

## 湯沢インラインスキーアカデミー 概要

### ●インラインスキースポーツの魅力

スキーのオフトレーニングを主な目的として、インラインスケートを使用した平地や傾斜地を滑走するスポーツを「インラインスキー」と呼んでいます。

インラインスケートで滑走すると、風を感じ、自然を感じ、身体を動かす事の楽しさを実感できます。また、傾斜地を滑走しターンを行なうと、スキーに似た感覚を体感する事ができます。さらに、このスポーツの鍵とされているバランス保持の体幹を無意識のうちに鍛えることができます。つまり、気持ち良く楽しみながらかつ鍛えることができる、これがこのスポーツの魅力です。

### ●設立目的

インラインスキースポーツを通して、青少年に対し、健全な心身の発達及び育成を、老若男女に対し、スポーツ文化の振興、発展、交流、地域コミュニティの活性化を目的とした団体を設立しました。

特に、一人でも多くの子どもたちに、健康な身体の成長と健全な精神の成長を目標とし、スポーツを行う機会の少ない年代の子供達にスポーツの楽しさを伝える事を目的とし、地域に密着した形で活動します。

### ●団体詳細

【名称】 湯沢インラインスキーアカデミー

【設立】 平成23年7月1日

【代表者】 坂本康孝（NPO法人全日本インラインスキー連盟：副理事長 / SAJ指導員）

【所在地】 新潟県南魚沼郡湯沢町神立 2704-2804 TEL:025-775-7638 / 090-2218-2073

### ●湯沢インラインスキーアカデミーの具体的な活動及び事業

- インラインスキーの普及活動
  - ・様々な年齢の方が参加できるインラインスキーイベントの企画、実施。
- インラインスキースポーツを通して子どもの育成に関する活動
  - ・小、中学校の授業やクラブ活動などでのインラインスケート体験会の実施手伝い。
  - ・子どもたちが参加できるイベントの企画、実施。
- 地域スポーツの活性化・情報提供に関する活動
  - ・湯沢地区、新潟県内でのイベント協賛。
  - ・冬のウィンタースポーツにつながる情報交流。
- 湯沢インラインスキーアカデミー運営事業
  - ・ジュニア(小・中学生)、ユース(高校生～29歳)、シニア(30歳～40歳)、マスターズ(40歳以上)の各カテゴリーに分かれて、それぞれのプログラムでトレーニングを行なう。
  - ・特にジュニアクラスの6月～11月までの継続的な活動を行なう。
  - ・より専門的に行う場合は、インラインアルペン種目を中心にトレーニングし大会出場を目指す。
  - ・活動場所は、神立スキー場駐車場及び中里スキー場駐車場、他とする。
  - ・運営費として、入会金、年会費、月謝を設定する。

### ★子どもたちを中心としたメンバー構成

地域に密着した形で、スポーツを行う機会の少ない年代の子供達にスポーツの楽しさを伝える事が大きな目的です。アカデミーでは、年齢によりクラスを分けて活動していきますが、特に力を入れたいのは、ジュニアクラスです。小さい頃からスキーに慣れ親しんでいる湯沢地区の子どもたちには、このスポーツはとてども馴染みやすいスポーツといえます。滑走感覚やバランス感覚は、とてもスキーに似ており、「滑る」ことに関しては、冬の期間日常的な動作からバランスコントロールとして身体に染みついているからです。

楽しみながら体幹を鍛えることができ、継続的に取り組むことで日常のリズムを作ることができます。週末訪れる地域以外の様々な年齢の方との交流も、身体だけでなく心も成長する事が期待できます。

また、このスポーツをより専門的に行うことを望む場合は、インラインアルペン種目を中心にトレーニングし、大会出場を目指す事ができます。さらに、NPO法人全日本インラインスキー連盟のインラインスキージャパンナショナルチームのメンバーを目指し、ヨーロッパでのワールドカップ、世界選手権への参戦、入賞を目標として、世界で戦える選手育成を行なうことも可能です。大会へ向けた取り組みは、『勝敗を競う』事が『目的』ではなく、育成の『手段』ととらえて活動します。

