

平成21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・エムウエーブで、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 (財)長野市体育協会
3. 日時 平成21年 11/7、14、21、28 12/5 12
平成22年 1/9 2/6、20 3/6 土曜日(全10回)
11/7(土) 午後1時30分より 開教式(エムウエーブ) ○受付午後1時より
4. 場所・時間 エムウエーブ 毎回 午後2時から4時まで
5. 参加料 幼児から中学 4,600円(スポーツ障害保険料 600円込み)
一般(高校生以上) 5,600円(スポーツ障害保険料 1,600円込み)
6. 申し込み先 長野スケートセンタ(エムウエーブ内) 221-5174
7. 申し込み受付 10月15日(木)～11月1日(日)
7. 講師 長野市スケート協会指導員
8. その他 (1)滑走料は毎回入場時に1人400円を持参下さい。
(2)スケート靴は貸靴があります。(貸靴料 毎回400円)
(3)申し込み書は、長野市スケート協会のHPにもあります。<http://www.skating-nsa.jp>

※ 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下さい。
 - (2)滑走しやすい服装を着用して下さい。
2. 時間厳守について
 - (1)時間は厳守して下さい。
 - (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下さい。
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下さい。
 - (3)運動後は、十分体を休めて下さい。
 - (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。
各自十分注意して下さい。
 - (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下さい。
※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)を守って下さい。

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 渡辺 090-2632-8513

<中学生以下>

No. _____

スピードスケート 教室参加申し込み書兼承認書

ふりがな			
氏名	男・女		
生年月日	昭・平	年	月 日 (才)
郵便番号			
現住所	長野市		
電話番号			
学校名・学年	園 学校 年		
貸靴	要・不要 サイズ	cm	経験 初めて・10回以内・10回以上

*当申し込み書は、スケート教室のみに使用し、その他の使用はいたしません。

承認書

上記のものがスケート教室に参加するにあたり、私(保護者)が本人の健康管理に十分配慮し、万一の事故にたいしても一切の責任を負うことを承認のうえ教室への参加を認めます。

更に、次に該当するような時は、その日の参加を中止させることを約束します。

1. 寝不足と思ったとき。
2. かぜ・下痢気味のとき。
3. 食事を取らなかつたり、食欲がないとき。
4. 顔色が悪いとき。
5. 機嫌が悪いとき。
6. 元気がないとき。
7. 熱があるとき。

年月日	平成 年 月 日
保護者氏名	

<高校生以上>

No. _____

スピードスケート 教室参加申し込み書兼承認書

ふりがな			
氏 名	男 ・ 女		
生年月日	昭 ・ 平	年	月 日 (才)
郵便番号			
現 住 所	長野市		
電話番号			
学校名・学 年又は会社 名	学校		年
貸 靴	要・不要 サイズ	cm	経 験 初めて・10回以内・10回以上

*当申し込み書は、スケート教室のみに使用し、その他の使用はいたしません。

誓 約 書

私は、スケート教室参加にあたり、現在健康状態も良好であり、参加中は常に健康管理に十分配慮します。また、万一の事故に対しても、自己の責任において一切処理することを誓約します。

なお、次に該当するような時は、その日の参加を中止することを約束します。

1. 酒の飲みすぎ・寝不足と思ったとき。
2. かぜ・下痢気味のとき。
3. 朝食を食べる気がしないとき。
4. 心臓がドキドキしたり、胸がしめつけられるとき。
5. 高血圧の人は脳出血、脳血栓を起こしやすいので危険である。
6. 自分の脈拍を知っておき、脈拍が60～90以外のとき。
7. 頭がボーッとして、のぼせるようなとき。
8. 普段になく肩がこったり、首筋が張るとき。
9. なんとなく気分がハッキリしないとき。