

Part9. パックコントロールスキル

パックハンドリングはホッケーの試合のとても大切なパートです、それは習得するのが難しいスキルエリアの一つですが、選手がいちばん練習を楽しむスキルエリアです。パックハンドリングの大切さのため、貴方はその構成要素の完全を知っておくべきです。

この章が完了するとき、貴方は

- 選手に適切なスティックライを選ぶ、
- パックハンドリングのキーエレメントを説明し、そして教える、
 - ドリブル、
 - ディーク、
 - シュート、
 - パス、
 - パスのレシーブ。

スティック

選手が適切なスティックを使っているかどうかを、コーチは判定できなければいけません。スティックの選択は選手の体力、身長、そしてスケーティングスタイル次第です。

長さ

- 一般的なルールとして、スティックは氷から胸骨と下あごの間に入るべきです。
- 適切な長さのスティックは、余り困難もなく選手がサイドからサイドへパックをドリブルすることを可能にします。この動きを行っている時、上腕のひじが体の前を交差するのが困難であれば、スティックは長すぎます。
- 若い選手には、もっと簡単に扱える少し小さいシャフトとブレードのジュニアサイズのスティックが入手できます。

柔軟性

- スティックの柔軟性は選手の体力と体重に付き合っているべきです。
- 体力不足のために、若い選手はもっと曲げやすいスティックシャフトが必要です。それは少し少ない力を必要とし、同時に硬いスティックで得るのと同じか、それ以上のパックスピードを得ることを可能にします。

ライ

- スティックのライは、シャフトと選手のパックハンドリングスタイルに関連してのブレードの角度を示します。
- 基本スタンスのポジションで、またはパックをドリブルしている時に、氷にぴったりとくっつくブレードは適切なライを持っています。

- ドリブルをしているときに、スティックのヒールが氷から離れていれば、ライは低すぎるかまたはスティックが短すぎます。ブレードのエンドが氷から離れていれば、ライは高すぎるかスティックが長すぎるかです。
- ライは数字で特定されます。
- ライ角4スティックはしゃがんだ姿勢かまたはかがんだポジションでスケートをする選手を考慮します。ライ角7スティックはもっとまっすぐな姿勢でスケートする選手を考慮します。
- Figure 1 で分かるように、アップライトスケーターがライ角4スティックを使えば、ブレードのヒールは氷から離れるでしょう。逆にかがみ込む選手がライ角7スティックを使えば、ブレードの先端は氷から離れるでしょう。

湾曲したブレード

湾曲したブレードについての研究は特に存在していないが、カーブはあるショットの正確さとスピードを向上するに思えます。特にフォアハンドショットです。それはまたフリップパスとある程度のパックハンドリングの動き（例えば、タイトフォアハンドターン）の実行を容易にします。湾曲したブレードを選ぶときは、基本のハンドリングスキルの習得と発達を容易にする、ほんのわずかに曲がったスティックを選ぶようにします。

グリップ

スティックのグリップは選手のアクションによって試合の間絶えず変わります。一般的に言って、選手が強ければ強いほどスティックの両手は近くなります。従ってドリブルの動きにもっと大きな幅を持たせます。

ドリブリング

ドリブルはスティックまたは体の部分を使ったパックハンドリングの動きで、静止している時かまたは動いているときにパックコントロールを維持するのに使われます。パックを扱いながらどちらの方向にもスケートする能力は時間と練習を必要とします。効果的なフェイク、パス、そしてシュートを行うことは効果的にドリブルをする選手の能力次第です。ドリブルをしながら選手がパックを運ぶ時はいつでも、手首を回転することが不可欠です。このローリングアクションはスティックのブレードをターンさせてパックをおおうので、動きの間パックのコントロールを増します。

