



## 最後のスケート教室(1/15)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）を行います。「テストはいやだなあ〜」という人もいるかもしれませんが、ただ単に滑るだけで満足せず、できれば上手に滑走して欲しいと思います。

上達することは「安全滑走」につながります。特に「止まる」技術は、大切なテクニックです。認定テストを受けることで、次への目標になればと思います。

さて、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。



## スケート練習は「冬休みの宿題」のひとつです！

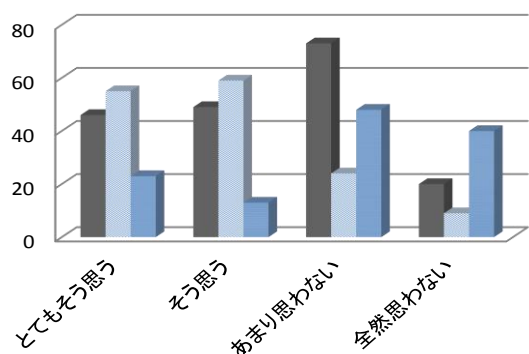
昨年、お世話になった日本スケート連盟 スピード常任委員 高橋 一さんからのアドバイス  
「電車のつり革を持って踏ん張る時のような感じで下半身を安定させるといいですよ！」

- (1) 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！
- (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！



## 覚えていますか？ 上達への第一歩！

スケート講習（コーチに教えてもらう）は、不安（緊張する）か？



### アンケート結果&感想

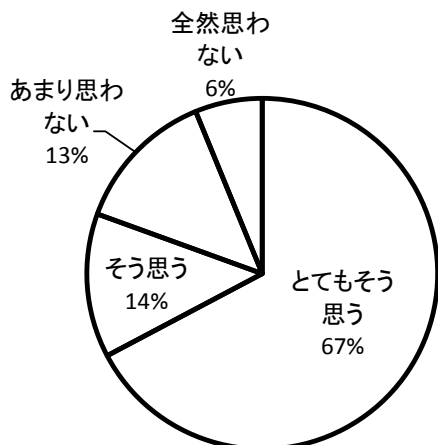
スケート教室で、コーチ（講師の先生）に教えていただくのはとても楽しく、緊張せずに、しかも着実に技術が上がってきているようです。

※詳しくは裏面参照



# 2回のスケート教室で上達できた!? アンケート結果&感想

## スケートは、楽しかった



各学年2回実施したスケート教室のアンケート結果と感想です。

### 1年 2回目のスケート教室感想

- とてもたのしかった。
- こけていたかった。
- クロスとバックができるようになってよかった。
- バックが難しかった。
- 前より滑れたけど、左手をケガして痛かった。
- 前より上手くなった。
- もっと上達したい。
- あまりこけなくなった。
- 後ろ向きでも滑れるようになった。
- 靴のサイズを変えたら、滑りやすくなった。

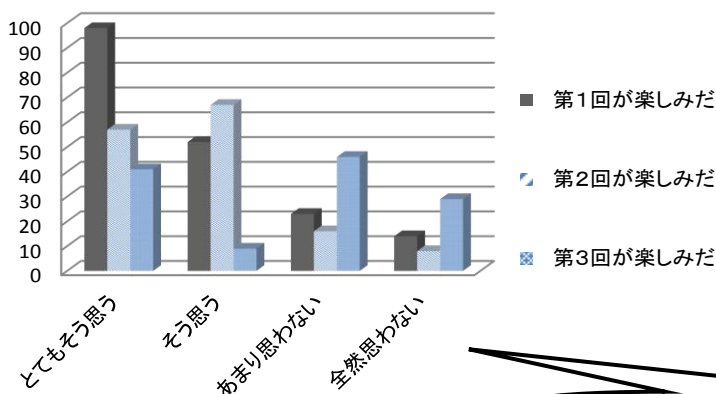
### 2年 2回目のスケート教室感想

- 楽しかった。 ○またやりたいです。
- コーチに教えてもらったけど、もう1回やったら自分でできた。
- 1段階から10段階までできたからうれしかったです。
- 片足で長い間滑ることができなかった。
- 後ろに滑るのが難しかった。 ○しんどい。
- また滑りたい。 ○前より上達した。
- コーチの方が、滑れない私にやさしく教えてくれてうれしかったです。
- 講師がおもしろかったし、丁寧に指導してくださいました。
- 基本的には楽しくできてよかった。
- 少人数なので、講師の指導がよく聞こえてよかった。
- 認定テスト緊張するけど、がんばります。 ○テストがんばりたい。
- 最初は全然すべれなかったけど、時間がたつにつれて、少しずつ滑れるようになってよかった。
- 次がテストで、(スケート教室が)終わるのが残念です。
- だんだん難しさがあがっていった友達と協力しながらできたのがよかったです。
- 遅刻しないようにがんばる。
- カーブが難しくてこけてしまった。
- ブレーキが前よりできた。 たのしかった。
- ひょうたん、けっこうできた。

**上達の近道は、  
「正しい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！**



## 次のスケート教室が楽しみか？



### 3年 2回目のスケート教室感想

- 楽しかった。 ○よかった。 ○いい感じ。
- 去年よりもすべれるようになった。
- コーチに教えてもらい、だいぶ滑れるようになってきた。
- 前回より片足滑走ができるようになった。
- ふつう。 ○足が痛い。 ○こけて痛かった。
- こけた時、おしりがヒリヒリした。
- クロスが難しかった。
- クロスがうまくできた。
- 少しずつコツがつかめてきた。
- 次回のテスト上手くできるかわからないけど、がんばりたいです。
- 楽しかったけど、次のテストが不安です。
- 定期テスト1週間前はやめて欲しかった。

皆さん、次回のテストがちょっと不安なようですね～