

# 平成28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 平成28年 11/5、12、26、12/3、10、17、24  
平成29年 1/14、2/11、3/4 土曜日(全10回)  
11/5(土) 午後1時30分より 開教式(エムウェーブ) ○受付午後1時より  
3/11(土) 希望者は長野市スケート大会に参加
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 4,800円(スポーツ障害保険料 800円込み)  
一般(高校生以上) 5,850円(スポーツ障害保険料 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 221-6100
7. 申し込み受付 10月8日(土)～11月3日(木)
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人中学生以下300円、一般660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 中学生以下410円、一般510円)  
(3) 申込書は、長野市スケート協会のHPにも有ります。<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 宮澤 090-3142-8041