



さあ～最後のスケート教室！

いよいよ、明日、最後のスケート教室です。体調はどうか？ 足が痛いという人も多かったので、下図を見て正しい靴の履き方をしてがんばりましょう。

（自主練習として家族でスケート場まで行った人もいたと聞きました。凄い！）

さて、技術認定（片足滑走や止まり方の到達度）では、これまで教えて頂いた基礎的なことを見て判定して頂きます。基本の立ち方や滑り方をよく思い出し、「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。

では、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！



安全滑走のために マナーは守ろう！

ひもの締め方

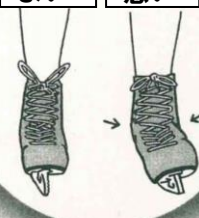
下よりややゆるめに
しっかりしめる



よい立ち方

よい

悪い



靴が内側に倒れたら
バランスが悪く思う
ように動かせません

靴ひもの結び方

両方のひもを１つに！



（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。

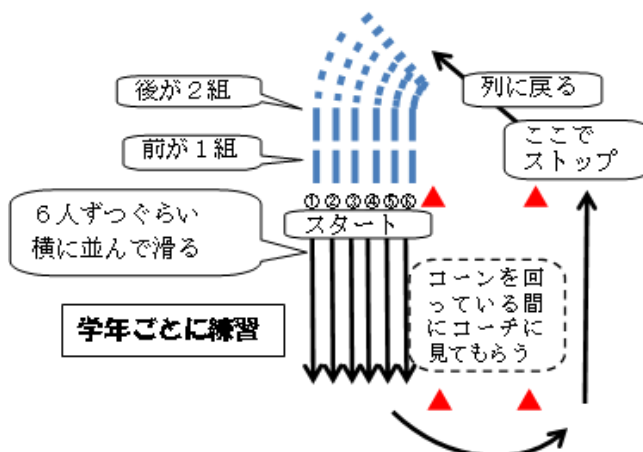
止まる時は、自力（自分一人）で止まりましょう！

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

3年生は、前回のスケート教室から少し日数が経っていますので、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、練習します。人数がいつもの4倍と多いので、列になる時は、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

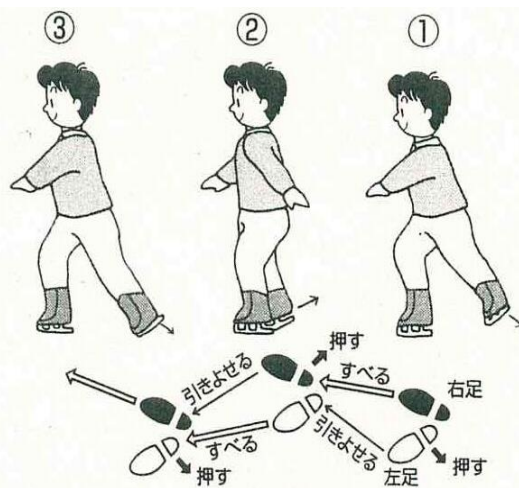
Aランク：片足滑走・クロス・
ストップができる
(トゥキック・二重滑走・内股に
なるとCランクになる)

Bランク：片足滑走・ストップ
ができる
(トゥキック・二重滑走・内股に
なるとCランクになる)

