

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育② 花样滑冰 (Figure Skating)

此期，我们打算给大家介绍一下因为在2006年都灵冬奥会上取得花样滑冰金牌的荒川静香，还有安藤美姬、浅田真央以及高桥大辅等多名在世界上声名显赫的运动健将的出现，而使人气得到上升的体育运动——“花样滑冰”。



“花样滑冰”是冰上竞技项目之一，它是一种需要穿特制的冰鞋，并随着音乐的伴奏，在冰场上完成步伐、旋转及跳跃等成套动作的体育竞技。因为运动员在冰场上滑出各种各样的图形 (figure)，它因此而得名。

「花样滑冰的比赛项目」

在奥林匹克及世界锦标赛等具有代表性的大型花样滑冰比赛中，比赛项目分为男子单人滑、女子单人滑、男女混合双人滑以及冰上舞蹈四项。其中男子单人滑和女子单人滑比赛，都仅由一名运动员参加、完成；而男女混合双人滑和冰上舞蹈，则是由一男一女两名运动员配对成组进行比赛。一般地说，各种正式比赛规定，各个国家或地区只能以个人或双人为单位，最多派出三名（对）选手参加。

「各种项目的编排内容」

男子单人滑和女子单人滑的比赛，分为规定舞和自由舞两部分，最先进行的是规定舞。有的比赛还规定，只有在规定舞中进入限定名次的选手，才有资格参加自由舞比赛。单人滑的规定舞必须在2分40秒以内完成，而作为自由发挥的自由舞，男子必须在4分30秒（±10）、女子必须在4分（±10）以内完成所有比赛内容。

男女混合双人滑也和单人滑一样，比赛分为规定舞和自由舞两部分，规定时间分别为2

すぽーつ②「フィギュアスケート」
 (figure skating)

今号は、2006年トリノオリンピックでの荒川静香のメダル獲得や安藤美姬、浅田真央、高橋大輔等、世界的に活躍する選手陣の登場で人気の高まっている「フィギュアスケート」についてご紹介します。

「フィギュアスケート」は氷上競技の1つで、専用のスケート靴をはき、スケートリンクの上で音楽に合わせて、ステップやスピル、ジャンプなどの技を組み合わせて滑走するスケート競技です。リンクの上に図形 (フィギュア) を描くように滑ることから、この名が付けられたそうです。

「フィギュアスケートの種目」

オリンピックや世界選手権など、代表的なフィギュアスケートの競技会で実施される種目には男子シングル、女子シングル、ペア、アイスダンスの4種目があります。このうち、男子シングルと女子シングルでは選手が1人で競技を行いますが、ペアとアイスダンスでは男女2人が組になって演技します。一般的な公式競技会では個人、もしくは組を単位として、各国・地域で各種目に参加出来るのは3人（組）までに限られています。

「各種目の規定プログラム」

男子シングル、女子シングルのプログラムには、ショートプログラムとフリースケATINGがあり、先にショートプログラムが行われます。大会によっては、ショートプログラムで所定の順位に入った者のみでフリースケATINGを行うこともあります。シングルのショートプログラムは規定演技として2分40秒以内で行います。フリースケATINGは自由演技として男子4分30秒（±10）、女子4分（±10）の決められた時間の範囲内で演技を行います。

ペアのプログラムも、シングル同様、ショートプログラムとフリースケATINGがありますが、演技時間は2分50秒と4分30秒です。こちらは男女2人でしか表現

分50秒和4分30秒。这项比赛着重于展示只有男女两个人才能完成的动作，比赛中失误及危险系数也比较大，因此，男女混合双人滑被认为是花样滑冰中最为惊险的竞技项目。

冰上舞蹈和男女混合双人滑一样，都是由男女两个人来完成的，但不同的是，冰上舞蹈对抬举及跳跃等动作有着限制，它着重于步伐技巧，因此也被称为冰场上的交际舞。

「评分标准（内容编排的组成要素）」

内容编排的组成要素分为技术分和艺术分两种。

在男女单人滑中，技术方面的要素包括跳跃、旋转、步伐以及螺旋线滑法等几种。男女混合双人滑还要加上抛跳、抬举以及螺旋举等动作。冰上舞蹈由于对跳跃及抬举有着限制，因此，它对步伐的要求更为严格。每一个要素都有着不同的种类，评分标准也因各个动作的难易度而有着不同的规定。

