

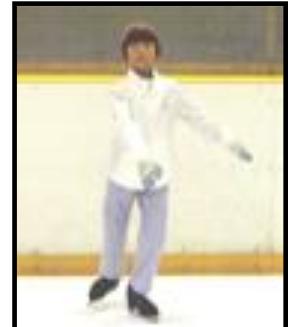


さあ～最後のスケート教室！

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？これまで、2回のスケート教室の合間に家族や友達同士で大阪プールスケートリンクまで練習に行った人もいたようです。練習成果はどうでしょうか？

技術認定（片足滑走や止まり方の到達度）では、これまで教えていただいた基礎的なことを見て判定して頂きますが、「テスト」という堅苦しいものではなく「成果発表会」と思って緊張せず滑ってもらいたいと思います。

さて、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！

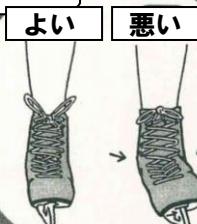


全滑走のために マナーは守ろう！

ひもの締め方



よい立ち方



靴が内側に倒れたら
バランスが悪く思う
ように動けません

靴ひもの結び方



(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。

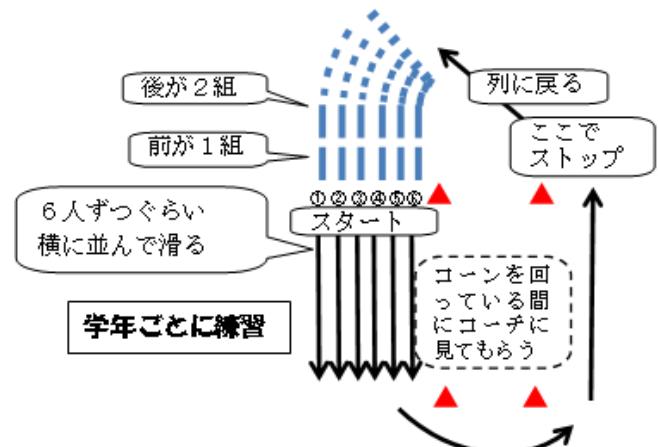
止まる時は、自力(自分で)で止まりましょう！

ストップができないと上級の認定はもらえません

また、転びそうになっても、近くの他人を絶対につかまない！ 転んだら素早く立つようにしましょう。

直前練習について

前回のスケート教室から、約一ヶ月たっていますので、少し基本講習をしてからテストを行います。学年ごと2クラス合同です。人数がとても多いので、列になるときは、素早く並んで滑ってください。



認定テストってどうするの？

テスト基準

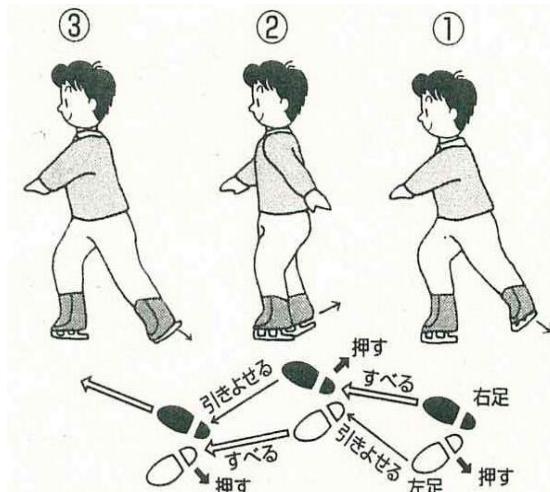
Aランク：片足滑走・クロス・ストップができる
(トウキック・二重滑走・内股になるとCランクになる)

