

インラインスケート講習会のご案内

インラインスケートは、幅広い年齢層の人が、エクササイズや競技として、また遊びのアイテムの一つとして、欧米を始め近年ではアジア各国でもポピュラーなスポーツギアとなっています。でも日本では、まだまだ見かける事は少ないようです。

遊びとスポーツを一緒に楽しむ、そういった点では日本は後進国なのかも知れませんね。

狭い路側帯や交差点、道路付近で子供が滑って遊んでいるのを見てハラハラした事はありませんか？今回で4回目となる講習会でも、ルールとマナー、安全と基本を中心にレッスンをしたいと思います。年齢性別は問いません。新しいスポーツに、またステップアップに、貴方もチャレンジしてみませんか！風を切って滑るのはとても爽快で健康的！インラインスケートにもコツがあります。

育てる会 スポーツ部会 インラインスケートインストラクター 深澤 克彦

開催日：2005年11月13日（日）雨天23日延期予定

場 所：千葉県幕張海浜公園内（千葉マリスタジアム横）

時 間：午前コース 10:00 ～ 12:00（受付9:00から）
午後コース 13:00 ～ 15:00（各2時間講習）

講習料（午前・午後とも）：

大人 1,300円 中学生以下 800円

（ファミリーコース 中学生以下 500円）

お支払いは当日受付にお願いします。

- お申込は原則事前受付のみ、定員になり次第締め切りとさせていただきますが、定員に満たない場合は当日も受付を致します。
- お申込後のキャンセルは必ずスポーツ部会までご連絡下さい。
- プロテクターなどの装着は講習開始時間前までに終わらせておいて下さい。
- ヘルメット、手、肘、膝のプロテクターは必ず着用して下さい。
- スケート及びプロテクターのレンタルを致しますが数に限りがありますので、できるだけ揃えてお持ち下さい。尚、レンタルは有料となります。

レッスン料には当日傷害保険料が含まれています。

レッスンコース	レッスン概要	対象レベル
キッズ	小学生までを対象に、安全に滑るためのルールやマナー、遊びながら楽しく上達できるようにレッスンを行います。滑る楽しさと安全をテーマにしています。	初級
初心者一般	初級レベルが習得できるようレッスンをします。基本はとても重要、ある程度自己流で滑れる方も是非一度受けて頂きたい初級レベル習得コースです。	初級
ファミリー	2名以上のご家族で、一緒にスケートを楽しみながら初級レベルのレッスンを行います。家族のコミュニケーションをテーマにしています。	初級
ステップアップ	普段滑られている方で、中級、上級レベルの技術を身につけたい方が対象です。 （各レベルにつきましては裏面を参照下さい。）	中、上級

幕張海浜公園まつりは、市民参加による公園作りをテーマにボランティアで行われています。

主 催：(財)千葉県まちづくり公社・千葉幕張海浜公園を育てる会 後 援：千葉県

インラインスケート講習会申込フォーム

お名前	フリガナ	性別	男 ・ 女
		年齢	才
ご住所 (市町村名で可)	〒		
電話番号 (携帯可)		E-mail(携帯可)	
希望クラス	午前 ・ 午後	<input type="checkbox"/> キッズ <input type="checkbox"/> 初心者一般 <input type="checkbox"/> ファミリー <input type="checkbox"/> ステップアップ	
ファミリークラス 参加者氏名 (歳)	()	()	
	()	()	

第3者がこの申込フォームの個人情報に不当に触れることがないよう厳重に管理し、今回の使用目的達成後、個人情報は全て消去いたします。

申し込みは、上のフォームをご記入の上、**FAX : 0 4 3 - 3 0 1 - 8 2 7 5** 又は、ホームページ：
<http://www.sodaterukai.com> のイベント→インラインスケート講習会より入力して下さい。

レベル	級	技術	
初級レベル	10	プロテクティブ・ギアを正しく装着できる (ヘルメット、手、肘、膝)	
		転び方と立ち上がり方が正しくできる	
	9	基本姿勢 (Vポジション) が正しくできる	
		基本姿勢からゆっくり歩くVウォークが安定してできる	
		両足を平行に少し開いて立つレディ・ポジションの姿勢が正しく取れる	
	8	基本の姿勢からまっすぐ滑るストライドIによる滑走が安定してできる	
		ヒールブレーキを使ってしっかり停止できる	
		両足を開きゆっくり曲がるAフレームターンで旋回ができる	
	7	危険回避の為にスケート・ザ・グラスによるストップができる (緊急停止)	
		初歩的なウィールの固さ、大きさに対する理解	
ウィールのローテーションの理解			
事前の予測をするアンティペイションの理解			
中級レベル	6	両足を同時に連続して開いて閉じるスウィズルが正しくできる	
		両足を曲がりたい方向と一緒に倒すパラレルターンが正しく行える	
		両足を揃えてクイックするサーペンタインがスムーズに安定してできる	
		膝をしっかり使ってストローキングするストライドIIによる滑走がスムーズにできる	
	5	左右交互に体重移動して方向転換をするモホークができる	
		後ろ向きのバックワード・スウィズルが安定してリズムカルにできる	
		後方に足を交互に開き滑るバックワード・ムーブメントが安定してできる	
	4	後ろ足を直角に倒して止まるTストップによる停止が安定してできる	
	上級レベル	3	両足を平行に方向転換するフォワード→バックワードのトランジェションが行える
			バックワード→フォワードのトランジェションが安定して行える
2		加速しながらターンするフォワード・クロスオーバーが安定してできる	
		バックのクロスオーバーが安定してできる	
1		パワースライドによる停止ができる	
	ストライドIII (キックスケータリング&フォーム) による滑走がスムーズにできる		

詳しくは、育てる会ホームページ：<http://www.sodaterukai.com> の [イベント] をご覧下さい。

お問い合わせ先 幕張海浜公園を育てる会スポーツ部会：sports@sodaterukai.com