

バランス感覚が  
身につく!

第二回

かけっこに必要な  
足裏感覚が身につく!



# インライン スケート教室



2024年

6月1日 **土**

13:00~15:00

場所

太閤山ランド  
ローラースケート広場

射水市黒河4774-6



対象

小学生

※悟空イベント会員でない方は、スポーツ保険等の関係があるので、先に登録をお願いします。



インラインスケート教室で学ぶこと

## 安全第一! まずは正しい転び方から

当日は、インラインスケートをやスキーのジュニア育成を行ってきた指導員が担当します。

## 体のバランスをマスター!

インラインスケートを行うことで、他のスポーツに役立つバランス感覚が身につきます。

## スキーの感覚づくりにピッタリ!

インラインスケートは、スキーにとっても似ています。冬のスキー教室前に、感覚づくりを行いましょ。

## 自信と達成感!

最初は難しく感じるかもしれませんが、練習と共に技術が向上し、子どもは自信と達成感を得ることができます。

## 教室 特別講師



坂本 優(さかもと まさる) コーチ

日本インラインスキー連盟 副理事長  
元INSAデモンストレーター

立つところから滑るところまで安全に上達することができます。バランス感覚や体幹トレーニングとしても効果絶大のインラインスケート! 秋風を感じて一緒に滑ろう!

富山県で活動する運動教室のプロの指導員も来るよ!

悟空Jr.アスリートスクール  
県内最大規模!  
会員数200名以上  
の運動教室 指導員



野原コーチ  
南砺市出身



南コーチ  
砺波市出身



林コーチ  
立山町出身

料金 3,000円(税込)/1人

申込 右のQRコードを読み取り、申し込みください

指導料と用品貸出料を含みます。

会員システムを通して、支払いとなります。

締切 2024年5月20日(月)まで

持ち物

水筒、タオルを持参して、長袖長ズボンの動きやすい服装で集合ください。  
インラインスケートに必要な用品は、当日、貸し出します。

定員 25名

問い合わせ

悟空イベント会員の登録方法や、このイベントの不明な点は、主催：悟空Jr.アスリートスクール 電話：0766-30-3773  
右の電話番号やメールアドレスに問い合わせください。メール：nohara.sports@gmail.com 担当：野原将史

Googleフォーム



協賛企業

順不同

∞ Enfinity



SPORTS  
DEPO

SPORTS  
Alpen



## インラインスケートで子どもの運動能力が向上



- ✓ 体幹が弱い…
- ✓ 集中力が長続きしない…
- ✓ バランス感覚がない…
- ✓ 走り方がバタバタ…

お子様のそんな**お悩み**にピッタリなスポーツ  
それが、**インラインスケート**です！

インラインスケートは、ただの楽しいだけのスポーツではありません。子どもたちの、運動能力を向上させる要素がぎっしりと詰まっています！

体幹が弱い子は、姿勢が悪く、バランス感覚が育ちににくいです。また、体がグラグラしてしまうので、ジッとするのが苦手で、集中力も長続きしない傾向にあります。

インラインスケートは、転ばないようにすることで、それらの能力が、グーン！と一気に向上します。なので、子どもたちにオススメのスポーツです！

体幹、姿勢、集中力、  
バランス感覚は  
全てつながっているよ！



## インラインスケート教室の流れ

### ステップ1 用品の説明



用品の知識をつけることで、ケガ予防になったり、上達スピードが上がったりします。

### ステップ2 芝生の上で装着



芝生は、ローラーが回転しないので、安全です。芝生の上で転び方を学びます。

### ステップ3 基本の確認



バランスのとり方、進み方、止まり方の基本動作を学びます。

### ステップ4 コースを滑走



基本動作に慣れた子から、コースを滑走します。気持ちよくコースを滑りましょう。

## 第一回インラインスケート教室の保護者の声

小学1年生のお子さまの保護者



「転んだ時、最初は少し怖かったけど、少しずつ滑れるようになって、楽しかった！」と、喜んで帰って来ました。指導の内容も丁寧で、安心して預けることができました。

小学3年生のお子さまの保護者



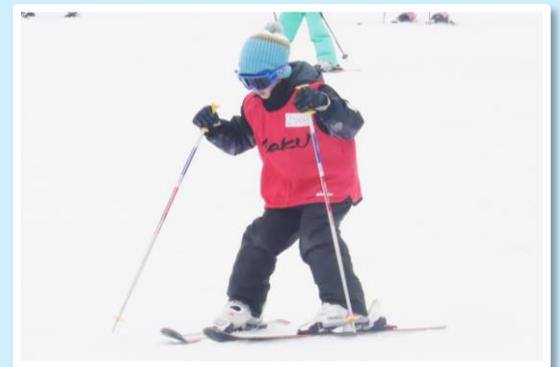
「難しかったけど楽しかった！」と、嬉しそうに話していました。息子が頑張っている姿を見ることができて、親の私も楽しかったです。参加させていただき、ありがとうございました！

小学5年生のお子さまの保護者



冬の悟空ジュニアスキー教室に参加して、「コーチのように上手に滑れるようになりたい！」と、ずっと、話をしていました。シーズン以外の期間に、「スキーに結びつくトレーニングはないかな」と、思っていたので、今回すごく学びになりました。どうもありがとうございました。

## かけっこやスキーにつなげよう



かけっこやスキーを上達させる際、身体の重心の位置を適切な場所に保つ力大切となります。

インラインスケートは、重心の位置を意識するのに、最適な機会となります。ぜひ、体験されてみてください。

運動は  
重心が大切！

