

# 令和5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5年 11月11日(土)・11月25日(土)・12月2日(土)・12月16日(土)  
12月23日(土)

令和6年 1月 6日(土)・1月20日(土)・1月27日(土) 【全8回】

※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月11日(土) 受付開始 午後12時30分から(エムウェーブ南入口)  
開教室 午後1時15分から

1月27日(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 幼児から中学生 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事務所 ☎026-221-6100  
参加料と申込書を持参のうえスケートセンターへ届けてください。  
(エムウェーブ南口入口の受付の係員にお尋ねください)

7. 申し込み受付 10月9日(月)～11月4日(土)

8. 講師 長野市スケート協会指導員

9. その他 (1) 滑走料【毎回1人 中学生以下300円・一般670円】

- (2) 貸靴料【毎回1足 中学生以下420円・一般520円】

個人のスケート靴を使用する場合貸靴料は不要です。

※(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入場してください。

※ 滑走料及び貸靴料は施設の規定によるもので、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からダウンロードするか、エムウェーブスケートセンター事務所でお受け取りください。 <http://www.skating-nsa.jp>  
【スポーツ保険加入及び緊急の連絡のため、住所・氏名等の記入のお願いをしています。  
当教室以外での使用は一切いたしません。】

- (4) 希望者は3月2日(土)開催の、長野市スケート大会への参加も可能です。

## 教室参加注意事項

### 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. スケート靴について

- (1) スケート靴は、フィギュアスケート・スピードスケートがありますが、靴のタイプは全く違います。初心者はフィギュアスケートで氷に慣れ、速く滑りたい場合はスピードスケートを使用します。早く氷に慣れ、徐々にスピードスケートでの滑走ができるようにしていきたい。(貸靴は両タイプ好みのスケートを借りることができます。)

### 3. 時間厳守について

- (1) 集合時間は厳守してください。
- (2) 都合で遅れてきた場合は、準備体操を行ってから練習に参加してください。

### 4. その他

- (1) 体調がよくない場合参加を見合わせてください。
- (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。遊び道具の持ち込みはしないこと。他人の迷惑になることはやらない等)を守ってください。ただし**休憩時間中の水分補給は可能です**。

### 5. 新型コロナウイルス対策について

- (1) 特別な対策や制限は設けませんが、各自で体調管理、衛生について十分に注意を払ってください。また、特別な状況に変化し当局や施設からの要請や指導がある場合はそれに従います。

《問い合わせ先》

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

長野市スケート協会 電話 026-267-0288 FAX026-267-0289 URL <http://www.skating-nsa.jp>