



# アイススケート教室～1年生はじまる！

## 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)  
**※ゼッケン** (長袖体操服の上)  
**※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

→学校指定のカバンに入れる

※ヘルメットは、大阪プールで準備されている。(必ず着用)

## 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1年生第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 … 8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。

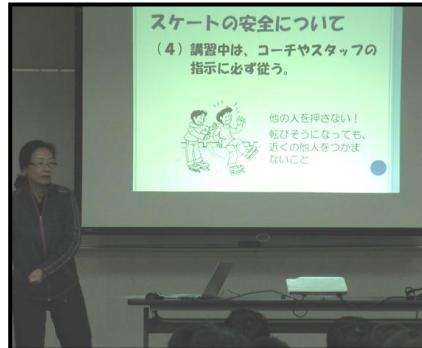
※困ったときは、近くの先生にいる。

※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。また、押したりしない。



# アイススケート教室～まずは事前指導から！

11月20日（金）6限、1年生は多目的室でスケート教室に向けて事前指導を行いました。



## スケートの歴史

〔スポーツ辞典ライブラリ「笹川スポーツ財団」HPより〕

### ■ スケートの起源

石器時代にまで遡ります。

ヨーロッパの各地で冬季に氷結した運河や川の上を獣骨や毛皮で作ったつくった滑走部の付いた履物で滑走したことが始まりといわれます。

最初は屋外スポーツだったんですね～

だから「滑る」という漢字に「骨」が使われているんですね。なるほど～。

当初は移動手段として広まりましたが、1250年前後にオランダで鉄製のブレードが開発されたとされ、オランダやイギリスを中心にレジャースポーツとして楽しめるようになりました。

その後、より早く移動することを追求するスピードスケートと、貴族社会を中心により優雅に滑走するフィギュアスケートに分化していきました。

日本スケートのはじまりには諸説あり、宣教師や教師として来日したアメリカ人の指導による説が一般的です。スケート靴が簡単に手に入らなかった当時は竹草履やそれを改良した「下駄スケート」が滑走用具として用いられ、日本スケートの原型となりました。

諏訪湖から始まった「下駄スケート」



### ■ ブーツ（スケート靴）

選手は氷上を滑走するための金属製の刃である「ブレード」が付いた革製、

あるいは一部プラスチックのブーツ（スケート靴）を履いて競技に臨みます。

スピードスケートやアイスホッケーのブレードと大きく異なる特徴は、つま先にトウピックと呼ばれるギザギザが付いており、ジャンプや спинを行うのに欠かせない部分です。

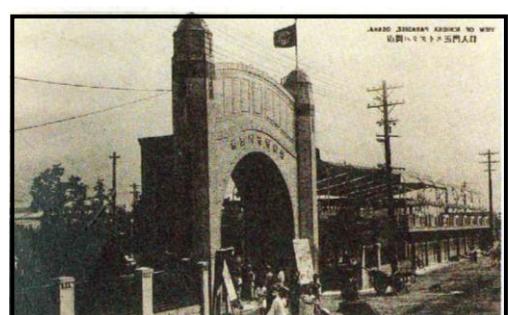
## 実は身近だった!? アイススケートと港区…「市岡パラダイス」

〔ウィキペディアより〕

市岡パラダイス（右図）は、かつて大阪市港区夕凪にあった

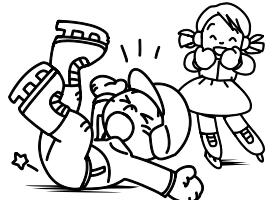
大娯楽施設である。1925年（大正14年）にオープン。

約1万2千坪の広い敷地の中に東洋一の高さだった約30mの飛行塔など園内には、ロサンゼルスのミリオンダラーシアターを参考に設計された大劇場（桂座）、野外劇場、大浴場（千人風呂）、活動写真館、明光館、文化座、魔宮殿、遊園地、動物園があった。



