

さっぽろっ子 スケートチャレンジ

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!

検定



＊ 期間

2023年12月12日(火)～2024年3月24日(日)

※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 検定料 **無料**

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!



検定スタッフに
声をかけよう ※1



簡単な指導も
してもらえよう ※2



自主練習しよう



検定を受けよう



技がすべてできていたら
その場で認定証が
もらえるよ



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

10:00～11:30
(整氷なし)

13:45～15:15
(整氷15:30～15:45)

14:20～15:50
(整氷14:00～14:20)

16:20～17:30
(整氷16:00～16:20)

	12月			1月			2月			3月		
月寒体育館	16 土	22 金	28 木	9 火	16 火	26 金	5 月	16 金	23 金祝	1 金	11 月	20 水祝
美香保体育館	12 火	19 火	24 日	5 金	19 金	23 火	30 火	12 月祝	20 火	27 火	5 火	17 日
星置スケート場	26 火			13 土			3 土			2 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】

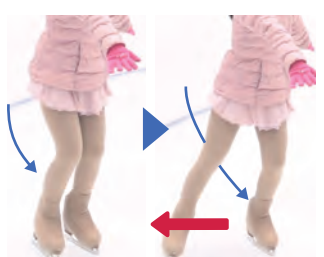
バックでの押し
すべりから、両足
を開く、閉じるを
くり返し、円をえ
がくように続け
る。

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)全ての技を動画で
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!