

令和8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. 対 象・定 員 4歳以上の初心者 ・ 30名

4. 回 数・日 時 【全8回】※リンクスケジュールにより日程・時間が変更になる場合があります。

各回 14:00~ 16:00	① 11月14日(土)	② 11月28日(土)	
	③ 12月5日(土)	④ 12月19日(土)	⑤ 12月26日(土)
	⑥ 1月9日(土)	⑦ 1月16日(土)	⑧ 1月23日(土)

◎11月14日(土) 開始式 受付開始 午後12時15分から(エムウェーブ南入口)
開始式 午後1時15分から(南1F休憩室へ集合)

※ 開始式が終わるまでリンク内へ入らないでください。

開始式終了後リンク中地にて体操をしてから靴を履きます。

初回は時間に余裕をもってお越しください。

◎1月23日(土) 終了式 練習終了後リンク中地にて行います。

5. 場所・時間 エムウェーブ・練習時間は上記3.をご覧ください。

6. 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) 6,000円(スポーツ傷害保険料 2,000円込み)
参加料は初回参加時に集金させていただきます(現金のみ)。お釣りが無いように
ご準備ください。

※小中学生は、長野市助成事業「みらいハッケンプロジェクト」の利用が可能です。助成を希望される方で、今まで登録をされていない方は事前に長野市のホームページから登録してください。初回参加時に受付でQRコードから利用ポイントを入力してください。

7. 申込方法

以下のURLへアクセスして、申し込みフォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/tVeq6Qqr3yyHZQFi6>



8. 申込期間

令和8年10月8日（木）～10月29日（木）12：00まで

（定員の30名になり次第、締切りとさせていただきます）

9. 講師

長野市スケート協会指導員

10. その他

（1）滑走料【毎回】（予定）

中学生以下 無料

一般（高校生以上）670円

（2）貸靴料【毎回1足】（予定）

個人のスケート靴を使用する場合は貸靴料は不要です。

中学生以下 420円

一般（高校生以上）520円

※（1）（2）いずれも受付カウンターで現金購入になります。

※ 保護者は自動券売機で無料観覧券を発行し受付へ提出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す。変更になる場合がありますので
ご承知願います。

【申込書には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。】

（3）希望者は令和9年3月6日（土）に開催する、長野市スケート大会（市民大会）
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必ず着用してください。(無料の貸出もあります)

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靴で氷に慣れ、徐々にスピードスケート靴を使用していきます。早く氷に慣れ、スピードスケート靴での滑走ができるようにします。
(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しない等。)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。

《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>