キーポイント：

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 両手は快適なポジションでおおよそ 20-30 cm の間隔で離す。腕と肩はリラックスする。 • 両手はスティックシャフトの上を同じ方向に動く（例えば、スティックとパックが体の左側にあるとき、右手も体の左側にある）。上の手は胸を横切って動く。 • 頭は上げ、パックをよく見るために周辺視野を使うべきです。（注意：コーチは初心者はこの周辺視野だけに頼ることを期待すべきではありません。このスキルは完成するまで相当の練習を必要とします。） |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- 膝は快適なスケートポジションに曲げる。
 - パックは普通はブレードの後半分でハンドルする。

- スティックの上で両手が近づいていれば、そしてパックの方向にひじが体から離れていれば、動きの幅は改善されます。
- ドリブルはスムーズであり、なおかつ強くリズムカルであるべきです（例えば、強いスラップの動きを避ける）。
- ペースを落とすので、不必要なドリブルは避ける。

ドリブルの種類

選手が相手選手からフリーになりたい時やパックを支配していきたい時に、ドリブルは利用できる一つの方法です。選手がマスターすべき3つの基本のタイプがあります。

- フロントドリブル
- スティックサイドのドリブル
- スティックとバックハンドサイド両方の対角線のドリブル

フロントドリブル（選手の方角に対して直角）

フロントドリブルはパックをサイドからサイドに動かし、選手の前で直接に行われます。

サイドドリブル（選手の方角に対して平行）

サイドドリブルはドリブルのモーションでパックを前後に動かし、選手のフォアハンドスティックサイドで主に行われます。

対角線ドリブル（選手の方角にたいして対角）

対角線ドリブルはフロントとサイドドリブルの中間です。スイープかスラップショット、ストライドでパス、またはバックハンドパスやショットなどたくさんの状況で使われます。

ディーク（ディフェンスの選手を守備位置から離すフェイント）

選手が相手選手からフリーになりたいときやパックを支配していきたいときに、ディークは利用できるもう一つの方法です。相手選手を欺くためにパスかショットの前に行うこともあります。

キーポイント：

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • フェイクはどう見ても本物そうだと欺くことに基づかなければいけない。 • スティックでチェックされるのを避けるために、ディークは相手選手から十分な距離をとって始める。 • スピードと方向の変更はどんなディークも成功させる大切な要因です。 • ディークを行った後の加速はしばしば大切です（ドリルはこの練習を考慮していること）。 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- もし可能なら、ディークは相手選手の弱点の熟知に基づくべきです。

- 選手が意図しているアクションを行う前に、ディークは相手選手にフェイクに行く十分な時間を与えなければいけません。
- 相手選手をディークしている間、チームメートや他の相手選手の所在を十分に分かるように努める。

ディークは想像力の産み出したもので、練習を通して完璧になると覚えておくことが大切です。状況に合わせて色々な方法に修正できたり、結合できるいくつかの基本ディーク、スキル、そしてそれぞれの選手のニーズは下に要点をまとめてあります。

ディークの種類

ボディフェイク

- **方向転換**：選手は頭または肩で一方向にフェイントし、それから他方向に行く。
- **足の間**：頭、肩、またはスティックでディークのあと、選手はパックを相手選手の足の間に入り込ませ、そして相手選手の後ろでそれを再び支配する。

スケーティングフェイク

ストップ・アンド・スタート：選手は相手選手を振り切るかのようにフルスピードで滑り、それから突然止まって他の方向にスタートする。

スピードの変化：相手選手に同じようにさせるように選手はスローダウンし、それから相手選手の足が単調になったのを捕らえて急速に加速する。

スケーティングの方向：選手は一方向に交差する。相手選手がカバーするために動くとき、他方向に切り返しをする。

ボードを使う：選手は選手とボードの間をあたかも滑るように行動するが、相手選手の周りを横切ってパックをボードにクッションさせて、それからそれを取り戻す。

スティックフェイク

ショットをフェイクする：選手はショットをフェイクし相手選手が反応するまで待ち、それから相手選手を避けて滑る。

パスをフェイクする：頭かスティックを使って選手はパスをフェイクし、それからゴールへシュートするかまたは相手選手をディークする。

シューティング

試合の間に起こる様々な状況でパックをシュートする能力はとても貴重なスキルです。ホッケー選手はどんなショットでも出来るようになるべきです。未熟な選手はほんの一つか二つのタイプのショットしかできません。