トゥキック：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

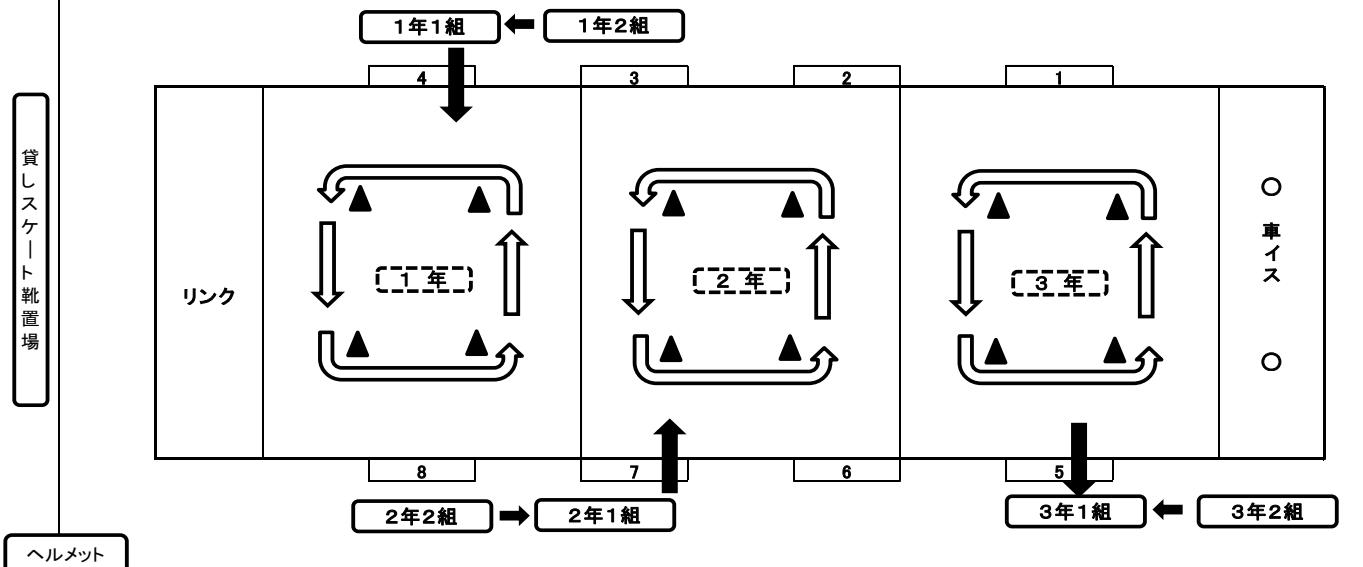
1人ずつコーンを一周し、滑走を判定してもらいます。
一発勝負なので、集中しましょう！



第4回(12月14日・水)

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 1年(59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(59名) 5から 1組から1人ずつ出席番号順にリンクに入場



★ 手袋は、指先までかかれる手袋をすること。 ★ 靴下は、足首やくるぶしが かかれる靴下をはくこと。

全学年 9時15分 靴を履く(早い生徒は、歩行練習)
9時30分 リンク内で、歩行の練習と滑走
10時00分 全学年 テスト開始(全学年テスト終了後 リンク全体を左回り)
11時35分 閉会式後 退場し、靴を返却

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。





もう一度、靴サイズを確認し、しっかり靴を履きましょう

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 (朝からはくか持参か)

※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)

※ビブス(色ゼッケン)は、学校で配布



スケート靴

前回のサイズを思い出し、間違えないようにしましょう!

前回スケート靴を履くのに手間取った人は、靴をはく順番などイメージをしてシュミレーションしておいてください。そして、ケガなく安全に滑るには 長靴下を準備し、ちゃんと靴を履きましょう!

手袋

まだ、忘れている人がいます!

手袋がないとスケートリンクには

入れません! 講習やテストもできません!

気をつけましょう!

靴の返却で...

靴を返却する時にひもを結ぶ時、

一度に輪にする方法(右図参照)

にします。蝶結びではありません。



3年生 第2回目スケート教室の感想!



とにかく楽しかった●テストでクロスができたらいいな～と思います●今日は足がふるえて怖かったです●ハの字で止まれない! やっぱ楽しい、もっとくるくる回りたい●もっとおもしろくして欲しい●楽しかった●ふつう●疲れた●もっと普通に滑りたい●コーチの石井さんの指導が楽しかった、今までで一番楽しいと思った●ん～タノシカタ...●●前回より上手になってたのでうれしかった、次回のテストではいい結果が残せるように頑張る●前回よりクロスつぽくできてよかった●楽しかった●ちょっとだけ慣れたと思う、がんばって滑れたと思う、テストを頑張っていたと思う●●今回は楽しかった、今までのスケート授業で一番楽しかった●先生おもしろかった!●●むずかしかった、今度のテスト頑張るね●足がめっちゃ痛かった(笑)●今回は面白かった●自由にさして欲しい、ほっといて欲しい●楽しかった、最初すべり方忘れてもうてたけど何とかすべれた、次テスト...がんばります!●クロスが意外にできてうれしかった●スケート靴はちょっと痛いけどすべるのがとても楽しかったです●今日はなんだか滑りにくかった、次のテストでちゃんと滑れるか心配です●足痛かった●しんどかった●難しかった、つかれた●気持ちよかった、すべれた、止まれた●今日はクロスをして楽しかったです●難しかったけどできてよかったです●1回目よりも怖いと思った●クロスの練習でたくさんコツを教えて頂いたのが去年より少し上手くなった気がして嬉しいです●今日は止まる練習とクロスの練習をしました。どちらも苦手で全然上手にできませんでした。特にクロスの練習では右手を内に入れてしなければならないけれど、スピードもありこけそうで難しかったです。でも「いい感じ」と言われると嬉しかったです●前に全然できなかったクロスが少し滑れた、もう1日ぐらい練習したいが、もうテストなので今日できたクロスを実践してみたい●前よりクロスができるようになったのでうれしかった



