

第1章	スケート総論	2
	自然な姿勢	3
	足首の細かな動き	4
	スケートは重量挙げか？	5
	ゴリラの足底	6
	ジャイロ効果	7
	足の指で掴む	8
	500mで最初が鍵	10
	筋肉が動くエネルギー	11
	瞬発力と持久力	12
	上級者の風圧とバック	13
	なぜバックで走るのか？	14
	コツのつかみ方	16
第2章	素人から玄人まで	18
	段階的練習法	19
	基本のVウォーク	20
	Vウォークのドリル	21
	Xウォーク	22
	スイズルの応用と発展	23
	片足スイズル	24
	ストレートグライド	25
	シングルストレートグライド	26
	スキーとスケートの共通点	28
	スキーとスケートの相違点	29
	スケートが曲がる理由	31
	ショートトラックのカーブ	
	ショートトラックの姿勢	
第3章	練習の工夫	34
	テンポを変えて滑る	35
	8の字練習	36
	中級者のテクニック	37
	中級～上級レベル	38
	上級のダブルプッシュ	39
	アームスイング	40
	階段でトレーニング	41
	バレリーナを目指そう	42
	足首を強化する	43
	オーバートレーニング	44
	上下方向の違い	45
	手の振りは鏡の前で	46
	1年中練習可能なリンク	
第4章	靴および足	48
	研ぎ方の基本	50
	研摩の留意点	51
	オーダーメイド・スケート靴	52
	スケート靴のバランス	53
	ウィールの大きさを考える	54
	中級～上級者が陥る腱鞘炎	55
	足首の筋肉をどう使うか	56
	足にパワーの秘密あり	57
	ダッシュの足で力点は	58
第5章	足の病変	
	インタビュー	
	中村千鶴	60
	大橋幸一	61
	桑野裕司	62
	門川新平	63
	河野英利	64
	杉本ユリ絵	65
	相沢英一	66
	小松清視	67
	本書の補足	68

