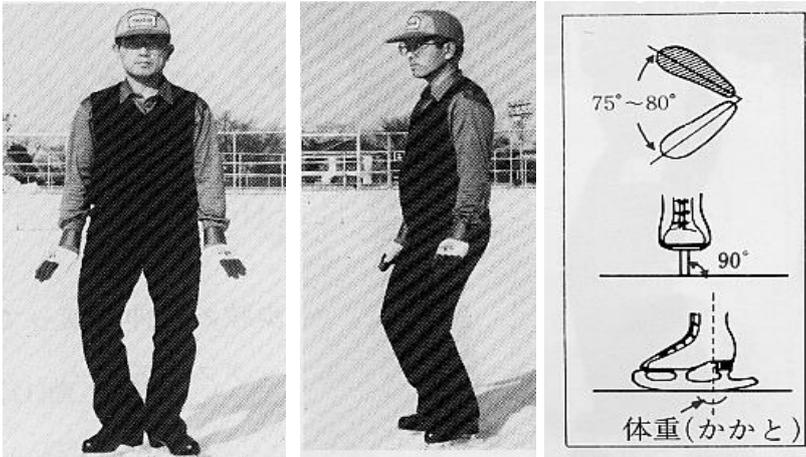


スケート研修

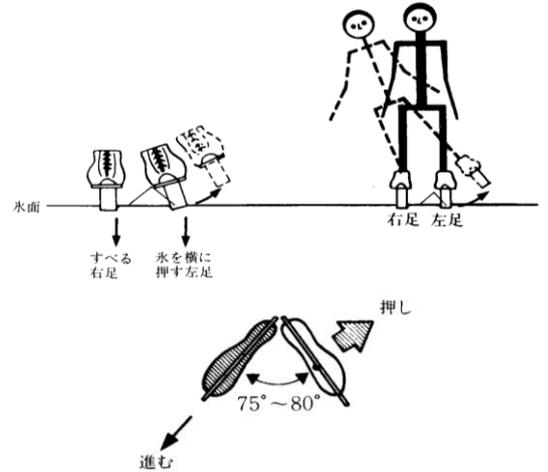
岩手県立県北青少年の家

基本姿勢



1. 手や腕は、肩とともに力を抜く。
2. 両膝をやや曲げて腰を少しおろす。

スケートの動き



概 要	スケートは、スピーディな迫力と優雅で芸術性の高い動作表現ができ、しかも手軽にできる。	
場 所	スケート場	
所要時間	設定なし。(約1時間～3時間)	
準 備	スケート靴(フィギュア・ホッケー・ハーフ)、帽子、手袋 服装は、あまり厚着にならないように、また動きやすい服装で。(ジーンズ等の伸縮性のない衣類は望ましくない)	
活動内容	<p>例：2時間の場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 はじめの会 (5分) 2 準備運動(団体で行う) (5分) 3 サイズ毎まとまって靴の借りる。(5分) (靴は普段はいてるの靴のサイズで借りる) 4 靴をはく一必ずベンチに座って、つま先を上げながらはく。(15分) (靴のエッジを他人に向けないように注意。) ① 靴ひもをつま先部分まで、ゆるめて足を入れる。 (くつしたは1枚。靴の中にはズボンの裾をいれない。) ② 靴のカカトをトントンと床にあてて固定する。 (靴のベロを親指側に寄せる) ③ つま先のほうは、強めに靴ひもをしめ、次に、ひもを交差させながら、金具にかけていく。最後に、蝶結びをする。 ④ 結んで余ったひもは、輪の部分をもう一度結び、床にたれないようにする。ひもが長い場合でも足首にぐるぐる巻き付けない。 5 青少年の家職員の指導ー必要に応じてグループ分け (60分) 6 自主活動(リンク内は左回り滑走) (20分) 7 ブレードをタオルで拭いてひもを結び、靴を返却する。(7分) 8 おわりの会 (3分) 	
備 考	<p>※手袋、帽子は、必ず着用のこと。忘れた人には、貸し出します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2と3、4は順番を変えてもよい。 ・5以外は原則として自主活動。また、人数が多い場合や技術に差がある場合は、グループ分けし、引率の先生方も指導。 	

※用具の取り扱いと事故防止には十分注意すること。