

令和4年度スピードスケート教室

開催要項

20世紀最後の冬季オリンピック会場・エムウェーブで、スピードスケートの滑走技術を習得し、楽しみながら、体力増強、健康維持、仲間作りを目的とします。

1. 主催 長野市スケート協会
2. 後援 (公財) 長野市スポーツ協会
3. 日時 令和4年 11/12(土)、11/26(土)、12/3(土)、12/17(土)、12/24(土)
令和5年 1/7(土)、1/21(土)、1/28(土) (全8回)

※新型コロナウイルスの動向や、リンクスケジュールにより日程が変更になる場合があります。

- 11/12(土) ○ 受付開始 午後12時40分から (エムウェーブ南入口)
開教室 午後1時20分から
1/28(土) 練習終了後 閉教式

4. 場所・時間 エムウェーブ 毎回 午後2時から4時まで
5. 参加料 幼児から中学 4,800円 (スポーツ傷害保険料 800円込み)
一般 (高校生以上) 5,850円 (スポーツ傷害保険料 1,850円込み)
6. 申し込み先 エムウェーブスケートセンター 221-6100
7. 申し込み受付 10月8日(土)～11月3日(木)
8. 講師 長野市スケート協会指導員
9. その他 (1) 滑走料は毎回入場時に1人中学生以下300円、一般670円を持参ください。
(2) スケート靴は貸靴があります。(貸靴料 毎回 中学生以下420円、一般520円)
※ (1) (2) いずれも自動券売機のスケート教室専用の販売になります。保護者は受付で無料の観覧券を申請してください。
※ 滑走料及び貸靴料は変更になる場合があります。
(3) 申込書は、長野市スケート協会のHPにも有ります。<http://www.skating-nsa.jp>
(4) 希望者は3/4(予定)の、長野市スケート大会への参加も可能です。

※ 教室参加注意事

1. 服装について
 - (1) 帽子、手袋は必ず着用してください。
 - (2) 滑走しやすい服装を着用してください。
 - (3) 初心者はヘルメットを着用してください。(無料の貸出あり。)
2. 時間厳守について
 - (1) 時間は厳守してください。
 - (2) もし遅れてきた場合は、必ず個々に健康チェック及び準備体操を行ってから参加してください。

3. その他

- (1) 参加以前に健康診断を行い、医師の指示を受けることが望ましい。
- (2) 運動内容で自己の体力、体調に合わせて決して無理をしないでください。
- (3) 運動後は、十分体を休めてください。
- (4) 活動中の事故については、応急処置のみいたしますが、それ以外の責任は負いません。
各自十分注意してください。

- (5) スポーツ保険は教室活動中及び自宅から会場への往復中の突発事故について対象となります。
事故のあった場合は必ず指導員に連絡してください。
※ただし、かかった医療費の実費が補償されるものではありません。

- (6) リンク内のマナー（運動中は、食物等口にしないこと。他人の迷惑になることはやらない等）を守ってください。休憩時間中の水分補給は可能です。

4. 新型コロナウイルス対策について

- (1) 教室参加者、保護者の方は必ずマスクを持参してください。
- (2) エムウェーブ入場の際は、体温測定・手指消毒をしてからチケットを購入し受付へと進んでください。
- (3) エムウェーブ入場の際に、体調管理表（チェック表）が用意された場合は必要事項を記入してください。

教室内容についての詳しいお問い合わせは・・・長野市スケート協会 細田 090-4932-2435