

# フィギュアスケート採点技法

小高あたる 著

2015-11-21 版 発行

# 目次

<b>第1章</b>	<b>概要</b>	<b>1</b>
1.1	ISJ	1
<b>第2章</b>	<b>技術要素とフットワーク</b>	<b>2</b>
2.1	ジャンプ	2
2.1.1	ジャンプの種類	2
2.1.2	組み合わせによる分類	2
2.2	スピン	2
2.2.1	基本姿勢とバリエーション	2
2.2.2	スピンの種類	3
2.2.3	基本姿勢	4
2.3	ステップ・シークエンス	4
2.4	コレオ・シークエンス	4
2.5	フットワーク・トランジション	4
2.5.1	ターン	4
2.5.2	ステップ	4
2.5.3	ノンリステッド	4
<b>第3章</b>	<b>演技規定</b>	<b>5</b>
3.1	必須要素	5
3.1.1	ショート	5
3.1.2	フリー	5
3.2	衣装	5
3.3	減点	5
<b>第4章</b>	<b>技術要素点 (TES)</b>	<b>6</b>
4.1	基礎点	6
4.2	レベル	6
4.3	出来栄点 (GOE)	6
<b>第5章</b>	<b>演技構成点 (PCS)</b>	<b>7</b>
5.1	スケートニングスキル	7
5.1.1	定義	7

## 目次

---

5.1.2	基準	7
5.2	要素のつながり	7
5.3	実行・遂行力	7
5.4	振り付け	7
5.5	音楽との調和	7
<b>第6章</b>	<b>プロトコルの読み方</b>	<b>8</b>
<b>第7章</b>	<b>ジャッジ</b>	<b>10</b>
7.1	テクニカル・パネル	10
7.2	ジャッジ・パネル	10

# 第 1 章

## 概要

### 1.1 ISJ

ISU Judging System、あるいは Code of Points。

策定経緯。。

技術要素点 + 演技構成点 - 減点

- テクニカルパネル：ジャンプの回転不足、エッジ。レベル、転倒
- ジャッジパネル：GOE、PCS

## 第2章

# 技術要素とフットワーク

### 2.1 ジャンプ

#### 2.1.1 ジャンプの種類

- A:アクセル
- Lz:ルッツ
- F:フリップ
- Lo: ループ
- S:サルコウ
- T:トゥループ

#### 2.1.2 組み合わせによる分類

- ソロジャンプ
- コンビネーション・ジャンプ
- ジャンプ・シークエンス

### 2.2 スピン

#### 2.2.1 基本姿勢とバリエーション

- アップライト (U)
- シット (S)
- キャメル (C)

基本姿勢	Forward 前に向く	Sideways 横向く	Behind 後ろに置く	Upwards 上向く	Straight and Sideways ストレートか 横	Biellman ビールマン	Layback レイバック
UPRIGHT	UF	-	-	-	US	UB	UL
SIT	SF	SS	SB	-	-	-	-
CAMEL	CF	CS	-	CU	-	-	-

図 2.1 難しいポジション

### 2.2.2 スピンの種類

- 単一姿勢のスパイン
  - － アップライト (USp)
  - － レイバック (LSp)
  - － シット (SSp)
  - － キャメル (CCp)
- コンビネーションスピン (CCo)

