



活動プロC-7 (レク・スポーツ活動)
インラインスケート

直接
指導

「インラインスケート」とは、ローラースケートとアイススケートを一度に楽しめるスポーツです。膝や足首にかかる負担が少ないために安心してプレーすることができ、足腰の筋肉と心肺機能を高めるトレーニングにもなる大変優れた活動です。

1 活動場所、所要時間

活動場所・・・つどいの広場・本館前の道路

所要時間・・・1.5～2時間程度



2. 準備品

自然の家 (東準備室)	インラインスケート (84組)			
	20cm未満(6)	20cm(12)	21cm(12)	22cm(16)
	23cm(16)	24cm(13)	25cm(8)	26cm(5)
	27cm(3)	28cm(2)		
	プロテクターセット (50組)			
	ヘルメット (大27個、小32個)			
	カラーコーン (6個)			(令和6年3月現在)
個人・団体	飲み物、タオル等 ※腕時計はしないほうがよい			

3. 実施上の留意点

(1)インラインスケートの準備

- つどいの広場に集合し、健康状態を把握する。
- 柔軟体操を十分行い、活動中の注意点について危険のないよう徹底する。
- スケートに異状箇所がないかどうか点検を行う。
- 用具をきちんと身に付け、スケートを実際に履かせて、人工芝マットの上で歩行練習と転び方及び止まり方の練習を繰り返す。

<装備の手順：必ず座って行う>

- ①ニーパッド ②エルボーパッド ③ヘルメット ④スケート靴 ⑤ハンドパッド

- 足首の部分のバックルを強めに締めると、安定する。

(2)滑 走

- 路上での基本姿勢(ひざ、足首の曲げ、上体は自然体)をとることの大切さを知り、体重が常に踵にかかるようにして、その場での足踏み練習する。
- 肩の力をぬき、片足交互にこきざみに歩けるようにする。

(3)後片付け

- スケート靴をぬぎ、十分に整理運動を行う。
- 用具類の数及び故障箇所等の点検を確実にし、所定の場所に返却する。