2年生 第2回目スケート教室の感想！

難しかった●痛かった●楽しかった●まじでおもしろかった●クロスできた●足痛かったけどできたと思う●イエーイ！●こけて痛かった●教えてくれる石井コーチがおもしろかった●前より滑れるようになって楽しかった●丸山コーチがわかりやすかった●基礎練習ばかりで面白くなかった●他のグループより全然滑れなかった●滑れるけど、まだバランスがとれてないのでテストで上手く滑れるようになりたい●滑りすぎて足が痛い。でもいっぱい滑れて楽しかった。次はテスト頑張る●疲れた●すごく難しい●足がなおってよかった●冬休みにも行きたい●クロスが怖かった●次は頑張る●クロスが難しかったけど、教えてもらって少しできるようになった●あまりこけてない●疲れたけど楽しかった



1年生 第2回目スケート教室の感想！

この間と一緒に楽しかった●コーチの人が滑り方をやさしく教えてくれたりして面白かった。親しみやすかった●痛い思いをしたけど楽しかった●足痛かった●基本ばかりでそんなに楽しくなかった●前よりかは自由に滑れたけど、もっと自由に滑りたい●クロスが難しかったけどみんな滑れて楽しかった●友達と一緒に楽しかった、行き帰りも楽しい●クロスが少ししかできなかったの、テストでできるように頑張りたいと思った●前回の講習会より難しかったので疲れた●コーチがおもしろかった●あんまりコーナーをまわれなかった●この前とあまり変わらなかった●とても難しいのもっと練習をしてクロスが出来るようになります！●コーチの人がとてもやさしくて、とても教えてもらいやすくて、とても楽しかったです●基本練習が長かった！！こないだとほぼ同じだった●コーチが嫌で楽しくなかった●曲がるのが難しかった●クロスをするのが難しかった●すごく楽しかった●今日は1回しかコケなかった！●クロスが難しかったです、大体は滑れるようになったのが良かったです😊●こけて痛かった。あまり滑れなかったからテストしたくない●最初は難しかったけど、どんどん滑れるようになったので、とても楽しかった😊●こけてめっちゃ痛かったけど、いっぱい滑れて楽しかった●最初の方は楽しかったけど、途中から足痛くなってしめと思ったあ。ちょっとクロスできたと思ったらこけた。痛かったあ、でも楽しかった●今回は前回より上手に滑れたので楽しかったです。止まるのを頑張りたいです●先生の教え方が上手くてすごく楽しかったし、クロスも少しできるようになった●楽しかった。ころんだ●疲れた。こけた。痛かった●クロスができて良かった●左足ではあまりできなかったけど、右足だけで10秒間すべれた。クロスが難しい●クロスを滑ろうとしても安定しなかった●スケートするのが楽しみだ●とても難しかったが良い経験になった●足が痛い●難しかったけど楽しかった●テストに向けての練習が上手くできなかったの、次回の認定講習が不安●左足が痛い、疲れた●前よりたくさん滑れた。クロスがちょっと難しかった●早くもう1回のスケート講習をしたい●前出来なかったブレーキがだいぶ出来るようになって来た●とても楽しかった。テスト頑張ります！！●見学してたのでひまだった●めっちゃ楽しかったです●もっと色々なことを学びたいと思った●クロスできて楽しかった。嬉しかった●首が痛い●こけた●この前より滑れて楽しかった●疲れた