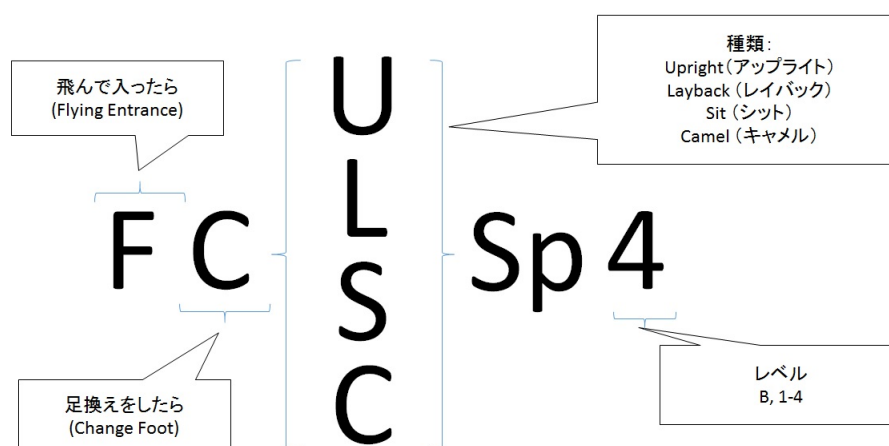


図 2.2 単一姿勢のスパイン

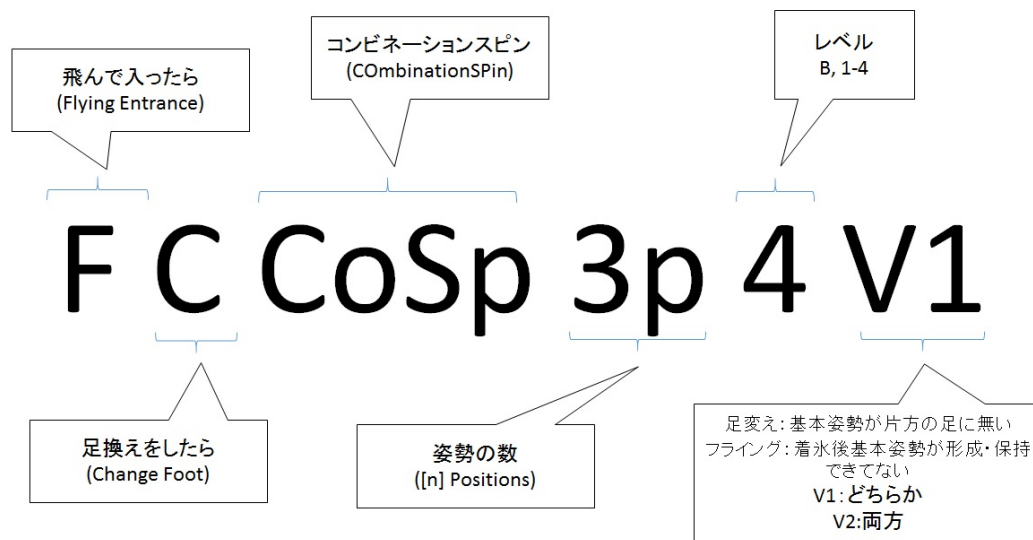


図 2.3 コンビネーションスピン

### 2.2.3 基本姿勢

## 2.3 ステップ・シーケンス

## 2.4 コレオ・シーケンス

## 2.5 フットワーク・トランジション

### 2.5.1 ターン

スリー、ブラケット、ロッカー、カウンター、ループ、ツイズル

### 2.5.2 ステップ

シャッセ、モホーク、チョクトウ、ロール

### 2.5.3 ノンリステッド

イナバウアー、イーグル、スパイラル、ハイドロ、ウィンドミル

## **第 3 章**

# **演技規定**

### **3.1 必須要素**

#### **3.1.1 ショート**

#### **3.1.2 フリー**

### **3.2 衣装**

### **3.3 減点**



## 第 4 章

# 技術要素点（TES）

### 4.1 基礎点

### 4.2 レベル

### 4.3 出来栄え点（GOE）

## 第5章

# 演技構成点（PCS）

### 5.1 スケーティングスキル

#### 5.1.1 定義

- 総合的なスケーティングの質
- スケーティング能力（エッジコントロール・フットワーク・加速させる能力）
- 氷上での流れや正確さ。

#### 5.1.2 基準

- 体幹のバランス、膝の使い方、正確な足裁き
- リズム、パワー伝達、体幹を使った効率的な推進能力
- 重心を効率的に使う、無理のない加速
- クリーンでコントロールの効いた滑走能力
- ディープエッジを使ったコントロールされたステップ
- パワー（エネルギー）・スピード・加速の多様性
- 多様な方向・回転方向・フォア・バックのスケーティング
- 片足スケーティングの習熟度や両足スケーティングの少なさ

### 5.2 要素のつなぎ

### 5.3 実行・遂行力

### 5.4 振り付け

### 5.5 音楽との調和

# 第6章

## プロトコルの読み方

### ジャッジスコアの読み方:概要

#

スコア = エLEMENTスコア(TES) + コンポーネンツスコア(PCS) + 減点(Deductions)