注意：全ての例は選手が左利きのシューターであることを仮定しています。

キーポイント：

- 正確さがもっとも大切です（ネットをミスする強く速いショットは大した脅威ではない）。
- 出来る限り速くスティックブレードを移動する。
- 実行するスピード（例えば、クイックリリース）はパックのスピードと同じくらい大切です。意外性はシュートのとても大切な要因です。
- 有利なときは、ゴールにシュートをするときに可能なスクリーンを使う。
- ネットの周りではいつもスティックを氷に近づけておき、それぞれのショットの後パックの動きに反応する（例えば、リバウンド）。
- どんな試合状況でも正しいショットが出来るように様々なショットをマスターする。

シューティングスキルをもっとよく理解するために、それぞれのショットは3段階（準備、実行、そしてフォロースルー）に分類できます。この分類はスキルのなおいっそうの完全な分析を可能にし、修正を容易にします。

シュートの段階**準備段階**

- ショットを放つ準備（例えば、スラップショットのバックスイング）。
- ポジションへ4つのジョイントの動き。

実行段階

- ショットの方向へ生み出された力。
- パックとスティックのインパクト。
- 体の動き（例えば、胴体のローテーション、体重移動、そして肩の伸縮）。

フォロースルー段階

- ひとたびパックがスティックのブレードを離れたら始める。
- フォロースルーは体の部分部分がすぐに減速しない。

フォアハンドショットの種類**スイープショット**

スイープショット（その動きでそう呼ばれる）は全ての年齢の選手に貴重な手段です。シューティングモーションの間じゅうパックがスティックと接触しているので、これはもっと確実なショットの一つです。。同じスイーピングモーションからパスをすることが出来るので、スイープショットは欺くことも出来ます。

キーポイント：

- スティックの上の両手の幅は、スティックハンドリングのときよりいくらか広めです。
- パックを体の側面に持ってきて、左スケートの後ろに置く。
- 胴体を前に曲げ体重を背中から前足に移動することで、最大の力がスティックに移される。
- グリップは固く握り、パックが前足に達する前、またはその時に手首をスナップする。
- パックは手首のスナップで進みます。一つのモーションで、手首を急速に伸ばしながら上の手は前にスナップし、それから体の方に戻す。下の手首は曲げてターゲットに向けてスティックを強くたたく。

リストショット

リストショットはサプライズショットで、リリースの素早さで決まります。スペースと時間がしばしば限定される相手側のネットの周りでの便利なショットです。

キーポイント：

- ハンドグリップはスティックハンドリングのときと同様です。可能なときは、もっと大きな力を得るために、低いほうの手をシャフトの下のほうにわずかに動かす。
- 選手の体重はスティックとパックに近いスケートに胴体を横に曲げて移す。
- グリップを固く握り、手首のスナップでパックを進める。一つのモーションで、手首を急速に伸ばしながら、上の手は前にスナップし、それから体の方に戻す。下の手首は曲げターゲットに向けてスティックを強くたたく。

全体像は、ショットの終わりではブレードはとても短い時間に大きく動くが、スティックの上の部分はほとんど動かないことを示しています。それはスピード、そしてショットのスピードに直接影響を与える腕と手首の動きの適切なコンビネーションです。

スナップショット

スナップショットはリストショットと似ていますが、例外はショットをする直前にスティックのブレードはパックから離されます。

キーポイント：

- 両手は普通スティックハンドリングのポジションよりわずかに広く保つ。
- 可能な時間とターゲットの距離で決めた距離と高さで、スティックブレードをパックの後に引く。ブレードは決して腰より上にはいかない。
- スティックはパックの後ろおよそ 2 cm で氷に触れる。
- グリップは固く握り、インパクトの瞬間に手首は普通固定する。
- 選手はターゲットを見て、それからインパクトの直前にパックを見る。

