

**あいちトップアスリートアカデミーユース指定競技
トップコーチ招聘事業（スケート（スピードスケート、ショートトラック））実施報告書**

1 日時

2026 年 9 月 17 日（木）20 時 30 分から 22 時まで

2 会場

愛・地球博記念公園 アイススケート場

3 講師（敬称略）

第 22 回オリンピック冬季競技大会（2014/ソチ）日本代表選手 坂下 里士

4 参加者

アカデミー生 2 名、他 6 名 合計 8 名

5 実施内容

- (1) 準備体操
- (2) 実技講習①『基本動作の練習』
- (3) 実技講習②『スキル別に分かれての指導』
- (4) 整理体操・本日のまとめ

6 その他

今回は、スケーティングの基礎を学んだ。より速く滑るために、片足へ体重を乗せることや、氷を蹴ることを意識し、繰り返し練習した。講師のアドバイスを聞き、徐々に上達する様子が見られた。