図 6.1 読み方概要

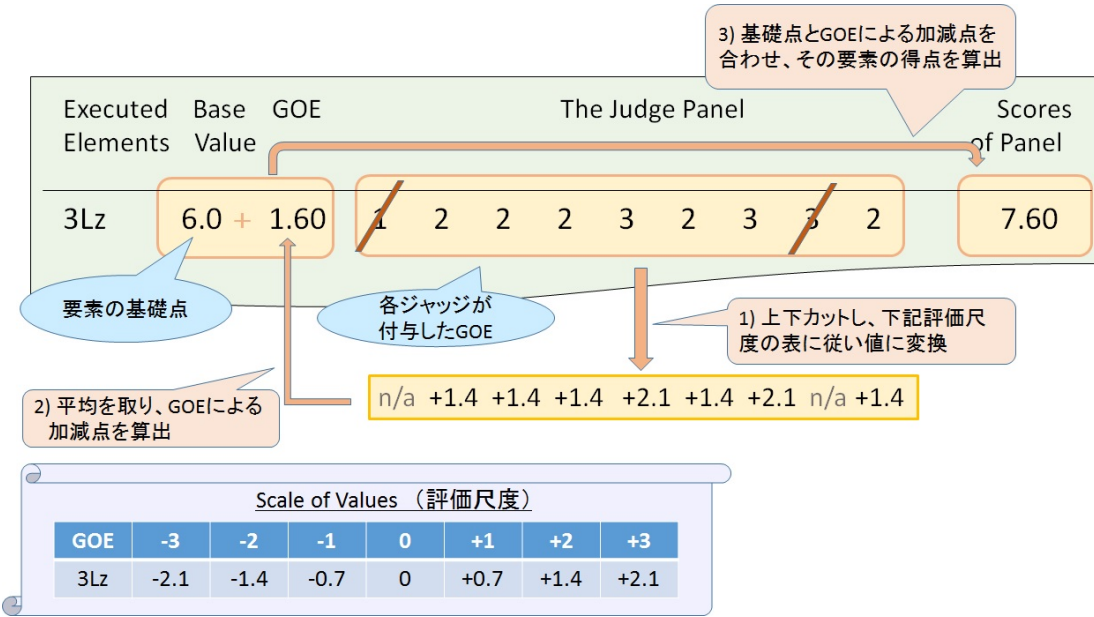


図 6.2 技術要素点

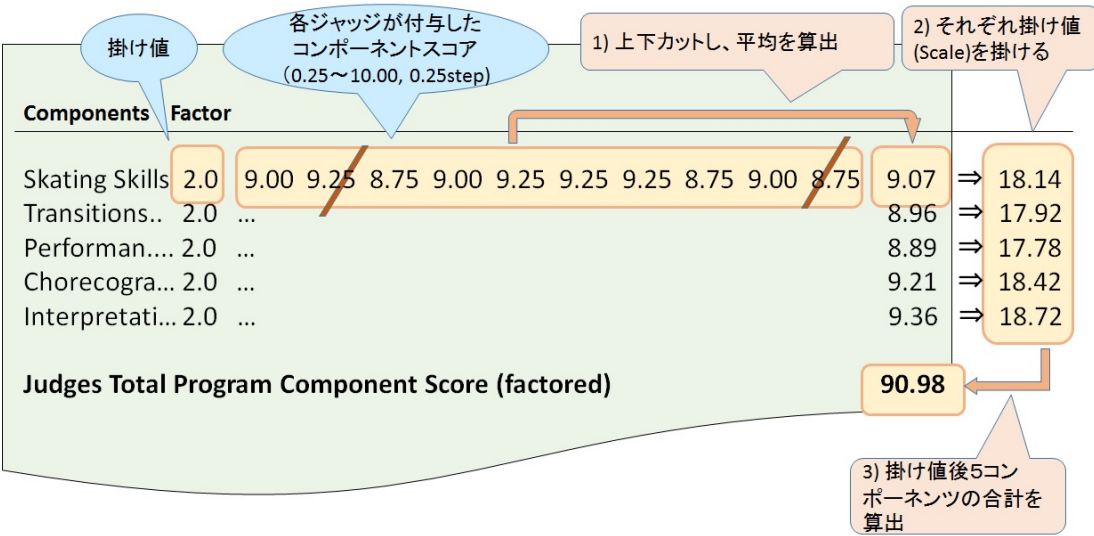


図 6.3 演技構成点

## 第 7 章

# ジャッジ

7.1 テクニカル・パネル

7.2 ジャッジ・パネル

## フィギュアスケート採点技法

---

2014 年 11 月 21 日 v1.0.0 版発行

著 者 小高あたる

編 集 小高あたる

---

(C) 2015 Ataru KODAKA