

# 「1Dayスケート①」要項

TECの冬のイベント「1DAYスケート」の当日の要項ですので、ご確認ください。

出かけるにあたり、当日の持ち物やその他連絡事項をお知らせ致します。よくお読みになって忘れ物等のないようにご注意ください。

スタッフ一同、お子様の怪我や事故のないように細心の注意をしながら、楽しく、充実した一日を過ごせたらと思っておりますので、ご協力等よろしくお願い致します。質問、疑問等ございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

- \* 日程◆・2月17日（土） ※雨天決行
- \* 場所◆・銀河アリーナスケートリンク（室内）（相模原市） Tel.042-776-5311
- \* 集合時間◆・「8：00」までに、新坂下公園に集合。
- \* 解散時間◆・「15：30」頃に新坂下公園に到着予定。
- \* 服装◆・男女とも、長袖・長ズボンをご着用下さい。
  - ・靴下はなるべく膝下までの「長いもの」を、もしくはタイツをご着用下さい。
  - ・手袋と帽子は必ずもってきて下さい。
  - ・帽子はヘルメットでも可



- \* 持ち物 ◆①お弁当 ②水筒 ③おやつ ④敷物 ⑤タオル ⑥着替え（濡れるのが心配な方）
- \* ⑦手袋 ⑧帽子（ニット帽がお勧め） ⑨ヘルメット（自由）
- ⑩ハンカチ ⑪ちり紙 ⑫酔い止め薬（必要な方） ⑬保険証のコピー
- ⑭マスク（予備も含む）※滑走中に必要となる場合もございます。

※ ヘルメットを使用する方は自転車用のものでも構いません。（現地でのヘルメットには数の限りがあります）

※ 服装は、脱ぎ着がしやすいものをご着用ください。（ナイロン製の上下がお勧め）身体を動かしているときは、汗ばむくらいになりますが、休憩などのときは、逆に汗が冷えて肌寒くなる場合があります。



## 【当日の主なスケジュール（予定）】

時間	主な内容	時間	主な内容
8：00	新坂下公園集合～出発	12：30	スケート開始
9：30	銀河アリーナスケート場到着	14：00	スケート終了
10：00	スケート開始	14：30	銀河アリーナスケート場出発
11：30	昼食	15：30	新坂下公園到着～解散

## 【その他連絡事項】

- ◎ 当日、雨天等の場合でも予定通り行います。（悪天候の場合は中止）
- ◎ その他の理由により、やむを得ず中止を決定した場合は、参加費を全額お返し致します。
- ※ 尚、中止となった場合には、6時ごろより一斉メールにてお知らせいたします。
- ◎ 前日のキャンセルより、参加費の中から30%を諸経費として頂きます。
- ※ 持ち物には必ず名前をご記入下さい。（特に「手袋」「帽子」「靴」等）
- ※ おやつで「ガム」は禁止とします。
- ◎ 「手袋」「帽子（ヘルメット可）」がないと滑走できませんので、忘れずにお持ちください。
- ◎ 着替えについては各ご家庭の判断に任せますが、年長児については下着類も含め、お持ちいただいた方が良いでしょう。
- ◎ 当日は一般開放日を利用してのスケートになります。会場の都合上、団体でまとまってレッスンというのはできませんのであらかじめご了承下さい。  
（参考までに、別紙にて滑り方を記載していますので、お子様と一緒に是非ご覧ください）
- ◎ 緊急の場合、申込用紙の緊急連絡先等にご連絡致しますので、連絡がつくようにしておいてください。
- ◎ 帰りの時刻は、あくまでも予定です。当日の道路状況などにより多少変わる場合もありますが、もしも到着予定時刻よりも大幅に遅れる際には、ブログでお知らせいたします。
- ◎ 当日の連絡先（携帯電話） ※緊急時以外取り次ぎ致しません。