多くの選手が発達させているスナップショットのバリエーションがあります。それは不意打ちで相手選手やゴールキーパーを動けなくします。選手は体からパックをかなり離してショットやパスをフェイクします。それからブレードのエンドでパックをスケートの近くに引き、素早く力強い手首の動きでスナップします。

スラップショット

スラップショットは（賢く使われていますが）どの選手のショットのレパートリーの中で価値のあるものです。残念ながら、多くの選手がスラップショットにあまりにも頼りすぎているので、その効力は大変薄れてきています。

キーポイント：

- 通常のスティックハンドリングのグリップの間より、両手はスティックのシャフトの上でもっと広く間隔を開ける。
 - パックは体に近く、両足の真ん中にある。
 - ターゲットを素早く見た後、視線はパックに固定する。
 - 選手はターゲットに横向きで、パックの上に身をかがめ、体重を後ろ足からスティックに、そして前足に移す。
 - スティックがパックのわずか後ろ(1-2 cm)で氷と接触する時、手首を固定ししっかりと保つ。
- バックスイングは可能な時間とサプライズの度合いに左右されます。スティックを後ろに運び、肩の高さより上に行かないように弧を描いて上げるショートバックスイングを選手はマスターすべきです。
 - スラップショットはしばしばネットを越えていきます。この一つの理由はパックがシューターの前足にあまりにも近く置かれるからです。パックを低くするためには、シューターの後ろ足の方に持っていき、そして低いフォロースルーを使うべきです。

フリップショット

フリップショットのクリアポイントは出来る限り素早くパックを空中高く上げることです。これはパックを「すくいあげる」ことで実行されます。選手がネットの近くにおいて、そしてゴールキーパーが氷上に倒れている時にフリップショットは役に立ちます。

キーポイント：

- グリップは普通スティックハンドリングのポジションより広い。
- パックは選手のわずかに前、そして横にある。
- 選手はパックに最も近づくように膝を曲げ、そしてパックを氷から「掘り起こす」。
- 下の手首を素早く曲げ、そして上の手首を伸ばして、ブレードの前か先の部分でパックをすくい上げる。
- 下の手を上にあげ、そして上の手を低くすることで、ブレードは空中高く上がる。

バックハンドショットの種類

スweepショット

スweepショットはもっとも一般的に使われるバックハンドショットです。それは速くて正確です。

キーポイント：

- グリップは普通スティックハンドリングのポジションより広い。
- ターゲットにスケートを向けて、肩は横に回し、そして胴体はバックにわずかにかがめる。
- 前の膝は十分に曲げる。
- 胴体と肩の力強い回転、足の勢いのある伸びとその後の腕と手首のダイナミックなアクションで、スweepアクションをゴールに向ける。
- このアクションの間、バックはスティックブレードのヒールからトウに進むので、体重は後ろ足から前足に移動する。

リストショット

ゴールキーパーにクイックショットをするためにバックをバックハンドに運ぶため、フォアハンドサイドに動く振りをする選手によって、バックハンド・リストショットは普通使われます。選手はフォワードスケータリングのポジションにいたので、リストショットはこの特別な状況で最適な手段となります。

キーポイント：

- 両手はドリブルの間よりわずかに離して間隔を開ける。
- バックはブレードのヒールで、選手の横でわずかに前に置く。
- 肩の力強い回転と腕と手首のダイナミックなアクションで、バックをゴールの方向に強くたたく。
- 体重の移動はわずかです。

フリップショット

選手がバックを素早く上にあげたいときに、フリップショットは使われます。アクションはフォアハンド・フリップショットに似ていますが、バックハンドから行われます。

キーポイント：

- 両手はドリブルの間よりわずかに離して保つ。
- 選手はネットの横で膝を曲げ、肩と胴体は横にそしてパックの上で回す。
- パックはスティックブレードのヒールで受け、ネットに近いスケートと同じ高さにする。
- 手首が力強くスナップされた時の腕と肩の持ち上げるアクションで、パックを上の方にシュートする。
- 肩と胴体の素早い回転の間スティックは空中高くで振り切っているため、膝と腰は力強く伸びている。

