする。(B)は自分をカヴァーしている相手方ディフェンスから遠い方の足で突然スクートする、それは、彼の囲りに侵入するか、又はそうせざるを得なくされるかの何れかである。

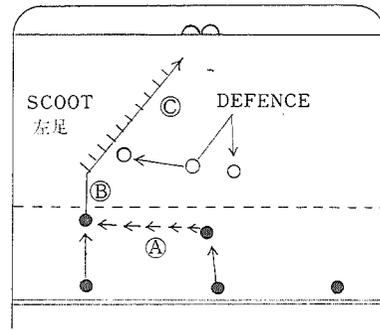


Fig. 7. パスした後のスクーティング

Fig. 7. 解説 リンクのサイドでパスした後、得点のためカットインを望むと想定する、ライン(A)はパスを示し、ライン(B)は、プレイヤーがディフェンスから巧く逃げてパスを得た後、いかにしてフルスピードでとびこむべきかを示す。ライン(C)はスクートを使って、いかにしてゴールに向かってカットインするかを示す。この場合左側において右足で一ストライドしゴールの方向へスケートを反転し、膝をよく曲げ、センター領域に傾け、そして左足で一連の短い強い押しの滑走をつづける。

ブする時新しい方角に向ってドライブする。この際いかに速かにラインに向け滑走し、ストップし且つスクートすることができるか、しばらくの間訓練した後に直ちにスクーティングを始めるようにする。また他の一・二の部門を加えることによってこの訓練に変化を与えることができるわけで、例えばゴールラインに向って滑走し、6 m位の間ラインに沿ってスクートし、ストップして次のラインへ速攻し、6 m程右へスクートしそれからまた他のブルーラインへ滑走して行くというように。どの訓練においても皆バックの有無にかかわらず行うことができ、もしも熟練した技術を得ることが困難な場合には概念をしっかりと掴むまで時間をかけて行くことが必要である。新しい訓練や策略を気軽に行うためには模範的な指導と実習をしなければならない。

要 約

アイスホッケーにおいて、滑走は最も重要な技術であり基本である。滑走の基礎の上に、野球、蹴球、籠球及びその他のスポーツの戦術を加えて訓練するとよい。オールラウンド (all round) なバランス、機敏、コーディネーションを発達させ、予測し得ない無数の情況に対して、能率的に反応を示すことを可能にするあらゆる訓練をしなくてはならない。滑走はホッケープレイヤーを作る。技術の可能性を無限にするためには訓練され、更に点検され洗練されなければならない。

注

我が国でアイスホッケーが行われるようになったのは、大正の末期からで、大正12年1月、早稲田、慶応、東大、松本高等学校の4校が、長野県下諏訪町、諏訪神社秋官脇の特設リンクで行なったのが、日本最初のアイスホッケーの対抗試合であった。しかし、アイスホッケーらしきものが、諏訪湖（長野県）の氷上で見られるようになったのは、1915年（大正4年）頃からである。

この頃はスティックは今のような立派なものではなく、フィールドホッケーのスティックを4・5人のスケーターがもち、丸いボールを氷上にかけていたにすぎなかった。その後国技として盛んに行われている、カナダからルールブックをとり寄せ、それを翻訳して、何とかホッケーらしきものに仕上げたのであるが、余り熱心にとり組む者もないまま4・5年経過したが、遂次学生間にスケートが行われるようになってから急激に進歩していった。そして、1924年（大正13年）に、早大、慶大、明大、東大、松本高校、二高、日本歯科大の7校によって、全国学生氷上競技連盟が組織され、翌年1月に第1回全国大学専門学校氷上競技選手権大会が、長野県松本市岡田区新田の六助池で開催された。

この学生連盟の結成により、現在の日本スケート連盟の組織結成への原動力となったのである。

なお、1925年1月、第1回氷上選手権大会が開かれた六助池は、戦後まで、岡田地区の灌漑用水として使用し、冬期間はスケート場としても利用されておったが、その上手に大きな用水池が完備されたため現在は使用されず、多分大会当日は観衆をして、大いに湧かせたであろうこの池にも今は水もなく、昔を知る人にもみ物語る如く静かに眠っている。

参 考 図 書

アイス・スケート	大学スケート研究会	杏林書院
スケートの理論と技術	両角政人	朝日新聞社
スケートのトレーニング	A・P・ステパネンコ	マガジン社
スケータテング	河久保子朗	博文館
THE HOCKEY HANDBOOK	LLOYD PERCIVAL	A・S・BARNES

Summary

A Study of the Method of Coaching Icehockey

(esp. the Fundamental Technique of Skating)

Yoshimichi TAKEUCHI

In icehockey the most fundamental technique is skating. In particular, all-round balance, alertness, and coordination must be developed, and at the same time the physical training must be made to produce sensitive reactions to numberless unexpected situations. In this point training is more difficult on ice than on ground. Skating is said to make hockey-players, so to make it possible to develop the technique indefinitely, drill, inspection, and refinement are indispensable.