## ★ジュニアプログラムの基本理念と指導展開

■ 楽しいインライン	練習は子どもたちが楽しく、自然にインラインスキー技術を身につけられるような要素を取り入れて行ないます。インラインがはじめての子でも安心して参加できる環境を整えます。
■ ほめる指導	子どもたちの出来なかったことよりも、出来たことに目を向け、ほめる声かけ、仮に出来なかったとしても諦めずに取り組めるように、励ます声かけをしていきます。
■ 個性に合わせた指導	個人の心と身体の成長に合わせ、自立心を高める指導を取り入れ、一人一人の子供の目線に立った指導を行ないます。
■ しつけの指導	個人スポーツでありながら、集団で活動することでルールやマナーも身につけられるように指導します。また、子ども同士で自然と身につけていくような環境をサポートしていきます。挨拶や返事を大きな声ですることや、話を静かに聞くなど、しつけに関わることは、時に叱る事も行います。
■ 異学年との交流	この地域を中心としたメンバーで活動しますが、地区、学年を超えて同じ学校の仲間だけでなく、違う人間関係の中で新しい友人関係を築くことも重要と考えます。また、異学年の子どもたちとふれあうことで、人に対しての思いやりや優しさ、リーダーシップを身につける効果も期待します。
■ 安全対策	我々スタッフは、子供達の万が一のために、救命講習に参加し、心肺蘇生法や止血法など必要な知識と技術を習得する努力をします。

## ★具体的なプログラム展開

初めに、基本的なスケート操作を習得します。遊び感覚を多く取り入れながら身体で覚えていきます。何の為にトレーニングなのかを理解する事も大切ですが、「やってみる」ことから理解していけばよいと考えます。慣れてきたら、運動や操作の難易度を上げていきます。時には、より強い負荷をかけることも必要となります。筋力的な負荷や気持ち的な負荷をかけることで、様々な体験を通して身体も心も成長していきます。

技術の具体的な課題は、滑走感覚、落下感覚、ターン負荷、体幹バランス向上、総合的基礎体力作りなどです。滑走技術としては、平地での滑走、停止、回転技術を基礎技術とし、傾斜地での滑走、回転、減速、停止技術の応用技術へと発展させていきます。特に、傾斜地での滑走感覚は、落下慣性を有効に使うことができ、重力と負荷抵抗をコントロールすることが求められます。また、スキー用のストックを使用してターン技術を練習する事や、可倒式のポールを利用したアルペン種目の練習を行なうこともあります。

継続したスポーツへの取り組みが必要な魅力と考えます。この「必要な魅力」を軸に、クラスに合わせたプログラムと個々への的確なアドバイスで、冬のシーズンにつながる調整が整い、1年間を通して身体を鍛えることができます。

## ◆スケジュール

スケジュール	午前	午後
6-11月	9:30～11:30	13:00～15:00
8月	9:00～11:00	14:00～16:00

## ◆入会金・年会費・月謝など

クラス設定	ジュニア	ユース以上
入会金	3,000 円	3,000 円
年会費	3,000 円	3,000 円
月謝	8,000 円	15,000 円
滑走路料/月	1,000 円	2,000 円

## ◆練習場所

神立スキー場駐車場及び中里スキー場駐車場で行います。不定期で、地方での練習を行う場合もあります。

## ◆注意事項

- インラインを使用したアルペン種目を中心にトレーニングを行ないます。
- 活動期間は、6月～11月(初旬)までとなります。

- ジュニア(小・中学生)、ユース(高校生～29歳)、シニア(30歳～40歳)、マスターズ(40歳以上)とクラスが分かれています。
- ジュニアクラスは、半日講習を月6回開催します。
- ユース、シニア、マスターズクラスは、1日講習を月3回(3日)開催します。
- ジュニアクラスのみ、夏休み期間中のスケジュール及び時程を変更して開催する場合があります。
- 雨天の場合は、開催日を振り替えて行います。
- 入会時に入会金、年会費(シーズン途中に関わらず)をお支払いください。
- 月謝は、毎月月初めの練習開催日にお支払いください。
- 滑走料は、月謝と一緒にお願いいたします。
- 大会参加、スペシャルキャンプの場合は、別途、参加費、宿泊費、交通費など実費がかかります。

※詳しくは、お問合せください。 坂本康孝 090-2218-2073 / yinac@smac.jp