



いよいよ、明日はスケート教室！



登校時の服装・持ち物

体操服登校 冬の体操服上下
(中に夏の体操服を着ておく)
※寒い場合は、女子はブレザー、
男子は学生服の上着を着用し、
カーディガン、パーカー、
マフラー、帽子はなし。



持ち物

筆記用具、タオル、水筒、
弁当(2,3年のみ)
→学校指定のカバンに入れる
※2,3年生は登校したら弁当を
教室に置いておく。
※手袋・ヘルメットは、大阪プール
の方で準備がある。

スケート時の服装

ヘルメット

頭部保護のため、必ずヘルメットをかぶる。

服装

怪我防止のために素肌の出ない長袖・長ズボンを着用する。リンクは初め寒く感じるが、講習中は暑くなるので厚着はしない。

手袋

必ず着用！

転んだ時に他の人のスケート靴のエッジで怪我をする危険があるので必需品である。



靴下

短い靴下は避けて長めのものにする。(靴に合わせるために予備を一足持つて行くのも良い)

さあ！待ちに待った第1回目
「スケート教室」です！！

当日の諸注意

登校は、8時25分までに！

準備の都合上、遅刻をしないように！

朝の学活まで、教室待機しておく

朝の学活

出席確認、健康チェックの後、事前アンケート

学校出発

※出発前にトイレに行く

※徒歩で、大阪プールスケートリンクまで移動

※徒歩がウォーミングアップになるので、

学級・学年ごとに必ず整列して行く

大阪プールスケートリンク到着

※到着後トイレに行く

スケート靴を履くとトイレに行きにくい！

スケート教室中

※講習中は、コーチやスタッフの指示に従う。

※困ったときは、近くにいる大学生スタッフに声をかけ助けてもらう。

※転びそうになっても、

近くの他人をつかまないこと。

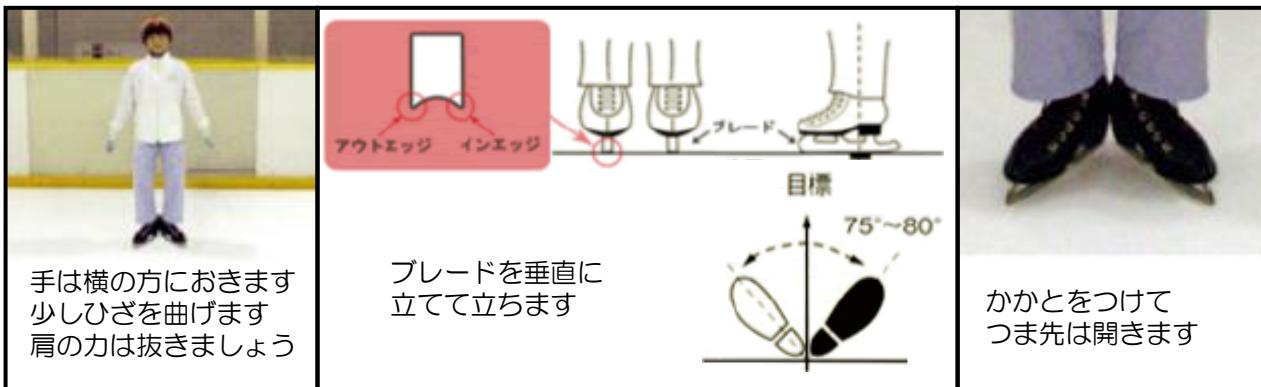


※当日、報道関係者の方もいらっしゃいます
が、「スケート教室」という学習の場である
ので、まじめな態度で参加すること！
「アイスショー」見学ではない。

まず、基本はまっすぐ立つこと！

[日本スケート連盟HPより]

基本姿勢 プレーン・スケーティングの基本の立ち方からマスターしよう！



歩行 立てたら次は歩行…陸上(リンク外)で練習した後にリンク(氷上)へ！



事前アンケートの結果(3)

☆アイススケートに対する印象やイメージにはどんなものがありますか。

- ・おもしろそう、楽しそう (25)
- ・こけたら痛しそうだけど、できれば自分の足のようで楽しそうだと思う
- ・こけたら痛い (10) ・こけると冷たそう (2) ・すぐこけそう・こける (7)
- ・個性が出る ・かわいい ・体がやわらかい (2) ・滑りすぎてこけそう ・こわそう
- ・難しそう、難しい (29) ・できる気がしない、立つこともままならない? (2)
- ・大変そう、しんどそう (4) ・滑っているととてもすがすがしい気持ちになる
- ・バランスがとりにくい、バランス力がいる (4) ・あぶない・あぶなそう (6)
- ・寒そう、寒い、涼しい (14) …浅田真央選手がいつも鼻をかんでいるから寒そう
- ・ジャンプ[トリプルジャンプ・トリプルアクセル・4回転ジャンプなど] (8)
- ・きれい、美しい (21) ・すごい、かっこいい、素敵 (10) ・高級、お金持ち (3)
- ・体がやわらかくないとできない ・目がまわらない ・回ろうとしても簡単には回れない
- ・すごい滑る、氷の上を滑る、なめらかに滑る (23) ・回る・回転 (4) ・スピード感 (4)
- ・あざやかに見える ・スルスル～ ・簡単そう
- ・華やか、華麗、派手 (7) ・優雅 (4) ・踊るようなイメージ ・おしとやか
- ・滑って楽しむ、滑りたい、すっべたりとんだりいろいろな技 (4) ・ハの字が大事
- ・毎年行っている、最初の滑り出しは怖いけどすぐ慣れて楽しい
- ・高橋大輔さんかっこいい！ ・織田信成さんおもしろい ・オリンピック・アジア大会など (2)
- ・おもんない、おもしろくなさそう (2) ・特になし (6)

スケート教室で
イメージが変わ
るかな？