- 門倉 090-5789-9864  
- 平岡 090-4603-8729

- ◎ その他質問などございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

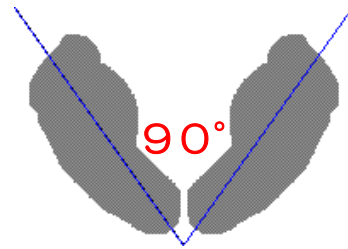
**イベント当日の様子をアメーバブログにアップ致しますので、よろしければご覧ください。**

## ◆アイススケートの滑り方（基本編）

スケート靴を履いたら、スケートリンクの手すりに掴まって、氷の上に立ってみましょう。

この時、図のようにカカトを付けてつま先を90°くらい開くと安定します。

ふらつかなくなったら姿勢を正し、手すりから手を離してみてください。



この姿勢をスケートの基本姿勢と覚えましょう。

## ◆ペンギンみたいに歩いてみよう。

上記の状態、つま先の角度をキープしたままペンギンのように歩いてみてください。

図で説明すると右記のようになります。

確実に進めるように、ゆっくり歩いてみましょう。慣れたら手すりに掴まらずに歩いてみてください。

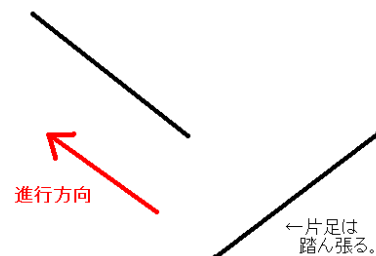


## ◆片足で滑ってみよう。

「ペンギン歩き」の感覚を覚えたら、今度は片足で滑ってみましょう。片足で氷を蹴って、もう片方のエッジの上に乗ります。この時、つま先で氷を蹴らず、下の図のようにエッジの側面を蹴ってください。

どちらの足でも、完全に止まるまで片方の足に乗り続けていたらバッチリです。また氷を縦に蹴るクセは、ここで無くしましょう。

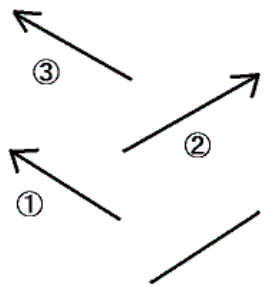
《氷は足の側面で踏ん張って蹴るもの》と考えてください。



## ◆スケーティング

ある程度片足で滑れるようになったら、片方のエッジに乗って滑っている状態で、反対のエッジに乗り換えてみてください。スケートというのは真っ直ぐに滑るというよりは、ジグザグに進むものと考えると分かりやすいかもしれません。

滑っている足で氷を蹴り、反対の足で滑る。

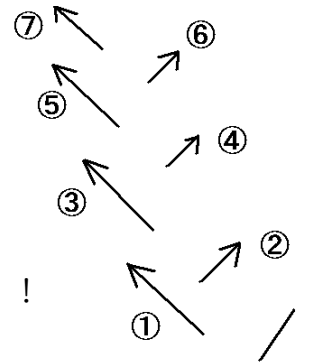


曲がる時には、曲がりたい方の足に長く乗るようにしつつ逆の足では、すぐに氷を蹴って乗り換えるようにしてください。

この時は、進みたい方向に体重をかけるようにしてください。

慣れないうちは転倒を心配しすぎて足元に目が行きがちだと思います。しかしスケーティングの上達に依りて、転倒よりも衝突する可能性が上がります。なので周囲の人や障害物にぶつからないよう、

顔を上げ視野を広くして滑るクセをつけましょう！



## ◆ブレーキを試みよう。

スケートを滑れるようになったら、なるべく早く止まり方を覚えましょう。一番シンプルな方法としては「T字ブレーキ」があります。

これは滑っている足のカカトに、反対の足の「くるぶしの内側」を付けるようにしてエッジで氷を削り、スピードを下げる方法です。

この方法で急に止まることは難しいですが、安定して止まれる最も基本的なブレーキの一つです。

