

スケートリンクの様子



# ONE DAY スポーツランド 2005 IN アクトーム

平成17年12月17日(土)

## レポート

### ◆家族連れで大賑わい

時折、雪がちらつく中、スケートリンクのオープンに合わせて「ONE DAY スポーツランド」が開催されました。

今回は、サブプールが工事中だったため、スケートリンクとトレーニングルームを無料開放し、体験教室を実施しました。

スケートリンクは、午前中に熊本市民スポーツエスタが開催されたので、19時オープンとなりました。待ちかねた子どもたちや親子連れ、また、友達同士と終日たくさんの方で賑わいました。

待ちました。おもしろかった。「また来ます」と、みなさん笑顔でスケートを楽しんでいたようです。

トレーニングルームでは、親子ピクスやヨガウラダンスなど10のプログラムを計画しました。子どもから大人まで幅広い方々に参加していただきました。

「もうやりたい」「2回参加したよ」という声が聞かれ、私どもも、次の企画に弾みが出てきました。

今シーズンは、トリノオリンピックが開催されます。これをきっかけとして、見るスポーツからするスポーツへと変わり、多くの方々に、スケートリンクへ足を運んで頂けたら嬉しく思います。スケートリンクの営業は、3月31日までです。また、トレーニング室 サブプールは通年営業です。詳しくは、お問合せください。



トレーニングルームの様子

これからも、スポーツコミュニティの拠点として、身近に親んでいただける施設として、皆様のお越しをお待ちしております。

### ◆靴の選び方など

シューズは、痛くない程度ピッタリのサイズを選びましょう。よく簡単に履けるよう大きいサイズを選びがちですが、足首がぐらついてうまく滑りません。ポイントは、エッジ(刃)を垂直にした状態で立てるかどうか 중요합니다。

スケート靴を履いたらリンクサイドのゴムの上で、足ふみをつけてみてください。安定して歩くと、足が出来たら準備OKです。



### ◆氷上での基本姿勢

ウィンタースポーツの中でもアイススケートはもっとも手軽に楽しめるスポーツです。そこで2回にわたり、アイススケート上達のポイントを紹介します。スケートには、フギョアンス、ヒード、ホッケーの3種類があります。

最初は最もエッジ(刃)の幅が厚いフギョアンスから始めるのがいいでしょう。少し上達したら、ホッケーシューズなどに挑戦してみてください。

肩の力を抜いて腕を下げましょう。かかとをつけ、つま先を開きます(約70度)。スケート靴は氷の面に垂直にします。

視線は下ではなく、前方を見ます。ひざを前へ出すように軽く曲げます。



氷の面に垂直に



つま先の角度は約70度



基本姿勢