艺术评分分为服装、音乐及舞蹈编排三部分。运动员在比赛中穿的衣服，必须与体育竞技的气质品位相吻合。过于暴露和装戴小道具都是不被允许的。违反服装规定将成为一个罚点。但是，在冰上表演这样不属于正式比赛的项目中，服装方面并无限制。比赛规定男选手必须穿长裤。音乐方面的规定是，单人滑及混合双人滑所配音乐不得加入歌词。在动作编排上，一般是由编舞、教练，有时甚至由运动员自己来编排动作。

「评分法」

胜负输赢是由各个组成部分中的技术技巧・要素・得分（技术分）及内容（节目）・编排・得分（艺术分）之总和并减去罚分（根据规定进行减分）之后的综合得分来决定的。这个分数应该是客观公正的，只是由于其特殊的竞技性质，在艺术分上可以说还是有些许主观因素存在的。技术分是为每一个动作打出的分



できない技に重点が置かれますが、演技の中には失敗すると危険な要素も多く、7年17歳の中でも最もアクロバティックな競技と言われます。

アイスダンスはペア同様、男女2人で競技されますが、リフトやジャッジが制限されており、ステップの技術が中心となり、氷上の社交ダンスとも呼ばれています。

「採点基準（プログラムの構成要素）」

プログラムの構成要素には技術的要素と演出的要素の2つがあります。

シングルの技術的な要素となるのはジャッジ、ステップ、スパイラルなどがあります。ペアではさらにロージャッジ、リフト、ツイストリフトが加わります。アイスダンスではジャッジやリフトなどに制限がある一方、ステップにより重点が置かれます。要素ごとにさまざまな種類があり、その難易度に応じて配点も定められています。

演出的要素には衣装、音楽、振付けの3つの要素があります。競技会における衣装は、スケーティングにふさわしい品位を保つたものでなければなりません。過剰な露出や小道具の使用は禁止されており、衣装のルール違反は減点の要素にもなります。ただし、競技会の正式種目ではないエキシビジョンではこのような制約はありません。男子選手は長ズボンの着用が義務付けられています。音楽の選曲でシングル、ペアでは歌詞の入った音楽を使ってはいけません。振付けは、振付け師をはじめ、コーチや場合によっては選手自身によって行なわれます。

「採点法」

各プログラムにおけるテクニカル・エレメンツ・ステップ（技術点）とプログラム・コンポーネンツ・ステップ（構成点）の合計とディスケリション（規定による減点）の総得点により勝敗が決定します。客観的な審判が出来るとされていますが、競技の性質上構成点はやや主観的と言えます。技術点は要素の1つ1つに与えられる得点の合計点です。仮に1つの要素で大きな失敗をしてしまってもその他の要素で高い

数总和。因此即使有一个动作做得非常失败，但只要其它动作得分很高，有时候总分可能会高出没有任何失败的选手。艺术分由“滑冰技术”、“动作连接”、“表演能力”、“舞蹈编排”及“乐曲诠释”五个要素组成。罚分指的是摔倒、超时或提前结束、音乐中插入歌曲等违规行为、做后反身跳等禁止动作、违反服装规定穿戴小道具、混合双人滑中抬举摔落以及比赛出现十秒以上的中断等等罚点。 (R)

点を得ることができれば、場合によっては、ミスなくこなした選手より高い点を獲得することが可能です。構成点は「スケート技術」、「要素のつながり」、「演技力」、「振付け」、「曲の解釈」の5項目で評価します。デッドタイムとは転倒、時間超過又は不足、ホー加入りなどの曲の違反、バックフリップなどの禁止されている要素、小道具使用などの衣装の違反、ペア要素での落下、10秒以上の中断によっての減点をさします。(R)
