

<2020年8月1日版>

一般社団法人スポーツアズライフ八戸



【 SAZL ガイドライン No.2 】

## 市民スケーターコーチングガイドライン

### 1 心得

氷都八戸に縁のあるより多くの人に、【**地域スポーツとして・生涯スポーツ・コミュニティスポーツとして・生きがいスポーツとして**】スケートに親しんでもらうことをとおして、成長する喜びや人と繋がるコミュニティを提供する。

### 2 行動指針

(1) **実施者の様々な心情・身体状況・生活状況・ニーズに寄り添い、受容・承認の態度で、それぞれの実施者の“確かな成長・伸び”と、“居心地の良い人間関係づくり”に寄り添ったポジティブで未来志向なコーチングを行う。**

(2) スケートに対する経験や能力差を考慮し、転倒による事故・傷害や勝利至上主義的指導を徹底回避し、身体的な安全と精神的な安心の確保を優先した運動・活動機会を提供する。

(3) 氷上で活動するためには、ある程度の「**基礎的身体能力**」が求められるため、氷上にあがる前の事前の W-up や陸上練習の際に、個々の実情を考慮した基礎的身体能力の開発や向上に対して適切な事前指導を行う。

### <基礎的身体能力 SAZL 基準目安>

- ①片脚バランス立ち（各 20 秒以上、各下肢関節屈曲状態）
- ②片脚バランスジャンプ（各 3 回、各下肢関節屈曲状態）
- ③ワンステップジャンプ（10 回、各下肢関節屈曲状態）