

- 期間 平成27年9月23日(祝)～平成28年2月27日(土) 全8回
- 会場 エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ)
- 主催 長野市スケート協会
- 共催 長野市
- 後援 長野市教育委員会・長野県スケート連盟・(株)エムウェーブ・信濃毎日新聞社
- 指導者 ①フィールドコーチ:吉田理史(NPO法人信州アウトドアプロジェクト)
 ②メインコーチ:黒岩敏明さん(92'アルペールビル五輪銀メダリスト)/長島圭一郎さん(10'バンクーバー五輪銀メダリスト)
 ③サブコーチ :中嶋敬春さん(02'ソルトレイク五輪・06'トリノ五輪出場)/宮崎麻衣さん(13'ユニバーシアード出場)
 宮澤里沙さん(10'ジュニアワールドカップ出場)
 ④長野市スケート協会の指導スタッフ
- 参加者 参加申込103名 述べ325名参加



本事業は、オリンピック開催都市である「長野市をスケートのメッカに！」をスローガンに、スケート競技を目指すジュニア選手の強化・育成を目的に【ながの夢応援基金】を活用しおこなわれているプログラムです。本事業は長期的なプログラムとして継続性のあるジュニア選手の強化育成、スケート層底辺拡大を目指し、長野市をスケートのメッカにすることを目的として実施致します。

本年度も全8回の日程で開催し、幅広い対象の皆様にご参加いただけるよう運動遊びを取り入れ、その流れでスケートに移行できる内容にして実施しました。参加申込者は100名を超え、2年、3年と続けて参加する人も17名いました。長野市内在住がほとんどで近隣市町村からも多く、小海町や富士見町、群馬県嬭恋村からも参加がありました。

【1回目】9月23日(祝)に初回の教室を実施しました。開講式に続き、吉田フィールドコーチ指導のもと、保護者も交えて運動遊びを実施しました。気温も高く、参加者の皆さんも汗を流しながら楽しく実施しました。初回の教室で最初は緊張感のある雰囲気でしたが、運動遊びを通して参加者同士・コーチとの距離間も縮まり、次回につながるよい教室となりました。



【2回目】10/17(土) 前半1時間を運動遊び、後半は1時間半をスケート滑走としました。エムウェーブのリンクオープンにあわせて再度募集をし、60名が参加いたしました。初級・中級・上級(競技者)でクラス分けし、初級はスケート靴を履くところから指導し、中級・上級は陸上でのフォーム練習からの指導となりました。2015年4月に引退された長島圭一郎さんもこの日からメインコーチとして参加されました。初回のスケート滑走ということで、各クラス安全に留意して、実施しました。



【3回目】11/11(水) 最初の平日夜間の教室でしたが、長野市内中心に参加者47名が集まりました。初級クラスでは宮崎・宮澤コーチが指導し、氷上で歩く→滑るまで実施しました。中級クラスでは昨年参加した人が多く、復習も兼ねて周回しながらの練習となりました。上級(競技者)クラスでは中嶋コーチ中心にこの時期に必要な意識づけや夏場に作った体力を、いかに氷に伝えるかをアドバイスされていました。それぞれのコーチが、参加者ひとりひとりのレベルに合わせたアドバイスをしていただきました。



[4・6回目] 11/28(土)・12/26(土) は前半運動遊び、後半スケート滑走を実施しました。運動遊びも徐々にスケートのウォーミングアップの要素を取り入れ、バランスの練習やスケート独特の低い姿勢の練習を工夫して、行いました。

