ちょこっとチャレンジ!

アイススケート 編

平昌オリンピックの競技の中でも、メダルが期待できる種目として注目されているアイススケート。今号では、織田信成さんを講師に迎え、読者モデルがアイススケートに挑戦します。

関西大学アイススケート部監督
織田信成さん

読者モデル
分田早美さん

滑る時はどんな服装がいいの?

スケートをする際は、暖かい服装で運動量や体温の変化によって調節できる脱ぎ着がしやすい重ね着がベスト。ズボンはストレッチ素材で動きやすく、薄すぎないものを選びましょう。滑走する時は、手袋は必須。帽子またはヘルメットも着用しましょう。

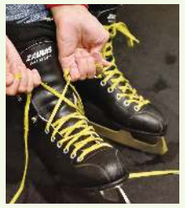
靴の履き方

靴は普段履くサイズより0.5センチ大きいものを選びましょう。

❶

靴ひもをつま先まで全て緩め、ベロを引っ張りながら足を入れます。足全体が入ったら、かかとで床をトントンと叩いて、かかとを靴に合わせます。

❷



ベロを自分側に引っ張り靴の真ん中にし、つま先側からひもを順に引いて締め、緩まないように注意しながら、足首のところまで締めていきます。

❸

ひもを一度クロスさせてからホックに掛けるのを繰り返し、一番上まで締めていきます。軽く足踏みをして、足が靴にピッタリ合っていることが確認できたら完了です。

ウォームアップの仕方を教えて!

けが予防のため、腕・足・ひざを中心に関節や筋肉をほぐしましょう。息を止めず自然な呼吸でリラックスして行います。伸ばしている筋肉を意識して、一つ一つの動作を丁寧に行うことがポイント。

★腕・脇腹

足を肩幅に開き両手を組み、手のひらを天井に向けて脇腹を意識しながら腕を伸ばします。

★足

足を前後に大きく開き、腰を落として足の付け根や太もも、アキレス腱を伸ばします。

★太もも

足をそろえて立ち、片足の足首を持ってお尻に引きつけ、太ももの前側を伸ばします。

アイススケートはここでできる!

京都アクアリーナ

京都府内唯一の一般向けスケートリンク

一般1,640円、小中生820円、幼児無料(幼児1名につき保護者1名の同伴要。貸靴代別途要)／9:00～21:00／火曜休(営業は～3月31日)
☎075・315・4800
※阪急西京極駅下車　南西へ500m

ウメダ★アイスリンク つるんつるん(グランフロント大阪 うめきた広場)

梅田で気軽にスケートが楽しめる!

大人1,500円、大学生1,300円、高校生1,200円、中学生以下1,000円(未就学児は保護者の同伴要。貸靴代含む)／12:00～20:30(土・日曜・祝日は11:00～。入場は～20:00)／無休(営業は～3月4日)
☎0570・200・888(キョードーインフォメーション／10:00～18:00)
※阪神梅田駅下車　北へ600m、または阪急梅田駅下車　西へ700m

大阪プール アイススケート場

競技大会にも使用される本格的な広さ

大人1,400円、子ども(6～15歳)・65歳以上800円、5歳以下無料(幼児2名につき保護者1名の同伴要。貸靴代・観覧料別途要)／9:00～19:00(入場は～18:15、滑走は～18:45。営業時間が変更する場合あり)／月曜休(祝日の場合は営業。臨時休業あり。営業は～3月31日)
☎06・6571・2010
※阪神九条駅から地下鉄のりかえ朝潮橋駅下車
西へ200m

神戸市立ポートアイランドスポーツセンター

サブリンク併設なので初心者も安心

大人(高校生以上)1,400円、小人(中学生以下)750円(貸靴代別途要)／10:00～19:00(滑走は～18:45。営業時間が変更する場合あり)／水曜休(祝日の場合は営業。2月17日、3月18・23～25日は休。営業は～4月1日)
☎078・302・1031
※阪急・阪神神戸三宮駅からポートライナーのりかえ市民広場駅下車　南西へ200m

