



活動プロC-7 (レク・スポーツ活動)  
インラインスケート



「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時間～1.5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(17)
	23cm(16)	24cm(10)	25cm(8)	26cm(5)
	27cm(2)	28cm(2)		
	プロテクター (大23組、小20組)			
	ヘルメット (大27個、小32個)			
	カラーコーン (6個)			(令和2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引率者のもとに十分な点検を行う。
- 用具をきちんと身に付け、スケートを実際に履かせて、歩行練習と転び方及び止まり方の練習を繰り返し行う。

＜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)滑走中

- 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。

