

スポーツⅤ・スケート実習

平成26年度スポーツ科学コース（3年）スケート実習開催

目的：スポーツ科学コースの授業の一環として、スケートの基礎技術の習得や実習を通して将来の指導者としての資質を身につけさせるとともに、人間的ふれあいを深めることを目的とする。

日程：第1回 平成27年1月13日（月）

第2回 平成27年1月20日（火）

第3回 平成27年1月22日（木）

場所：笠松運動公園スケート場

第1回 スケート実習（1／13）

実習内容

11：00～12：45 指導者による講習

13：30～15：15 自己研修（フリー滑走）



開講式

校長：「スポーツ科学コースとしての初の試みです。指導者を目指すものとしての自覚と責任を持って臨んで下さい」

実習開始直後→

どこまで滑れるようになるか？



↓一時間後スラロームに挑戦

（転んだときに手を突いて

骨折や脱臼をすることが多い！）



↑ 午後の自己研修

記念撮影「できないことができるようになる喜びを知る」

（全員が流れに乗って滑れるようになりました）



講師：「ここまでできるようになるとは驚きました。みんな真剣に話を聞き、素直にやろうとするからですね」

第2回 スケート実習（1／20）



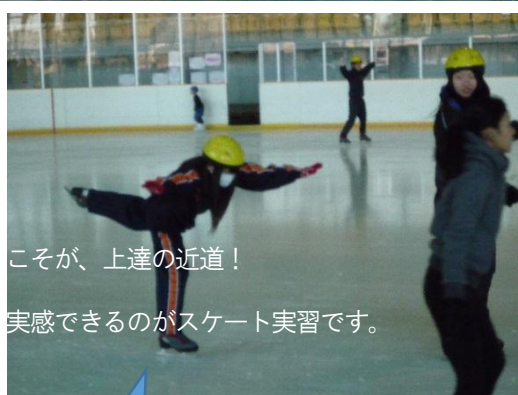
効率よく滑るには、重心の位置や
バランスを考えながらステップ

こちらは、バックステップに挑戦
これも初心者には難しいテクニ
ックだが、重心の位置やバラン
スを考えるとできる！



自主研修の時間「いろんなことに挑戦することこそが、上達の近道！

そうしたことを体験し実感できるのがスケート実習です。



当然、こんな失
敗もします。で
も転んだ数だけ
上手になる！



第3回 スケート実習（1／2 2 最終日）



実習 A 班：氷上のマーメイド+頼りない男達

今日の班の課題は「きれいな滑り！」



「エンディングで観客にあいさつ」の練習です



でもやっぱりとんでみたい

「夢はトリプルアクセル！」



今日の班の課題は「華麗な滑り」



実習 B 班：氷上の貴公子