

第 1 章	スケート総論		
	スケートの歴史を考える	...	2
	アイススケートの刃は丸い	...	3
	エッジで滑るメカニズム	...	4
	スケートはなぜ曲がる	...	6
	ウィールの減り方	...	7
	直径の大きなウィール	...	8
	いいお客と、賢い消費者	...	9
	骨盤と脚と足・骨と腱	...	10
	筋肉の違いを考える	...	12
	スケートに使う筋肉	...	13
	スキーとインラインの類似点	...	14
	スラップスケート	...	15
	ロングのコース	...	18
	ショートのコース取り	...	19
	風の抵抗について考える	...	20
第 2 章	スタートと直線		
	アイスとインラインの姿勢	...	22
	どれほど姿勢を低くするか	...	23
	インラインスケートのスタート	...	24
	清水選手のスタートは	...	26
	スタートがうまくなるヒント	...	27
	直線滑走における身体の傾き	...	28
	直線における滑り方のコツ	...	29
	重心は振り子のように	...	30
	直線でどう滑るか	...	31
	直線で膝はどのように動くのか	...	32
	足首は折れていないか	...	33
	たとえがわかりやすい	...	34
第 3 章	カーブと体勢		
	カーブ滑走で足を運ぶ	...	36
	カーブの力学について	...	37
	カーブ滑走におけるヒント	...	38
	平行四辺形の法則	...	39
	身体を平行四辺形にする方法	...	40
	水泳で平行四辺形をマスター	...	41
	パントマイムをしてみよう	...	42
	ショートで手を背中に置く	...	43
	カーブ滑走で、悪い滑り方	...	44
	カーブで上半身だけ低い姿勢	...	45
	カーブにおける身体のねじれ	...	46
	スキーの姿勢を考える	...	47
	足首が内側に曲がるクセ	...	48
第 4 章	練習法の工夫		
	足首をしっかりさせる	...	50
	外側エッジに乗る練習法	...	52
	パイロンで上手になる	...	53
	片足でS字に滑る基礎練習	...	54
	アイスの選手が練習するコツ	...	55
	無理せず家でする練習	...	56
	鏡の前で足の運びを練習	...	57
	最低限のストレッチをしよう	...	58
	股関節と膝関節、足関節	...	59
	足の裏が痛くなる	...	60
	足首の捻挫	...	61
	足の運びを速くする方法	...	62
	腹筋は、毎日鍛えること	...	63
	水中エクササイズが良い根拠	...	64
第 5 章	インタビュー		
	大矢栄助	...	66
	小西英夫	...	67
	高萩昌利	...	68
	内記淳司	...	69
	上田貴弘	...	70
	風巻大翼	...	71
	丸山奈津子	...	72
	小池由佳子	...	73
	本書の補足	...	74