パッシング

パスはたくさんの練習を必要とするスキルです。選手にこのスキルの全ての局面を教えることは必要不可欠です。

キーポイント：

- 両手はパックをドリブルをしているときのような快適なポジションにおく。
- 腕は体の前に出す。
- 視線はターゲットに固定する。（注意：パスを相手に悟られるので、頭はターゲットに向かうように回さない。）
- パックを離すときに、スティックブレードはターゲットに対して直角にする。
- スティックブレードはターゲットの方に振り切る。

ここにパスに関してのいくつかの他の考慮点があります。

- パスをする人は状況に合ったパスを使うべきです。
- パスはレシーバーをスローダウンさせるべきではありません。パスをする人は動いているレシーバーをリードするべきで、従ってフルストライドで受け取ることを可能にします。
- レシーバーのスティックにパスをすることが出来ないときは、スケートに、レシーバーの後ろに、またはオープンスペースにパスをする。
- パスをする人は、パスをした後サポートのポジションに動きます。

フォアハンドパスの種類**スイープパス**

選手が教えられる最初のパスはフォアハンド・スイープパスです。それはホッケーでもっとも一般的に使われるパスの一つです。それは正確なパスであるだけでなく、ショートまたはロング、速くまたはゆっくりもできるからです。スイープパスの他の有利な点は、リリースの瞬間に相手選手に悟られないでフルストライドで行えることです。

キーポイント：

- スイープパスをするために基本ドリブルのグリップを使う。
- 選手の右にパスをするために、パックは左スケートの後ろの一方のサイドに持ってくる。
- 体重は左から右スケートに移しながら、腕のスイーピングアクションでパックをターゲットの方に進ませる。
- スイープの長さはパスをするのに可能な時間とパスがカバーしなければならない距離で決まる。
- スイープの動きのスピードと手首のスナップがパックのスピードを決める。

スナップパス

スナップパスはスイープパスにとてもよく似ています。しかしパスの速さを増すスナッピングアクションをするために、スティックブレードはパックから 30 cm まで後ろに戻し、それから力のあるリストアクションでパックをスナップする。

キーポイント：

- パックはスケートと平行に置き、体に近づける。
- パックはスティックブレードのミッドポイントでたたく。
- インパクトのちょっと前に、スティックの下の手のグリップは固く握る。
- ひじは体から離す。
- フォロースルーの間、手首を回転する。

フリップパス

パッシングレーンにある障害物を避けようとする時にフリップパスは効果的です。

キーポイント：

- スティックのグリップはスティックハンドリングのときと同様です。
- パックはパスをする人のフォアハンドサイドでスケートのちょっと前、そしてスティックブレードのヒールにある。
- スティックブレードの表面がオープンの時、グリップはスティックのシャフトで固く握る。
- 体の前にあるスティックをスライドさせて、レシーバーの方向にパックをブレードに沿って回転させる。これは空中で平たく、その後着地するとき氷上にぴったりとくっつくスピンの動きをパックに与える。

バックハンドパスの種類

バックハンドパスは完璧であることが絶対必要です。それはとても難しいスキルなので、特別の注意が払われるべきです。

キーポイント：

- スケーティングスピードのカットダウン、方向転換、または肩を極端に回すことをしないで、選手はバックハンドパスを出来なければいけない。

スイープパス

フォアハンドの片割れのように、これはもっともしばしば使われるバックハンドパスです。

キーポイント：

- スティックのグリップはスティックハンドリングの時と同じで、そしてパッシングアクションの間固く握る。
- 体重はレシーバーから離れている足から近い足に移動する。
- 上の手はブレードをターゲットに対して直角にするために体の前に移動する。
- スイープの長さは可能な時間とレシーバーの距離で決まる。

