

インラインスケートレベル表（一般用）

初級	10	プロテクティブ・ギアを正しく装着できる（ヘルメット、手、肘、膝）
		転び方と立ち上がり方が正しくできる
	9	基本姿勢（Vポジション）が正しくできる
		基本姿勢からゆっくり歩くVウォークが安定してできる
		両足を平行に少し開いて立つレディ・ポジションの姿勢が正しく取れる
	8	基本の姿勢からまっすぐ滑るストライドⅠによる滑走ができる
		ヒールブレーキを使った停止ができる
		両足を開きゆっくり曲がるAフレームターンで旋回ができる
	7	初歩的なウィールの固さ、大きさ、ローテーションに対する理解
		事前の予測をするアンティペイションの理解
安全に対する理解、危険回避（緊急停止）、スケーティングマナーの理解		
中級	6	両足を同時に連続して開いて閉じるスウィズルが正しくできる
		両足を曲がりたい方向に一緒に倒すパラレルターンが正しく行える
		両足を揃えてクイックするサーペンタインがスムーズに安定してできる
		膝をしっかり使ってストローキングするストライドⅡによる滑走がスムーズにできる
	5	左右交互に体重移動して方向転換をするモホークができる
		後ろ向きのバックワード・スウィズルが安定してリズムカルにできる
		後方に足を交互に開き滑るバックワード・ムーブメントが安定してできる
	4	後ろ足を直角に倒して止まるTストップによる停止が安定してできる
上級	3	両足を平行に方向転換するフォワード→バックワードのトランジェションが行える
		バックワード→フォワードのトランジェションが安定して行える
	2	加速しながらターンするフォワード・クロスオーバーが安定してできる
		バックのクロスオーバーが安定してできる
	1	パワースライドによる停止ができる
		ストライドⅢ（キックスケーティング & フォーム）による滑走がスムーズにできる

- ・初級の内容が初心者講習会でのレッスン内容となります。
- ・1級取得者はインストラクターの資格テストを受けることができます。
- ・講習会参加者は、手、肘、膝のプロテクタ及びヘルメットを着用しなければならない。

インストラクターは、常に生徒の安全面、健康面に注視し、スケーティングの楽しさを伝える事に心掛けましょう。