尼崎スポーツの森 アイススケートリンク

大人から子ども用まで貸靴のサイズが豊富

大人1,200円、中高生・70歳以上800円、3歳～小学生600円(貸靴代・観覧〈リンクサイド〉料別途要)／10:00～18:30(土・日曜・祝日は～19:00。入場は閉館の1時間前まで。営業時間が変更する場合あり)／無休(臨時休業あり。営業は～4月8日)
☎06・6412・1643
※阪神出屋敷駅から阪神バスのりかえ尼崎スポーツの森停下車すぐ

ひょうご西宮アイスアリーナ

一年中いつでも滑れるアイススケート場

大人(高校生以上)1,500円、小人(中学生以下)・65歳以上1,000円(貸靴代含む。観覧料別途要)／10:00～18:00(入場は～17:30)／無休(臨時休業あり)
☎0798・41・3898
※阪神甲子園駅から阪神バスのりかえ県立総合体育館前停下車すぐ

体験してみました!

子どもの頃に少し滑ったことがあるという分田さんが、プロフィギュアスケーターの織田信成さんからアドバイスを受けながらアイススケートを体験。少し難しい技にもチャレンジしました。

歩き方

壁につかまりながら、太ももからスケート靴を真上に持ち上げるようなイメージで、氷上で足踏みをします。足踏みができたら、つま先を開いた姿勢のまま壁づたいに歩きましょう。

滑り方

少しひざを曲げて右足を前に出し、左足で氷を軽く押して前に進みます。つま先で押さず、足の裏の内側に力を入れることがポイントです。滑っている時は、前傾姿勢になりすぎないように注意しましょう。

片足滑り

両腕を上げてバランスを取り、滑りながら片足を上げます。滑っている足の内側に体重をかけるように意識しましょう。

止まり方

足を肩幅に広げてハの字の形に。左右均等に体重をかけ、かかとを外に広げていくと、キュッと止まることができます。

転ぶ＆起きる

転ぶ時は、まず両足のひざを曲げてへそをひざに近付けるようにして、重心を低くし、背中を丸めて横に転がります。
起き上がる際は、前に手を付いて両ひざを氷に付けて四つ足になり、片ひざを立てて立ち上がる準備をします。両手は付けたままバランスを取りながら立てた足に力を入れて立ち上がります。

フィギュアスケートの基礎となるバックやひょうたん滑りにもチャレンジ!

チャレンジ後のひとこと

久しぶりにスケートリンクで滑ることができて楽しかったです。すぐに転んでしまう不安もありましたが、織田さんが分かりやすく指導してくださったのでコツをつかみやすかったです! 普通できないような滑り方も教えていただき、貴重な体験となりました。

協力:関西大学

気軽にチャレンジ! 阪急・阪神沿線ハイキング・ウオーキング情報

2月25日(日)

約3km　要事前申込

阪急・阪神沿線 観光あるき(神戸市東灘区)
岡本梅林コース

36種類、約200本が咲き誇る岡本梅林公園や保久良梅林など、見頃を迎える岡本の梅をガイド付きで巡る。巨石信仰の聖地として知られる保久良神社からの眺めも必見。

【集合場所】阪急岡本駅　【集合時間】10:00
【定員】30名 ※定員になり次第締め切り。
【お申し込み方法】電話またはFAXにて、申込者の氏名、年齢、住所、電話番号(自宅と携帯)、FAX番号、参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号と「2月25日の観光あるき参加希望」を明記のうえ下記まで。
【お申し込み期間】～2月24日(土)
【お申し込み・お問い合わせ】☎078・412・3096(東灘観光おもてなし協会〈岡本商店街振興組合〉)／10:00～17:00、土・日曜・祝日は休)FAX:078・453・2841

3月10日(土) 雨天中止

一般向き　約10km

自然にふれよう!《北おおさか信用金庫》フィールドウオーク⑥
早春の陽ざしに誘われて… 五月山公園から六個山コース

木の芽がふくらみ、花のつぼみに春を感じるこの時期にぴったりのハイキングコース。豊かな自然に囲まれた公園や登山道を歩いて、春の訪れを満喫しよう!

【集合場所】池田駅前公園(阪急池田駅下車北側すぐ)
【集合時間】10:00～10:30
【お問い合わせ】☎06・6373・5326(阪急電鉄 ハイキング担当／9:30～17:30、土・日曜・祝日は休)
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6373・5656(自動応答)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。