

令和元年度

スケート実習報告書

期間：令和2年1月30日（木）～2月4日（火）

場所：パピオンアイスアリーナ



ゼロからのスタート

本実習は、スケートの基本技術習得と実践、及び指導法の理解と、実際に初心者への指導ができるようになることを目的として実施されました。初めてスケートをする学生も多い中、初日は氷上滑走に慣れるため、安定して立つことから始まり、自然な直進滑走や自力で推進力を生む技術、及び初歩的なストップを学びました。



教え合いによる技術の定着化

2日目は、後方滑走やカーブ滑り、クロスやジャンプなど、より高度な技術の習得を目指しました。また、班を越えた学生同士での「教えあいの時間」を設けることで、自身が習得したスケート技術に関するコミュニケーションも盛んに行われ、能動的な学習になるとともに、指導法への理解が深まりました。



成長を実感できた4日間

3日目は、テストに向けた練習を行い、これまで得た技術の完成度を高めるとともに、技から技への移行をスムーズにできるよう練習しました。最終日は、班別に実技テストを行い、基本技術の習熟度の評価、また上級班では表現力の評価がなされました。初めはうまく滑れなかった学生もチャレンジする中でコツを掴んでいき、成長している姿が多く見られました。