

スケートチャレンジ検定

2025年

2026年

期間

【夏期】8・9月 【冬期】1・2・3月

会場

月寒体育館 【夏期・冬期】

星置スケート場【夏期・冬期】

美香保体育館【冬期のみ】

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。

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！

さっぽろっ子
スケートチャレンジ
STAFF

練習をたくさんして、1級まで合格するんだ！



【夏期】検定実施予定日（冬期は12月頃決定予定）

月寒体育館

開催日

8/10(日) 8/23(土) 9/13(土) 9/20(土)

検定実施時間

14:20~15:50（整氷時間 14:00~14:20）

星置スケート場

開催日

8/24(日)

9/28(日)

検定実施時間

14:00~15:30（整氷時間 15:30~15:45）

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。



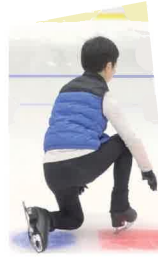
ころぶ

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。ギュ・ギュ・ギュ...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)



全ての技と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!

スケート教室やスケートクラブ、アイスホッケー少年団の情報はコチラ! ▶

