



## 第3回スケート教室(1/16)に向けて



### いよいよ☆認定講習です！

冬休みをはさみ、年明けに最後のスケート教室があります。  
これまでの練習成果をコーチの方に見ていただき、スケートの  
技術認定（片足滑走や止まり方の到達度）をしていただきます。  
「テストはいやだなあ〜」という声もチラホラ聞こえてきました  
が、ただ「すべることができてうれしい」ということだけで満足

せず、これまで学んだことを判定していただくことで、自分を知り次への目標になればと思います。

また、今回のスケート教室は、保健体育科の授業の一環として位置づけていますので、これからの  
体力作りや生涯スポーツにつながればと願っていますので、ぜひともめげずに、そして果敢にチャレ  
ンジして欲しいと思います。

### 覚えていますか宿題？ 上達への第一歩です！

- (1) 「片足で滑るため」の練習として家の畳のふちを利用してハの字で5分間歩く
- (2) 「クロス」の練習として、左足に体重をのせ、右足を前に上げて交差する！
- (3) 膝をまげることが上達のコツなので、常に気を付けること！



11/15の事前指導でお世話になった日本スケート連盟 スピード常任委員  
高橋 一さんからのアドバイス  
「電車のつり革を持って踏ん張る時のような感じで下半身を安定させると  
いいですよ！」

## 上達できた! 第2回スケート教室

### アンケート結果&感想

第2回スケート教室のアンケート結果と感想です。

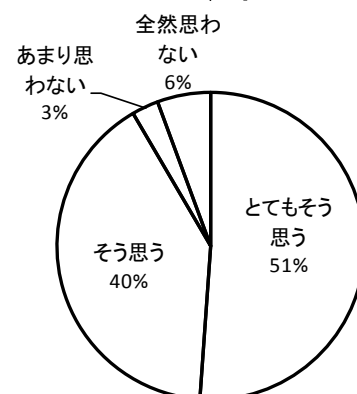
「とても楽しかった」「楽しかった」の合計は前回と同じぐらいでしたが、「とても楽しかった」という  
割合が少なかったようでした。前回より技術面で難しかったことやグループ学習についていきにくい人  
がいたので、このような結果になったのかと思います。

ただ、下記のような感想が多く、全体的には上達したとを感じる  
人も多くいたので、第2回スケート教室も大成功でした。

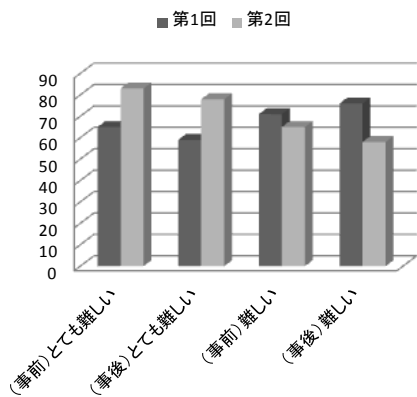
- ☆どんどんうまくなってくるのがわかるので楽しかった。
- ☆コーチの方々のおかげです。教えてもらってコツがつかめた。
- ☆合格がもらえてうれしかった。次も頑張りたい！
- ☆テレビで見たことのあるクロスやいろいろな止まり方を  
教えてもらいうれしかった。
- ☆練習の成果が出てきた。

裏面へ

### スケートは、楽しかった



## 1. スケートは難しいか？

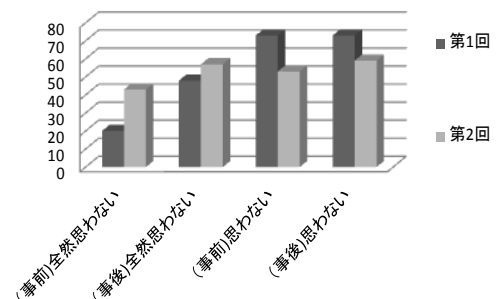


☆足が痛かったけど、少しずつ片足滑走ができるようになってきた。  
 ☆足が痛くならなくて楽しかった。  
 ☆靴ひもをきつくしぼるほど滑りやすかった。  
 ☆靴が大きかった。次はサイズをひとつ下にする ☆靴、入らない。  
 ☆すぐ足を内側に倒してしまい、コーチの方に指導された。  
 ☆難しい ☆つかれた。 ☆慣れないスケート靴につかれた。  
 ☆こけていたかった。  
 ☆1回目よりすべれるようになった。  
 ☆グループはいい。自由滑走がいい。

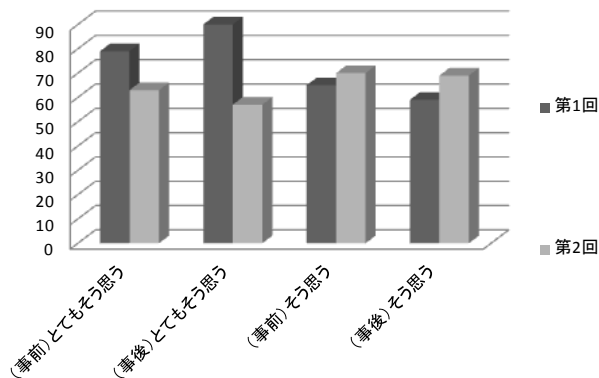
上達の近道は  
 「スケート靴の履き方」か  
 もしれません。足が痛く  
 ならない履き方を！

☆楽しかった。クロスとブレーキが難しかった。見本をみせてくださった方がめっちゃ上手ですごいなあとと思った。  
 ☆教えてくれるコーチが優しくかった。  
 ☆ショートトラックの選手の人に「君センスあるね」といわれてうれしかった。  
 ☆クロスができた。  
 ☆最初はこわくて壁から離れられなかったけど、だんだん慣れてきたので、少し成長したなと思った。  
 ☆片足すべりができた。 ☆片足滑走ができた。  
 ☆とても楽しかった！次回までにぜったいうまくなる。  
 ☆楽しかった！曲がることができるようになってよかった。

## 2. スケート講習(コーチに教えてもらう)は、不安(緊張する)か？



## 3. スケートをしたいか？



☆次のテストみたいなのは嫌です。  
 ☆前のほうが楽しかった。  
 ☆片足でバランスをとるのが難しかった。  
 ☆今度は家族で行きたいです。  
 ☆こけなかったのでよかった。楽しかったです。  
 ☆上手にすべれてよかった。  
 ☆スピンができた。楽しかった。  
 ☆スピードスケートがめっちゃビューンってしててすごかった、たのしかった。  
 ☆楽しかった。織田信成さんに来てほしいです。  
 ☆ぜんぜんすべれへんかった。見てるだけでも楽しかったけど！

☆ちょっとだけ手すりを持たなくなった。前より滑れるようになって本当によかった。  
 ☆次はテストなので頑張りたいです。  
 ☆とても楽しかった。前回よりも上手にできたのでとてもよかった。次回も頑張ります。  
 ☆とても楽しかった。次のスケート教室が楽しみ。  
 ☆上手にすべれてよかった。  
 ☆とても楽しかった！次回までにぜったいうまくなる。  
 ☆曲がることができるようになってよかった。

## 4. 次のスケート教室が楽しみか？

