



いよいよ、今日はスケート教室！

当日の諸注意

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 …2年(8時40分)、3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。

また、押したりしない。



まず、基本はまっすぐ立つこと！

〔日本スケート連盟HPより〕

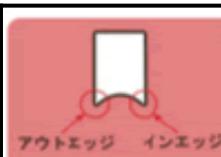
ペンギン歩きを復習しましょう！！

基本姿勢

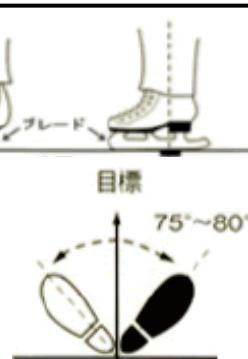
プレーン・スケーティングの基本の立ち方からマスターしよう！



手は横の方におきます
少しひざを曲げます
肩の力は抜きましょう



ブレードを垂直に
立てて立ちます



かかとをつけて
つま先は開きます

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



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。

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10日・木)

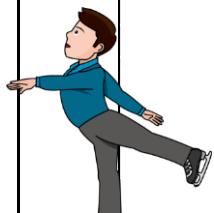
指導員(5名) 9:15集合 リンクへ
○印は、赤コーンポイント

★ 9:30 2年(57名) 4グループに分かれ、1~4からリンクに入場

★10:30 3年(59名) 4グループに分かれ、5~8からリンクに入場

2年(1~4) 9:30~10:20

	4	3	2	1	
	2組B	2組A	1組B	1組A	
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
クロス ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑	④ ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑	③ ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑	② ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑	① ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑	車 イス
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	8	7	6	5	



入口 3年(5~8) 10:30~11:20

リンク外で歩行練習の後リンク内へ

★ 手袋は、指先までかかる手袋をすること。

★ 靴下は、足首やくるぶしが かくれる靴下をはくこと。

2年 9時10分~9時25分 靴を履く(早い生徒は、歩行練習)

9時25分 リンク外で、歩行の練習と体操

9時30分 リンク内を歩行。 ゆっくり片足滑走。 ストップの練習。

9時50分 休憩(5分)

9時55分 リンク内歩行。 歩行・片足滑走・ストップ練習の繰り返し。

10時20分 リンクから退場し、靴を返却

3年 10時10分~10時25分 靴を履く(早い生徒は、歩行練習)

10時25分 リンク外で、歩行の練習と体操

10時30分 リンク内を歩行。 ゆっくり片足滑走。 ストップの練習。

10時50分 休憩(5分)

10時55分 リンク内歩行。 歩行・片足滑走・ストップ練習の繰り返し。

11時20分 リンクから退場し、靴を返却

氷を溶かせ！スケートへの熱い思い！

＜2年生＞●今年は昨年できなかったクロスができるようになりたい●がんばります●楽しみにしている
●今度妹と行くときに負けないようにがんばります●かんたんに滑れるようになりたい●昨年よりがんばる
●全力でがんばる●上手に滑り、こけないようになりたい●1回もこけない●ちゃんとしたい●昨年よりも
たくさん滑りたい●楽しむ●前回のテスト評価が「C」だったので評価をあげる

●I am fight ! ●今年こそは上手にすべりたい●楽しむ●がんばろ～楽しみ

●またスケートができる楽しみ！●きれいにすべれるようにしたい●今年はがんばる

●テストでAをとれるように頑張る●スケートができるようがんばる●こけない

＜3年生＞●最高に楽しむぞ～●今年は勇気を出していろいろ挑戦したい●がんばる

●ちょっとだけ「また!？」っていう気持ちはあるけどせっかくなので楽しめます

●楽しくする●去年よりもっとうまくできるようになる●頑張ります●楽しくやります●転ばないように気
を付ける●ちょっとあきてきた●昨年より上手になりたい●楽しみ～●楽しめます！●苦手なので頑張って
したいと思います●がんばる！●こけたくない！痛い！●テストに向けて頑張って練習していきたい●と
にかくこけへんようにがつり壁にへばりついて滑る!?●特にしたくないけど体育の点数のために頑張ります

●昨年よりも楽しんでやる！●今年で最後やし楽ししながら頑張る●ケガなく楽しむ●昨年よりもっとすべ
れるよう頑張りたいです●1回もこけないように滑る●最近全然すべてないからすべれるようがんば
る●とにかく滑る●がんばるぞー！おー！いっぱい いっぱい がんばるぞー!! えいっえいっおー!!●滑れる

よう頑張りたいです●こけずに頑張ります●スラスラ滑れるようにがんばる●3年目なので今まで習った
基礎をしっかりさせて他の技術にも少しふれられればと思います●楽しく滑る●ハの字で止まれるようにな
る！●過去2年間C評価しかとってないのでせめてBはとりたい●楽しくスケートを滑れるよう頑張ります！●

●楽しみにしているのでコーチの皆さん、今年もよろしくお願ひします！



スケート教室への意気込みをみなさんに書いてもらいました。