アイスホッケー体験教室について

公益財団法人埼玉県体育協会

１　事前準備（服装や持物）

⑴　服装等

ア　靴下は、くるぶしまで隠れるものを必ずお持ちください。

イ　手袋は必ずご持参ください（出来れば防水で厚手のもの）

※　グローブが合わない時に使用します。

ウ　服装はスポーツに適した暖かい格好でおこしください。
なお、一般的には、防具等はアンダーウエアの上に直接装着いたしますので、身体にフィットしたスポーツタイツのようなものをお勧め致します。

⑵　持　物

ア　飲み物については、ヘルメットのまま給水できる、ストロー付のスクイーズボトル等がお勧めです。

イ　ヘルメットは多少なりとも大きい場合が多いので、安固になるタオル等をお持ちください。

ウ　汗ふきタオルをお持ちください。（安固兼用でも結構です）

エ　運動量が多く汗をかきますので、着替えの持参をお勧めします。

２　当日の受付と準備

⑴　奥のテーブルから詰めて着席（着替える場所）（一テーブル３名程度）

⑵　出欠確認の受付

⑶　防具とスティック及びリンクの貸し靴を準備する。

⑷　トイレに行く。（一旦防具等を着用したあとだと大変です。）

⑸　着替える。（一派的な着替え順）※ 始めての方は係が一緒に行います

① アンダーパンツ ⇒ ② パンツ ⇒ ③ レガース（シンガード・すね当て）
④ ソックス※アンダーパンツにあるマジックテープ等で固定します
⑤ ショルダー（胸当て） ⑥ シューズ（痛痒い感じでしっかり締めてください）
⑦ エルボー（肘あて） ⇒ ⑧ ジャージ（上着） ⇒ ⑨ ネックガード
⑩ ヘルメット（必要に応 じて安固（タオル等）使用） ⇒ ⑪ グローブ

※ エルボー・レガースがゆるい時はテープで固定しますので、係にお声かけください。

３　アイスホッケーの練習の開始と終了

⑴　フードコートでアイスホッケーについて説明

⑵　着替え及び防具の着用

⑶　アリーナで練習開始（９０分間の指導）

⑷　着替え及び防具等借りた物品の返却

※返却の際は必ず防具等に付着している「汗・水滴」等を拭いてから返却願います。

⑸　着替え及び防具等の返却が終わった方から流れ解散。