



さっぽろ市  
02-E01-24-2225-  
R6-2-1475

# さっぽろっ子 スケートチャレンジ

## けん てい 検定

札幌の子どもたちがスケートの楽しさを感じられるように、札幌市が制作したオリジナルのスケート講習&検定です。スケートの先生に無料でスケートを習うことができ、初めての人でもすぐにスイスイ滑ることができるようになります。ぜひスケート場で挑戦してみよう！

みんなも挑戦してみよう！



### \* 期間

2024年12月10日(火)～2025年3月22日(土)

※検定実施日については下記「検定実施予定表」をご覧ください。

### \* 会場

月寒体育館スケート場 [豊平区月寒東1条8丁目1]

美香保体育館スケート場 [東区北22条東5丁目1-1]

星置スケート場 [手稲区星置2条1丁目12-1]

検定スタッフの配置時間及び検定日に変更がある場合もございますので事前に各施設HPにてご確認ください。

月寒体育館  
スケート場



美香保体育館  
スケート場



星置  
スケート場



\* 参加自由型! \*

初心者向けスケート検定

(事前申し込み不要)

対象

中学生以下

指導料 無料  
検定料 無料

さっぽろっ子スケートチャレンジ  
STAFF

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!

### \* 参加方法

当チラシおよび札幌市公式ホームページ掲載の検定内容動画(裏面のQRコードよりご覧ください)をもとに、スケート場の一般開放で各自練習に取り組み、技ができるようになってきたら検定に挑戦しよう!

手袋も  
忘れずに!



けんてい  
検定スタッフに  
声をかけよう※1



かんたん  
簡単な指導も  
してもらえよう※2



じしゅれんしゅう  
自主練習しよう



けんてい  
検定を受けよう



わざ  
技がすべてできていたら  
その場で認定証が  
もらえるよ



けんてい  
検定には何回も  
挑戦できるよ



※1 検定スタッフは、背中に「さっぽろっ子スケートチャレンジSTAFF」と印字されたスタッフジャンパーを着用しています。

※2 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とする場合があります。

### \* 検定実施予定表

検定実施時間 …… 10:30～12:00 (整水12:00～12:20) 13:45～15:15 (整水15:30～15:45) 14:20～15:50 (整水14:00～14:20) 16:20～17:30 (整水16:00～16:20)

	12月			1月				2月			3月		
月寒体育館	13金	20金	28土	5日	13月祝	20月	25土	2日	11火祝	23日	2日	16日	22土
美香保体育館	10火	17火	22日	7火	18土	28火	4火	15土	25火	4火	11火	20木祝	
星置スケート場	26木			11土				8土			8土		

# さっぽろっ子スケートチャレンジ検定 級一覽表

さっぽろっ子  
スケート  
チャレンジ検定

5級

## 足ぶみ

ヒザを上げて氷をたたくように足ぶみ。



## 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

両手両ひざをつけて片ヒザを立て、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

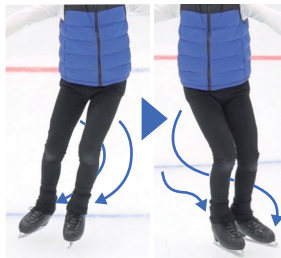
## ひょうたん

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に出す)。



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。ギユ・ギユ・ギユ…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、検定に挑戦してみよう!

