

# きっと誰かに 教えたくなる、 フィギュアの 雑学!

大会やショーを観ている時に、誰かとリンクで滑っている時に、さりげなく披露したくなる雑学をご紹介します。氷上の「すべらない話」をお楽しみください!

## 昔は氷上の図形をなぞっていた

もともとフィギュアスケートは氷上に引かれた線をなぞるように滑り、その正確さを競うもの。図形(フィギュア)を描くように滑ることから名付けられたそうです。

## 進行方向を見ていると 目が回らない

三半規管が鍛えられているせいもありますが、常に進行方向を見ながら回転すると目が回りにくいようです。ちなみに目隠しをすると目が回るそうですよ。

## 競技終了後、結果を待つ場所は 「キスアンドクライ」

採点を待つ間、画面に向かって手を振ったりドリンクを飲んだりするスペース。結果を見てコーチと抱き合ったり喜んだり、失意の涙を流すことも。「Kiss & Cry」とは上手い表現ですよ。



# 科学の視点から 見てみよう!

ツルツル滑る氷の上でジャンプの高さや回転数をコントロールする選手たち。その技術を科学の視点から見つめてみると…。

## 高さについて:

回転数の多い技を繰り返すには、それだけの高さが求められます。では、選手たちは一体どんな風にジャンプしているのでしょうか。それは選手によって違うようです。ジャンプには足首・膝・股関節をしますが、大きく分けると「膝重視」の選手と「股関節の筋肉まで使う」選手がいるようですよ。

## 回転数について:

多くの場合、1回転のジャンプは両腕を輪の様に広げて、2回転では両手を胸の前で閉じています。手足を離せば回転しにくくなり、近づけると回転しやすくなるからです。

# FUN to SKATE!!

**特集** もっとフィギュアスケートを  
観る! 知る!! 楽しむ!!!

ソチ五輪冬季大会を皮切りに、ますます華々しい活躍を続けている日本のフィギュアスケート選手たち。テレビのモニターに映るダイナミックかつ華麗に舞う氷上の妖精に、思わず目が釘づけになった方も少なくないのでは!?そこで今回「スポ・みど」ではフィギュアスケート観戦がもっと面白くなる情報をご紹介します!知って得する、誰かに話したくなる、とっておきのお話を厳選しています。「自分もスイスイ滑ってみたい!」「子どもに習わせたい!」「新年に何か新しいことにチャレンジしたい!」「そんな思いに応えるアイススケート教室情報にも、ぜひご注目を!!

## プログラム

**ショートプログラム** / 2分50秒以下。8つの要素(ジャンプ:3要素、スピン:3要素、ステップ:男子は任意で2要素・女子は1要素、スパイラル1要素・女子のみ)を行う。

**フリースケーティング** / 男子は4分20秒以上4分40秒以下、女子は3分50秒以上4分10秒以下。自由にスケートし、演目を作品として、技術点(要素点)とプログラム・コンポーネント(構成点)で競う。

# ルールや用語に 詳しくなろう!

「アクセルとルッツって何が違うの?」。眺めているだけでも楽しいけれど、解説を理解できればもっとドキドキできるはず。次回のテレビ観戦は、ぜひ本誌を片手にご覧ください。

## ジャンプ



## ジャンプの基礎点

	3回転	4回転
アクセル	7.5	13.0
ルッツ	6.0	11.0
フリップ	5.5	10.5
ループ	5.0	10.0
サルコウ	4.5	9.5
トゥルーブ	4.0	9.0

※本誌の用語解説は、あくまでも基礎知識としてご紹介しています。詳しくは専門誌などをご参照ください。