

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2026年2月28日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛・地球博記念公園 アイススケート場

### 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 河本 彰仁、賀来 大輔（他3名）

### 5 活動内容

3回目の競技体験でした。まず初めに、ウォーミングアップとしてスケーティングの姿勢からうつ伏せになり、どこまで滑ることができるかチャレンジしたり、うつ伏せから身体を仰向けにしたり、様々な滑り方をして体を温めました。次に6人グループに分かれて円になり、隣の仲間のスティックが倒れないようにキャッチする課題に取り組みました。かけ声とともに素早く移動しなければならなかったため、初めは苦戦していましたが、グループで課題解決に向けて話し合うなどして、徐々に解決できるグループが増えていきました。

その後、グループごとにパス・ドリブル・シュート練習を行い、最後は、4チームに分かれてミニゲームを行いました。今まで身につけたスキルを発揮しようと大変白熱したゲームが繰り広げられました。笑顔あふれる今年度最後の競技体験となりました。



ウォーミングアップの様子



グループで課題に取り組む様子



シュート練習



白熱したミニゲーム

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2026年2月21日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛・地球博記念公園 アイススケート場

### 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 賀来 大輔、福田 颯斗（他3名）

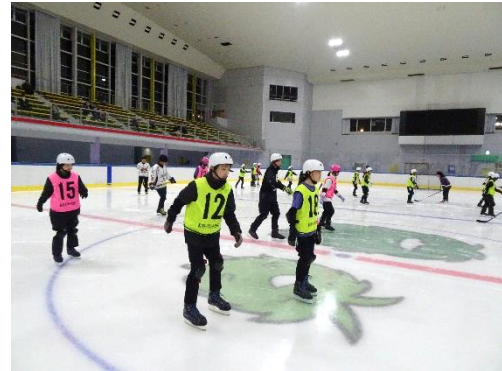
### 5 活動内容

2回目の競技体験でした。前半は、前回の復習として、怪我をしない転び方や転んだ後の立ち上がり方、スケーティングの基礎について確認しました。その後、両足を開閉しながら、片足を軸にしてターンしながら前進や後退する技術を学びました。その後、教わった技術をもとに、スケート場を反時計回りに大きく周回するスケーティングの練習を行いました。徐々にスピードを上げて滑るアカデミー生の姿が見られました。

次に、止まった状態でのパス練習とシュート練習を行い、最後は、ドリブルからシュートをする練習を行いました。動きながらパックをコントロールし、さらにシュート動作へと連動させていく難しさを感じつつも、笑顔でチャレンジするアカデミー生が印象的でした。



転んだ後の立ち上がり方を確認



スケーティング練習



パス練習



シュート練習

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2026年2月14日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛・地球博記念公園 アイススケート場

### 3 プログラム名

アイスホッケー

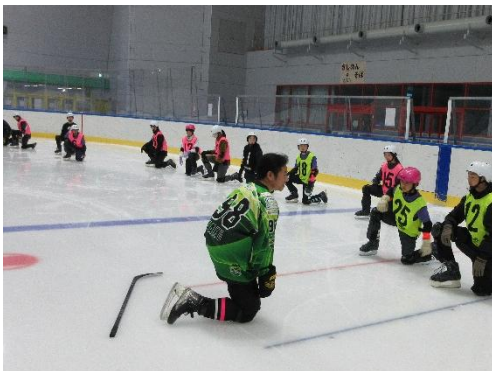
### 4 講師（敬称略）

愛知県アイスホッケー連盟 賀来 大輔、村上 拓也（他2名）

### 5 活動内容

はじめに怪我をしない転び方や転んだ後の立ち上がり方を学びました。その後、スケーティングの基礎練習を行いました。最初は転倒する姿も見られましたが、徐々に方向変換や止まり方など、新しい技術をマスターし、スピードを上げてスケーティングができるようになりました。アカデミー生の能力の高さを感じました。

後半のパックコントロールでは、ドリブルやパス、シュート練習を行いました。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、上手にコントロールできるようになりました。



転んだ後の立ち上がり方を確認



スティックの持ち方の確認



パス練習



集合写真