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

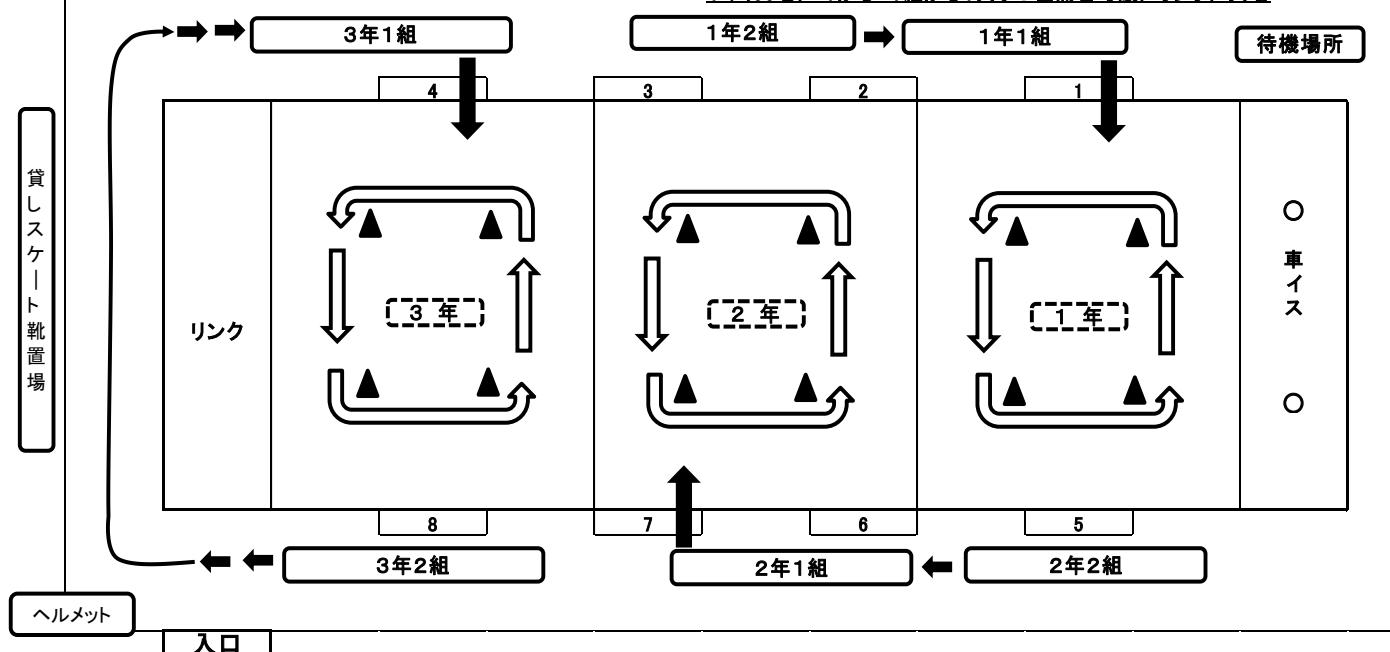
1人ずつコーンを一周し、滑走を判定してもらいます。
一発勝負なので、集中しましょう！



第4回(1月15日・金)

指導員(6名) 9:15に集合 リンクへ
各学年 テスト

★テストでは 3年(68名) 4から 1組から1人ずつ出席番号順にリンクに入場
2年(57名) 7から 1組から1人ずつ出席番号順にリンクに入場
1年(55名) 1から 1組から1人ずつ出席番号順にリンクに入場



曲がり方 (左に曲がる場合)

- ①滑走から両足を平行にし、体重を両足の中心に平均に乗せて滑る。
- ②左に曲がる場合は、左足首をアウトエッジ(外側)に、右足首をインエッジ(内側)に傾ける。
- ③体全体を曲がりたい方向に少しずつ向ける。

止まり方 (イの字型ストップ)

- ①両足を平行にそろえ前進滑走をする。
- ②右足のかかとを外側に開き、足先を内側に向けインエッジ(内側)で徐々に氷を削りながら、ブレーキをかけてスピードをゆるめるようにする。
- ③最後は、右足のインエッジ(内側)全体で氷面を強く押して停止する。