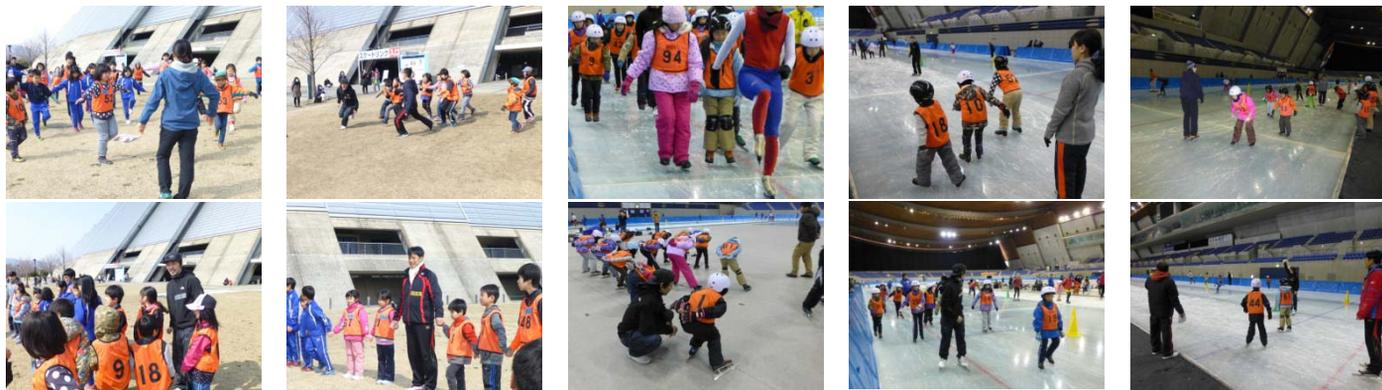
参加者皆さんの上達が非常に早く、進行状況も遅れることなく、初級・中級ともにカーブ練習を取り入れたたり、フィギュア靴からスピードスケート靴に変えてみたりと積極的な様子が見られました。



[5・7回目] 12/9(水)・1/13(水)は平日夜間の教室を実施しました。初級・中級クラスではスタート練習を行い、国際大会経験者の元トップ選手だったコーチらの模範スタート迫力に、参加者や保護者の皆さんも感激した様子でした。参加者の意欲も増して、スタートの練習を何度も繰り返し行ったり、教室が終了しても滑走する人もいました。

[8回目] 最終回の2/27(土)は前半運動遊び、後半スケート滑走を実施しました。初級・中級コースでは100mタイムトライアルにチャレンジしました。タイムを狙う人、転ばないで滑りきる人など目標を持ってタイムトライアルに挑みました。

滑走後には結果表を見たり、自分のタイムについてコーチに尋ねたりとスピードスケート競技への第一歩としての魅力が感じられたのではないかと思います。



閉講式では参加者に参加記念品が贈呈されました。各コーチから一言ずつ挨拶をいただき、長島メインコーチ・黒岩メインコーチからはオリンピックの銀メダルをご披露いただきました。参加者や保護者の皆さんは滅多に触れることのできない銀メダルに興味深く見たり、触ったりしていました。

両コーチからは継続してやることの大切さ、夢や目標を持つことの大事さ、一生懸命やれば夢は叶うことなどを実際にオリンピックに出場され、メダルを獲得されたお二人だからこそ、力強いメッセージを頂きました。各コーチからも長野オリンピックが行われた施設で、素晴らしいコーチのもとでスケートができることに感謝することなど、参加者へ向けてメッセージを頂きました。



保護者の皆さんにアンケートをとり、いろいろなお意見をいただきました。「運動遊びが楽しかった。」「スケートは基礎だけかと思ったら本格的なことまで教えていただきびっくりした。」「楽しい運動遊びや優しいコーチのおかげでスケートが大好きになったようです。」など、喜びの声を多数いただきました。その他、課題としては「教室日の間隔が広すぎて習った事が抜けてしまう。」「平日夜は参加しづらい」などのご意見もいただき、改善できるよう努力したいと思います。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

ご協力いただいたコーチの皆様、ご後援いただいた皆様、エムウェーブスケートスタッフの皆様、市ス協スタッフ皆様のおかげで今年度もケガなく、無事に終了することができました。誠にありがとうございました。

【フォトギャラリー】

