



さあラスト！第3回スケート教室

いよいよ、今日が最後のスケート教室です。体調はどうですか？

安全に気持ちよくスケート教室が修了できるようもう一度確認します。

(1) よい滑走のために、しっかり靴を履くこと！

スケート靴の中で足が動くと危険です！ また、ひもがゆるいと氷上でまっすぐ立てず内股（靴が内側に倒れる）になります。

内股になると上級の認定はもらえません。 靴下はのばして履き、ひもはしっかりしめましょう！



(2) 講習中は、コーチやスタッフの指示に必ず従う！

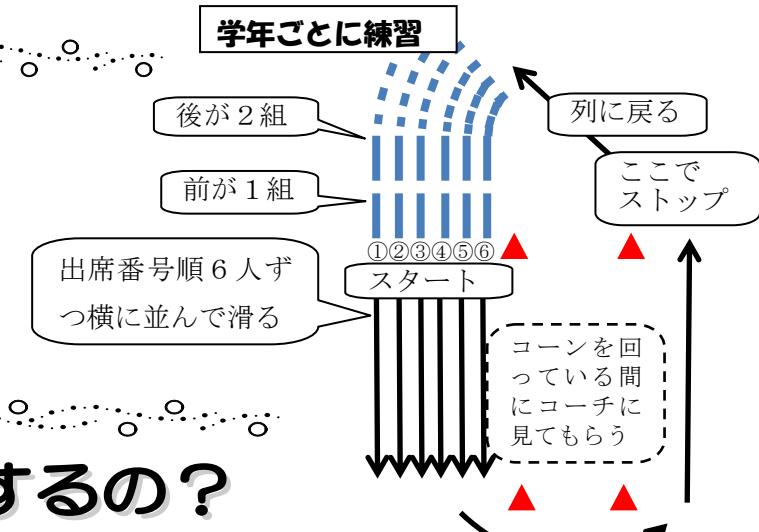


危険行為と判断し、直らない場合は「退場」してもらう場合があります。また、転びそうになんて、近くの他人をつかまない、転んだらできるだけ速やかに立つようにしましょう。ストップができないと上級の認定はもらえません。

安全滑走のために マナーは守ろう！

直前練習について

第2回スケート教室から、約一ヶ月たっていますので、全員、基本から講習を始めます。前回、黄色のカードをもらっている人も最初は自分の学年で滑ります。右図は学年ごとの練習隊形です。コーチから「OK」をもらった人だけ上級グループに移動します。



認定テストってどうするの？

テスト基準

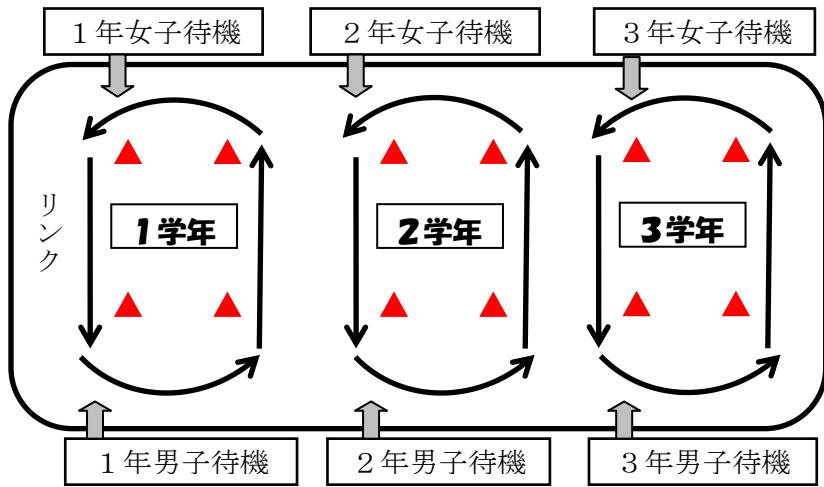
Aランク：片足滑走・クロス・ストップができる
(トウキック・二重滑走・内股になるとCランクになる)

Bランク：片足滑走・ストップができる
(トウキック・二重滑走・内股になるとCランクになる)

トウキック：つま先のエッジでける
二重滑走：両足で滑る

Cランク：氷上を歩くことができる

1人ずつコーンを一周し、滑走を判定してもらいます。一発勝負なので、集中しましょう！



★ テストは出席番号順に行います

★ テスト順: 1組女子→2組女子→1組男子→2組男子