

## ◆初心者のためのスケートショートレッスン(無料)◆

日時：毎週日曜日 午後2時

※ 受付は午後1時から行います



- まずはスケート靴をしっかりと履きます。靴の中で緩みがあるとぶれて滑りにくくなります。事前にしっかり確認してください。
- 地面の上でスケート靴を履いた状態でしっかり立てるかをチェック！
- ペンギンのような立ち姿勢で足を「ハ」の字にし、両手を広げ、その場で足踏みをします。その際、下を見ないように注意してください。



- いよいよリンクの上ののります。焦らずにゆっくりと氷上の上ののってください。
- 先程練習した「ハ」の字を意識し、リンク場で足踏みをします。
- その場で足踏みができたら、100Mほど歩いてみます。両手を広げ、下を見ないようにしてください。
- 歩けるようになったら、ゆっくり滑ってみましょう。
- ゆっくりリンクを一周滑ったら、今度はブレーキのかけ方の練習をします。
- 片脚で、内側から外側後方へ氷を削るように蹴っていきます。蹴った足を軸足の後ろに運び、両足で「Tの字」をつくと止まります。
- 初心者向けの約30分間のショートレッスンですが、基本が学べ、次へのステップが踏めます。大人の方の参加もちろんOKです！お気軽にご参加ください。

※ 大会時や利用者多数の際は、ショートレッスンは行いません。

事前にお問い合わせください。( TEL 0551-36-4796 )