

# Fun Fan スケート



大阪市立築港中学校  
保健体育科 第2号  
2,3年生配布版  
2015年 11月 11日

## 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)

#### ※長い靴下

※寒い場合は、女子はフレザー、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、

**手袋**、弁当（3年のみ）

→学校指定のカバンに入れる

※3年生は登校したら弁当を教室に置いておく。

※ヘルメットは、大阪プールで準備

### 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！ いよいよ今年第1回目の  
「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！

朝の学活で、教室待機しておく

#### 朝の学活

出席確認、健康チェック後、事前アンケート

**学校出発** …3年(8時40分)、2年(9時40分)

※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に移動

※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、近くの先生にいう。

※転びそうになっても、近くの他人を絶対につかまないこと。まだ、押したりしない。



# 講習グループと場所

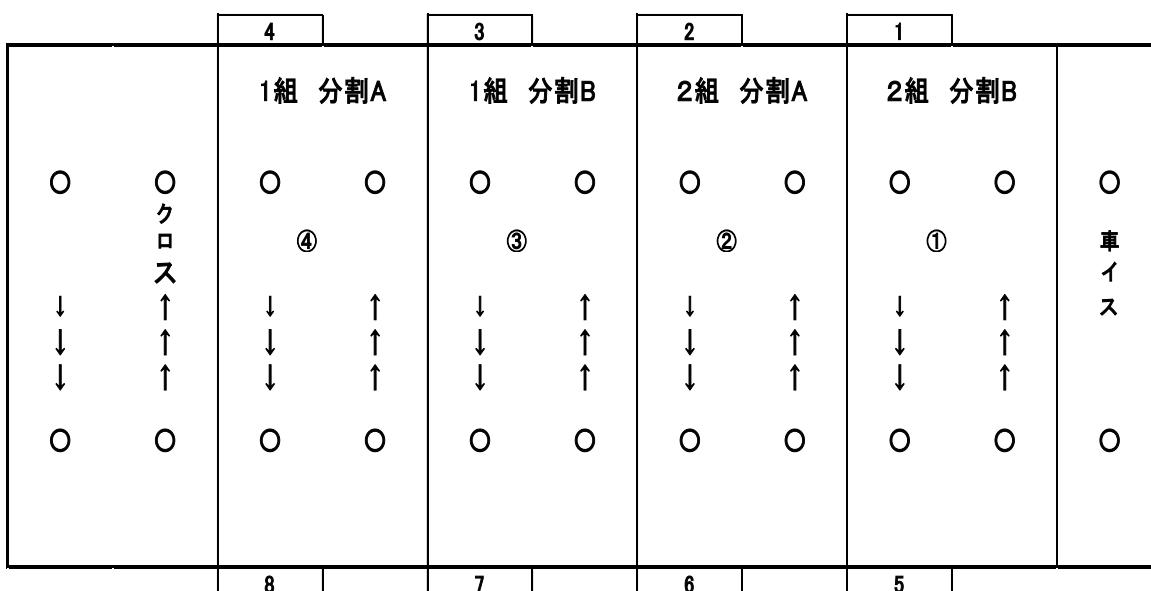
グループ別講習…コーチが1人担当

第1回(11月12日・木)

○印は、赤コーンポイント

★ 9:40 3年(68名) 4グループに分かれ、1~4からリンクに入場

★10:40 2年(57名) 4グループに分かれ、5~8からリンクに入場



片足滑走…できた生徒は「クロスへ」

入口

リンク外で歩行練習の後リンク内へ

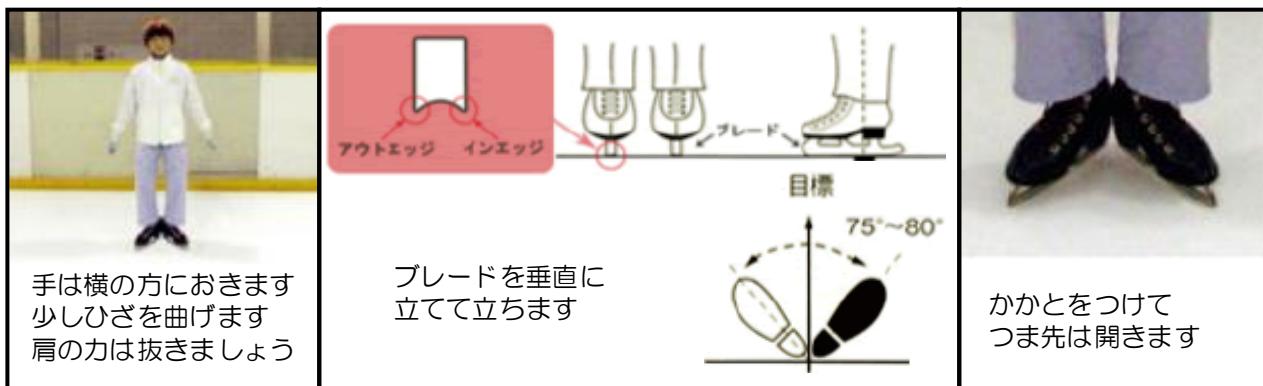
ペンギン歩きを復習しましょう！！

## 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！



つま先は開いたまま一步、二歩と歩きます  
地面を歩くときの歩き方と違います  
足を上げるときにつま先で氷をけらないように  
しましょう。