スナップパス

スイープパスより行うのがもっと難しいが、スナップパスは長いクリスパスを行うためにしばしば使われます。

キーポイント：

- 加えた力を確実にするために、グリップはわずかに広くする。
- パックはスケートの中に、そして比較的体に近いところに置く。
- スティックは引き戻し、それからパックの後ろおよそ2 cmに力強く降ろす。
- フォロースルーは手首を回転してターゲットの方向にする。

フリップパス

難しいスキルですが、パッシングレーンに妨害物があるときに、フリップパスは他のパスを完成させる貴重なツールです。

キーポイント：

- スティックのグリップはスティックハンドリングの時と同じで、スティックブレードの表面がオープンの時シャフトの上でしっかりと握る。
- パックはブレードのヒールに置く。
- 体の前にあるスティックをスライドさせて、レシーバーの方向にパックをブレードに沿って回転させる。これは空中で平たく、その後着地するとき氷の上にぴったりとくっつくスピンの動きをパックに与える。

パス・レシーピング

パックを支配し続けるチームの能力は、選手がどの程度パスをし、そしてパックを受け取るかで決まります。

キーポイント：

- 氷上のブレードを90度のアングルで保つ（近づいてくるパックの方向に直角）。
- パックはブレードのまっすぐなところ、そして可能なら真ん中で受け止める。
- レシーブをコントロールするために、腕でパックにわずかにクッションを与える。

ここにパスのレシーブに関してのいくつかの他の考慮点があります。

- 速いパスに対しては、グリップを固く握り、そして氷上でブレードをしっかりと保つ。わずかにすくうようにしたスティックブレードと腕は自然にパックの勢いを吸収する。
- 余計なスティックハンドリングの動きなしで、すぐに他のパスが行えるような方法でパックを受け取る。
- 選手は異なったアングルからのパスを受け取り、そしてパックの上でスティックブレードを開いたり閉じたりして可能性のあるリバウンドをコントロールする練習をする。

はずれたパスをレシーブする

多くの場合、パスはそれを受け取る責任のある選手のかなり前か後のどちらかです。

パックがはるか前方にあるとき、それを止める2つの異なった方法があります。

- 一つはスティックを片手で持ち手首を下方向に向けてブレードを氷にぴったりつけながら、それを可能な限り前に伸ばすことです(Figure 10)。
- もう一方の方法は選手に片膝をドロップさせ、スティックを氷にぴったりと寝かせ、そしてブレードでパックをすくわせることです。

選手の後ろにパスが来た場合、選手はパックをコントロールするために自分のスケートをどのように使うかを知らなければいけません。

- 氷上を近づいてくるパスの近くにスケートを置き、それをある角度に固定する。その結果パックはスケートブレードで方向を変えられスティックの方に来る。
- パックがまだもっと後ろなら、近づいてくるパックに近い足を可能な限り遠くまで伸ばして、ブレードの前の部分を使ってパックを前に引き寄せせる。

パスが空中から来る時は、パスを受け取るのが難しいかも知れません。基本的に選手がハイパスを止めることが出来る2つの方法、スティックを使ってまたは手を使って、があります(Figure 11)。

- スティックは、体の向こうかまたはグローブが届かない低い空中パックをロックダウンするために使います。スティックで下向きのスラップかバントするアクションは、パックに接触したりコントロールするのに役に立つことが分かります。

スティックで堅実にパスをロックダウンする十分に熟練した選手はほとんどいません。このために、選手はハイまたはバウンドしているパスを止めるために、グローブを使うように指導することを勧めます。

- 選手はパックの周りで手を閉じたり、パスをキャッチしない。いくつかの状況では、パックをトラップしコントロールするために体を使います。その結果次のアクションのために、パックはスケートかスティックの方に方向を変えることができます。

サマリー

- パックハンドリングは選手がマスターする大切なスキルです。
- 優れたパックハンドリングスキルを学ぶために、選手が適切なスティックを使うことが必要です。
- パックハンドリングには5つのキーエレメントがあります。
 - ドリブル
 - ディーク
 - シュート
 - パス
 - パスのレシーブ。