

Chai Cross 十勝の情報交差点

チャイクロス

「わくわく」と「きっかけ」を
お届けする新情報サイト！



最高26℃／最低18℃

ライブカメラ

投稿ボスト



3分読み

過去記事 1989年1月1日以

TOP

ニュース

スポーツ

くらし

おくやみ

カテゴリー一覧

紙面一覧

コンテンツ

スケートキングダムでリズムトレーニング、橋場さん長野金の 清水さんら中高生選手指導

2023/08/27 16:00



橋場さん（手前）の指導で音楽にのってリズムトレーニングに取り組む中・高生選手たち

中学・高校生のスピードスケート選手を対象にしたスケートキングダム（市教委主催）と指導者講習会が26日、明治北海道十勝オーバルで行われた。体をイメージ通りに動かすためのリズムトレーニングに初めて取り組み、音楽に合わせたジャンプなどを体験した。長野五輪金メダリストの清水宏保さんは膝のポジションをアドバイスした。

競技者育成などを目的とした「ほっとドリームプロジェクト」の一環。管内の中学生、高校生選手と指導者95人が参加した。講師にスポーツリズムトレーニング協会の認定インストラクター、橋場俊輔さん（札幌国際大講師）を招いた。

橋場さんは運動とは形（フォーム）×リズムであると説き、「リズムの感度を上げ、思い通りに体を動かすことでけがを防止し、どんな環境でもパフォーマンスを発揮できるようになる」と強調。「裏拍」の活用をポイントに挙げ、手ぶりもつけたジャンプトレーニングを指導。参加者は速い音楽のテンポと動きを同調させるのに悪戦苦闘していたが、徐々に慣れてリズムにのっていた。

参加したハイゼンガ葉奈さん（帯一中3年）は「スケートではあまりリズムを意識していなかった。普段しない動きで難しかったが、楽しかった。リズム感がよくなると速くなりそう」と話していた。



橋場さん（左）の指導でリズムトレーニングに取り組む中・高生選手たち

清水さんは選手の映像を示しながら、「一番力が伝わる自分なりの膝のポジションを見つけ、一発で決められるようにしてほしい。膝の角度を保つのに必要なのは体幹の強さ」と説いた。参加者からは低い姿勢をキープする方法を問われ、「自分は食事のコントロールなどで内蔵の位置を上げ、姿勢をつくりやすくした。練習では極端な姿勢を取り入れ、体に覚えさせて」と答えた。（古川雄介）



清水宏保さんから膝のポジションについて教わる参加者

カテゴリ 写真 スケート

お気に入りページに追加する

タグ 帯広



更新情報

その222「カレーの盛り方」
十勝ひとりぼっち農園

「ミステリと言う勿れ」他
シネマ情報

空は夏と秋のマリアージュ ただ、
天気図は夏と秋の喧嘩が勃発
勝毎電子版ジャーナル

新得唯一のユリ根 グラタンやピザ
引き立てる
勝毎電子版ジャーナル

お金は「信頼」が命 社会をぐるぐる
回る～先生が記者
かちまいこどもしんぶん

更新履歴

おすすめモード

動画一覧

10秒動画一覧

HP Dragonfly G4

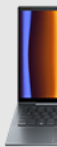
ハイブリッドワークの革新を極める、13.5インチ・フラッグシップノートPC

ビジネスニーズに応えるインテル®vPro®プラットフォーム

hp

with

intel vPRO



HP Dragonfly G4

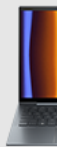
ハイブリッドワークの革新を極める、13.5インチ・フラッグシップノートPC

ビジネスニーズに応えるインテル®vPro®プラットフォーム

hp

with

intel vPRO



おすすめ記事

スケートキングダム参加募集、26日に清水宏保さんら中高生と指導者に講習 2023/8/12

清水宏保さんらが中高生を指導 スケートキングダム 2020/9/28

続け！未来のオリンピック 憧れレジェンドが直接指導 貴重な「キングダム」 2021/12/31

金メダリスト清水さんがオンラインで小学生を指導 スケートキングダム 2021/3/4

登録要らない「マンションの価値が分かるサイト」でまさかの金額 PR（マンションナビ）

Recommended by

関連記事

ロック禁止で高校生音楽フェスできず 緑ヶ丘公園のステージ 13:22

酒気帯び運転で帯広市内の女逮捕 帯広署 13:12

6浴場で65歳以上200円、子ども無料 帯広浴場組合 12:59

16、17日お得な合同新車・中古車フェア ホンダカーズ帯広 12:58

トレーナー作り体験1割引 ニットソーイングクラブ 12:57



コア学園祭歯、型のカルメ焼きや人体クッキー…

写真一覧

かちまいフォトサービス

紙面イメージ



9.14(木)の紙面

ダウンロード一括 (85MB)

WEBビューア
新機能・操作性UP

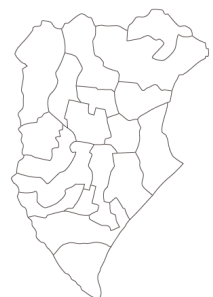
紙面一覧

日別記事一覧

< 2023年9月						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

十勝の市町村

帯広市
音更町
士幌町
上士幌町
鹿追町
新得町
清水町
芽室町
中札内村
更別村



大樹町
広尾町
幕別町
池田町
豊頃町
本別町
足寄町
陸別町
浦幌町

十勝の市町村ニュース一覧

十勝の学校ニュース一覧

札幌のニュース一覧

東京のニュース一覧

関連リンク

WEB TOKACHI
(十勝毎日新聞社のホームページ)