

八戸市スポーツ大使ふるさとセミナー

2025年1月16日(木) 10:45～11:45

青森県立八戸盲学校

(小学部3～6年：8名、中学部1～2年：2名)



東北フリースタイル

『スケートリンクで実技指導』

まずは、東北フリーブレイズの選手のみなさんが
自己紹介をしてくださいました！



みなさんの思い出に残る
楽しい時間にしたいと思います！
よろしくお願いします！

スケートリンクに入る前に、
まずはしっかりと準備体操をしましょう！



「「 いちっ、にっ、さんっ、しっ！ 」」

選手のみなさんと一緒に
念入りにストレッチなどをします！

準備体操をして、しっかり体がほぐれたら、
選手からスケート靴を受け取って
ヘルメットを被せてもらいました！



自分がいつも履いている靴のサイズを教えると
選手がぴったりのスケート靴を選んでくれます！



ヘルメットも、ぴったりのサイズを被せてくれました！



スケート靴は履くのが難しいので、
田中 健太郎選手が手伝ってくれました！
足首の部分をしっかり紐で結ぶのが大事です！

準備が整ったところで、いよいよリンクに入ります！
みなさんドキドキ！

Let's
Start!



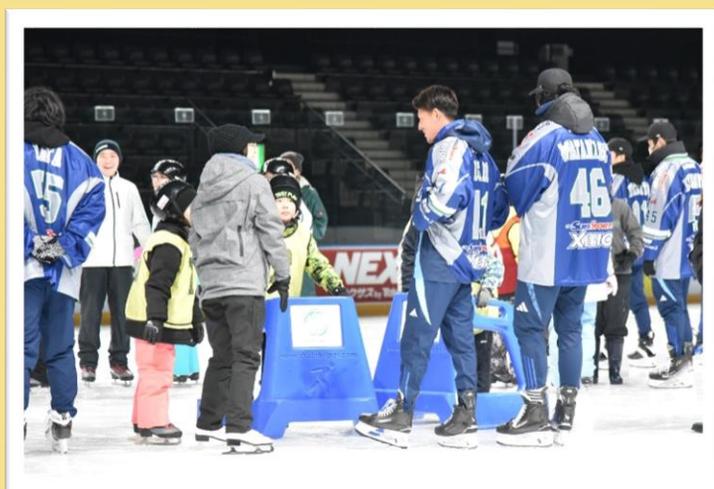
選手のみなさんが、スケーティングや
パスの実演をしてくれました！
とても勢いがあってカッコ良かったです！



猪狩 大智選手の
スケーティング！



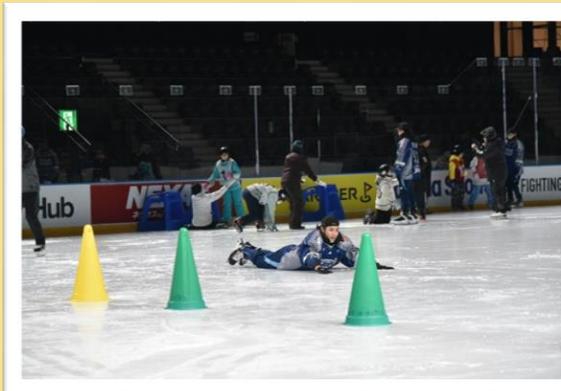
生江 太樹選手のパス！



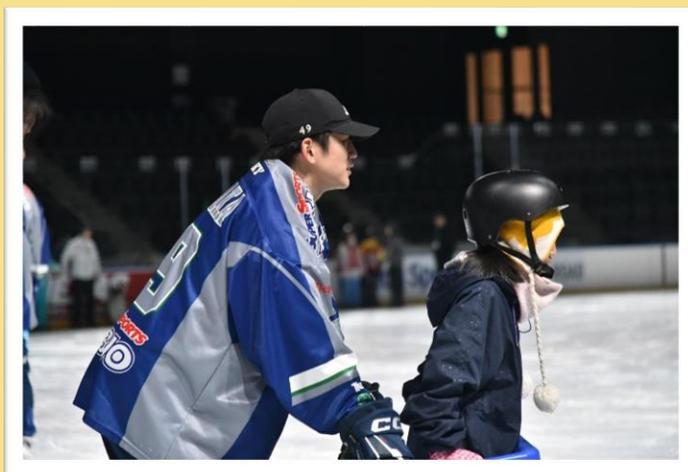
それでは次は、
みなさんが滑る番です！
ケガをしないように
気を付けながら
いっぱい滑りましょう！

Point!

まずは「転び方」を教えてくださいました。
転ぶときは前に転びます。
後ろに転ぶと後頭部をぶつけてしまうからです。



スケートは「滑り方」だけではなく
「転び方」も同じくらい大事なんですね！



田中 健太郎選手が
転ばないように
後ろからしっかり
支えてくれます。

米山 幸希選手と
手を繋ぎながら、
ゆっくりゆっくり
自分のペースで
滑ります。



選手のみなさんがしっかりサポートしてくれるので
初めてのスケートでも安心して滑れました！



滑るだけではなく、
リンクの冷たさや感触を
直接肌で感じたり、
いろいろな体験が
できました！

リンクの上はずっと、
笑顔と笑い声で
あふれていました！
みなさん楽しそう！



東北フリースタイルの
選手のみなさん
ありがとうございました！
そして、
八戸盲学校のみなさん
お疲れさまでした！

最後は、
畑 享和選手、
田中 健太郎選手と
ハイタッチして
お別れです！

