



いよいよ、明日はスケート教室！



さあ！ 待ちに待った第1回目
「スケート教室」です！！

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。



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。

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。



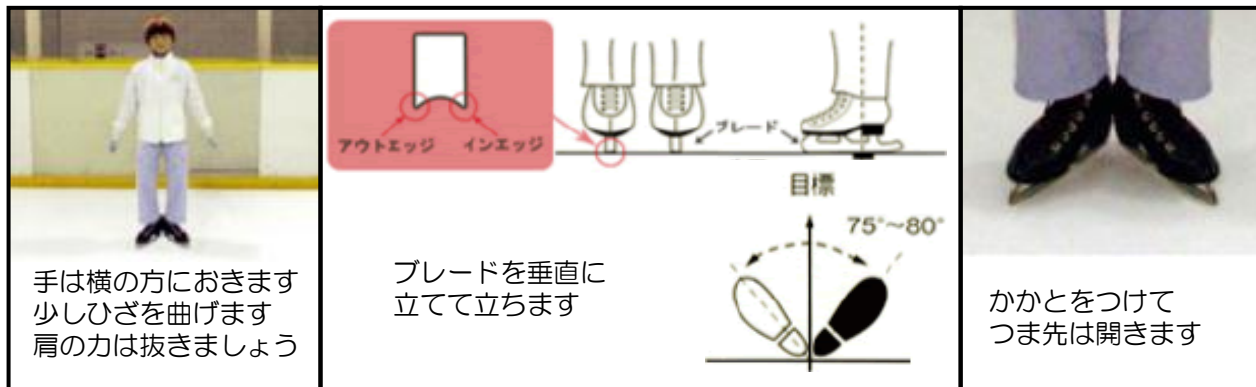
靴下

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って行くのも
良い)

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)
- ・こけたら痛そうだけど、できれば自分の足のように楽しそうだと思う
- ・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、バランス力がある (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?