

エムウェーブスケートクラブ募集要項

1 募集定員

特にもうけません

2 料金

入会金 5,000円

年会費 24,000円(月2,000円)

(19年度は、10月～3月のため、12,000円)

保護者 2,000円

納入方法については、後日連絡します。

3 練習について

練習開始 10月14日以後

練習日時 週3日

火曜日 18:00～20:00

木曜日 18:00～20:00

土曜日 10:00～12:00

練習内容 当面はクラブ員の状況を見ながら決めていきます。

必要に応じてレベル分け、グループ分けを行います。

練習計画表を月ごとに作成して事前に配布します。

エムウェーブの営業によって変更
する場合があります。

4 申し込み

クラブ員募集チラシ裏面の「お申し込み書」に必要事項をご記入の上、エムウェーブスケートクラブ事務局にFAXを送るか、電話で申し込んで下さい。

体験を随時行います。事前にエムウェーブスケートクラブ事務局にご連絡下さい。

体験の方は、滑走料を各自で払っていただき、エムウェーブ入り口の当日保険を御購入下さい。

5 その他

物品について

スケート靴の貸し出しが可能です。

保護者会について

保護者の皆様と相談しながら立ち上げていく予定です。

送迎について

基本的に保護者の皆様に送り迎えをしていただきます。

平成 19 年度 エムウエーブスケートクラブ トレーニング計画

コーチ団

1. 活動目的

全国中学総体が 2007 年度より 10 年間長野市（エムウエーブ）で開催されるにあたり、長野市周辺小中学生のスピードスケートへの関心を高めるため、次の 2 つの目的で活動を行う。

普及啓発・・・・・・・・・・競技への理解と競技人口の拡大を目指す 競技力向上・・・・・・・・・・全国中学総体で入賞できる地元選手の育成を目指す
--

2. 指導体制

様々な年齢や競技力の児童生徒を受け入れるにあたり、その実力や目的に応じた班構成を行ってレベルに応じた指導をしていく。

【班構成（案）】

S 班：主に中学生選手、トラッカー一周(400m)マックスが 37 秒以内程度（ 500m で 50 秒を切る） A 班：主に小学校高学年選手、トラッカー一周(400m)マックスが 42 秒以内程度（ 500m で 55 秒を切る） B 班：主に小学校低学年選手、トラッカー一周(400m)マックスが 46 秒以内程度（ 500m で 60 秒を切る） C 班：主に初心者

基本的に陸上アップまでは全員一緒に行い、氷上練習から各班に分かれて練習をする。

3. コーチ団構成

桜井 文晃(裾花中)、林 克己(櫻ヶ岡中)、小泉 恵(北部中)・・・ 以上 3 名は県スケート連盟強化コーチ
中山 武(犀陵中)、新谷 逸也(東部中)、油井 桐子(古牧小)、宮川 洋平(長野スケートセンター)
長野市スケート協会員の皆さん

4. 使用用具

- (1) スケート靴・・・貸し出し可能。本格的に競技に取り組む場合には購入を勧める。コーチも相談に乗る。
- (2) 服装・・・・・・ジャージで構わないが本格的に大会出場を目指す場合、レース用ワンピースが必要となる。
- (3) 研ぎ台・砥石・・・クラブ備品を使用可能。

5. スケート技能向上のための具体的トレーニング（案）

(1) オフシーズン期間（週 2～3 回程度？）

・・・以下のメニュー等から専任コーチが選手の状況に合わせ立案する

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 体ならし（各種走ドリル、各種ラダートレーニング）・ 体力づくり（各種ランニング、各種ジャンプ、サーキットトレーニング、自転車エルゴメーター、各種補強トレーニング・・・）・ 動きづくり（スケートドリル、イミテーションジャンプ、スライドボード、ローラースケート・・・）・ コンディショニング（各種ストレッチ、ジョグ） |
|---|

(2) シーズン期間（火・木・土の週3回、平日は2時間・休日は午前半日練習の予定

大会前など状況により練習回数が増えることもあり）

・・・以下のメニュー等から専任コーチが選手の状況に合わせ立案する

<p><基本的トレーニング></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ オフシーズン同様の陸上でのウォーミングアップ（体ならし、動きづくり） ・ 氷上滑走の基本の確認（ストレート滑走の基本、コーナーワークの基本・・・） ・ 各種氷上ドリルの実践 ・ 氷上滑走への慣れ（ロングトレーニング、スピードトレーニング、コーナーワーク） <p><発展的トレーニング></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種目別専門的冰上トレーニング 短距離：レペティション、インターバル、スタート練習・・・ 長距離：ペース走、インターバル・・・ ・ タイムトライアル（500m、1000m、1500m、3000m・・・） マックス測定（400m） <p><大会参加></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種競技会に参加する <p><道具と身体の手入れについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 用具の手入れ（エッジの研磨、靴の管理・・・）講習会 ・ コンディショニング講習会（ストレッチ、マッサージ・・・）
--

6. 競技会への参加（今年度参加可能な競技会）

月日	曜	競技会名	場所	備考
12/01	土	小海町長杯競技会（中学生の部）	小海	中学生
12/02	日	小海町長杯競技会（小学生の部）	小海	小学生
12/16	日	やまびこカップ競技会	岡谷	小中学生
12/22	土	長野県ジュニアスピードスケート競技会	岡谷	小中学生(有資格者)
12/22	土	長野県バジテスト競技会	茅野	小学生
01/04	金	全日本小学生スーパースプリント大会	恵那	小学生
01/05	土	軽井沢スケート競技大会（小学生の部）	軽井沢	小学生
01/06	日	茅野ジュニアスピードスケート競技会	茅野	小学生
01/11 ～13	金 日	長野県中学校総合体育大会スケート競技会	茅野	中学生
01/13	日	長野県ジュニア東北信大会	長野	小学生
01/20 ～21	土 日	軽井沢スケート競技大会（中学生の部）	軽井沢	中学生
01/20	土	長野県ジュニア中南信大会	茅野	小学生
01/?		クラブ対抗競技会	茅野	小学生
02/02 ～05	土 火	全国中学校スケート競技大会	長野	中学生（予選突破者）
02/15 ～17	金 日	長野県スプリント 全信州	小海	中学生～（B級以上）
02/16 ～17	土 日	東日本ジュニア親善競技会	軽井沢	小中学生
02/23 ～25	金 日	エムウエーブスピードスケート競技大会	長野	中学生～（B級以上）
03/15	土	長野市民大会	長野	小中学生～