

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年12月3日（土） 18時25分から20時まで

2 会場

愛・地球博記念公園 スケート場

3 プログラム名

アイスホッケー

4 講師（敬称略）

愛知県アイスホッケー連盟 溝和浩、平田浩章（他2名）

5 活動内容

アイスホッケー2回目はウォーミングアップの後、スティックやパックの操作に慣れるため、ドリブル練習から始まりました。短くゆっくりとしたドリブルからパックを遠くに飛ばしながら長く早いドリブルへと変化していきましたが、パックの移動スピードと自身の移動スピードのバランスが取れず苦戦していました。スケートに慣れないうちは、ついつい膝を突っ張って伸ばしてしまい、スケートやスティック、パックの操作がぎこちなかったアカデミー生たちも、膝や股関節を曲げてスケートすることを指導していただき、徐々に動きが安定していきました。ドリブルの他に二人一組の移動しながらのパスや、シュート練習といった基本練習を行いました。

その後、様々な動きのドリブルやシュート等の練習にグループで競い合いながら取り組み、最後はミニゲームを行いました。パックを追いかけパスをつなぎ、シュートが入ったときには歓声が上がりました。



ドリブル練習



二人一組でパス練習



ミニゲームの様子①



ミニゲームの様子②

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年11月26日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

日本ガイシアリーナ アイスリンク

3 プログラム名

アイスホッケー

4 講師（敬称略）

愛知県アイスホッケー連盟 河本彰仁、賀来大輔（他4名）

5 活動内容

アイスホッケー1回目は、靴の紐をきちんと絞めないと滑れないため、紐の締め具合の確認と準備運動を兼ね、リンクサイドで脚の屈伸やジャンプを行いました。アカデミー生が難なく行う様子に講師の皆さんも驚いていました。次に、経験者と経験の浅い者2グループに分かれ、氷上でスケーティングの基礎練習を行いました。まず立ち方や転び方、起き方や歩き方を学び、歩きからスケーティングに進みました。初めは転倒する姿も見られましたが、方向変換や止まり方などの新しい技術をマスターし、徐々にスピードを上げてスケーティングする姿に、アカデミー生の能力の高さを感じました。

開始から1時間後、スティックを使った練習が始まりました。4人組でスティックを立て、倒さないよう左右に移動してスティックをキャッチする練習では、全員が成功すると歓声が上がっていました。パックコントロールでは、最初は思うようにパックをコントロールできませんでしたが、時間が経つにつれ、ドリブルやパス、シュートが上手にできるようになりました。

最後はドリブルから講師のディフェンスをかいくぐってシュートしたり、ディフェンスを務めたりして、アイスホッケーの楽しさを味わうことができました。



シューズ紐の締め具合の確認



スティックを倒さないように移動



スティックを使ったドリブル



講師と勝負！