そして、「北極館」という日本初の屋内スケートリンクがありました。

# スケート靴の履き方 〔日本スケート連盟HPより〕



靴の正しい履き方をマスターする事はとても大切です。靴が正しく履けていないと、スケートが上達しないばかりか 怪我もしやすくなります。



1. ひもをつま先まで、十分 ゆるめる



6. ひもがゆるまないように しながら、足首のところ まで締めていく



2. ベロを引っ張り出します



7. ひもを一度クロスさせて からホックに引っ掛ける



3. 足先を靴のつま先まで しっかり入れ次にかかと を下ろす  
ひもを十分ゆるめずに足 を入れようすると、入りにくいので注意する



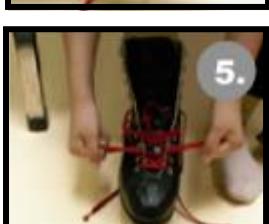
8. クロスをしてからホック へ引っ掛けるのを繰り返し一番上まで締めていく



4. 足全体が入ったら かかとで床を軽くトントン と叩いてかかとを靴に 合わせる



9. ひもがゆるまないように しながら、ちょうど結び（花 結び）をする

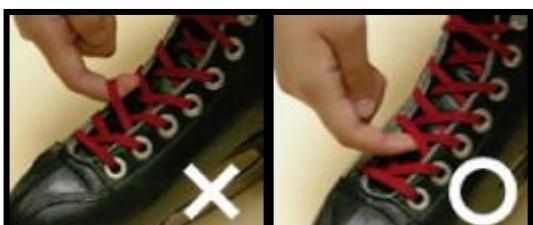


5. ベロを引っ張り真ん中に して、下（つま先側）から ひもを順に引いて締めて いく



10. ひもが長い場合、輪の部分 で、もう一度ちょうど結び （花結び）をする方法もある

## しっかり履けたか確認しよう



足の甲の部分のひもの指を掛けてみて、 ゆるみがないか確認する。指が入るようであればゆるいので、もう一度締め直す



立ち上がって垂直立ちしているか確認する。  
足が内側や外側に倒れてしまう場合は、  
サイズ確認をしてもう一度履き直しする

かかとを付けてつま先を開く。軽く足踏みをして、足が靴にピッタリ合っている ことが確認出来たら、靴履きは完了

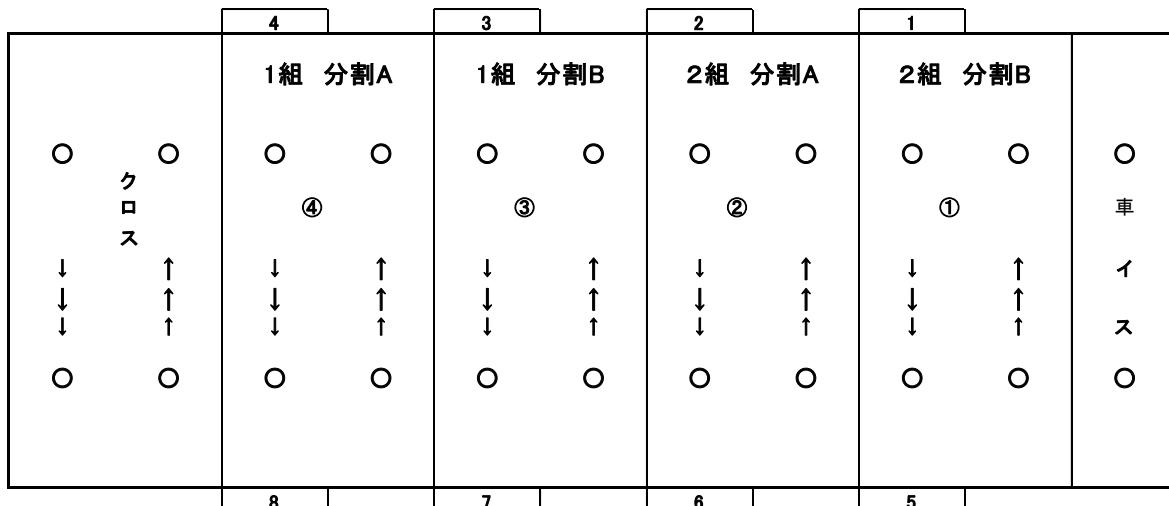


# 講習グループと場所

グループ別講習…コーチが1人担当

第2回(11月25日・水)

★ 9:30 1年(55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

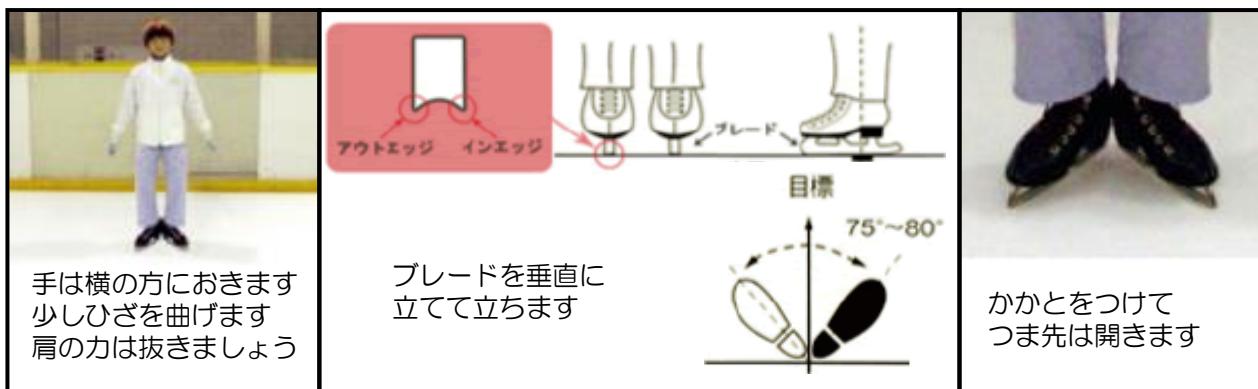
ペンギン歩きを復習しましょう！！

## 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！



基本姿勢で行います  
歩幅は自分の足のサイズの半分位でかかとの  
方で氷を踏みしめ、ひざを軽く曲げ歩きます

