



いよいよ、明日はスケート教室！



さあ！ いよいよ今年第1回目の
「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)

※長い靴下

※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、**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

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、押ししたりしない。



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)

講習グループと場所

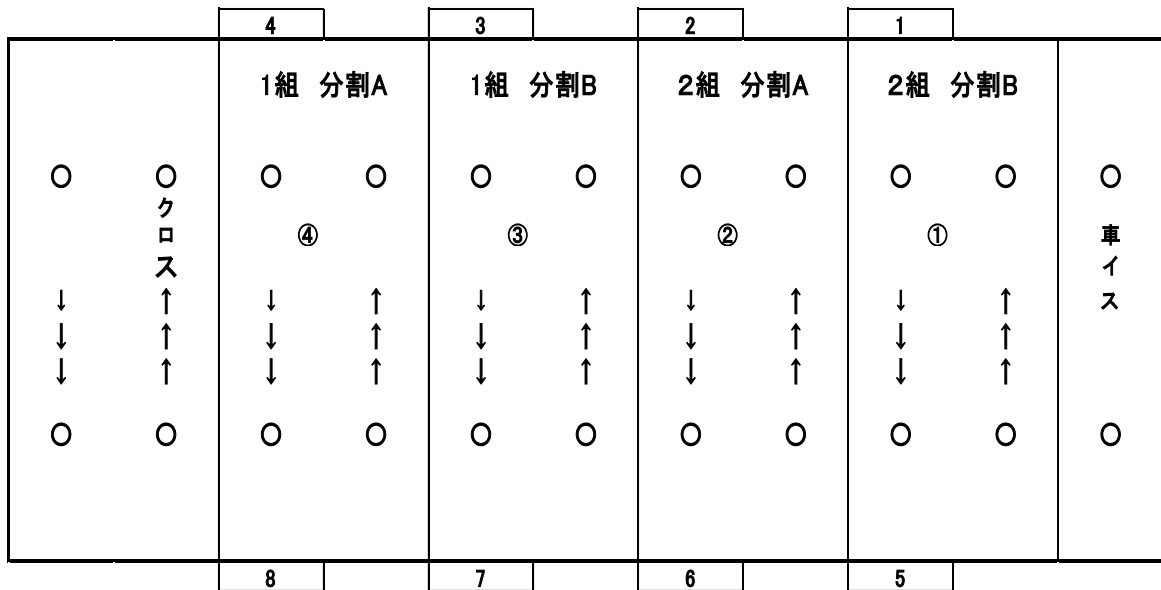
グループ別講習…コーチが1人担当

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

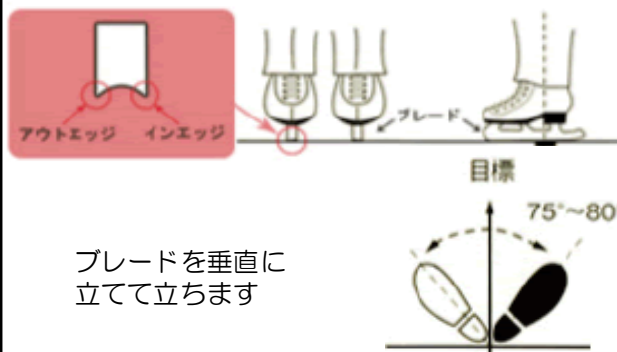
リンク外で歩行練習の後リンク内へ

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歩、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。