

秋宮リンクにおけるスケートは明治時代から現在まで続いており、「日本スケート連盟の聖地」と言っても過言ではありません。この秋宮リンクから数多くの選手が生まれました。中でも高校時代に全日本チャンピオンになった宮坂雅昭さん（社東山田出身）をご存じの方も多しと思えます。このように歴史と伝統のある秋宮リンクで諏訪大社に見守られながら、小学校のスケート授業で心身ともに鍛えることができるのは幸せなことだと思います。



あなたもなれます！  
オリンピック選手に

東高木 小松 清視

一 寒さに負けない忍耐力  
二 細かいエッジに立つためのバランス感覚と体力  
三 集中力の強化

私はスケート靴の製作に携わって四十五年になります。大勢のスケート選手と出会ってまいりましたが、トップ選手であっても普段は私たちと何も変わりません。私はトップ選手と交流する中で「スケートの素質」とは何かを考えさせられました。それは次の三つだと考えております。

- ① 基礎体力をつける努力が大切です。
- ② 「他人に負けない、自分自身に負けない」という強い心を持っていること
- ③ 壁にぶつかってもあきらめずに努力できること

このようなことをできる人が、素質がある人と言うのではないのでしょうか。

① では、心肺能力を高め、強い（レベルが高い）練習に耐え、回復の速い身体づくりをすることが必要です。

② では、「あの人には勝てない」と思った瞬間に敗が決まってしまうと常に向上心を持つことが必要です。

③ では、「どうしてあの人でできて私にはできないのだから」「もう一度、基本に戻り考え直してみよう」など、常に努力と工夫ができる人は必ず壁を打ち破って前進し、真のトップアスリートになれると思います。このことはスケートに限らず全ての競技に当てはまることだと思います。



長野オリンピック金メダリスト（1500M世界記録）オドネ・センデロール選手（ノルウェー）の足型をとる。

スケートは、下諏訪町の伝統ある文化です。スケートに取り組める環境もあります。ちょっとした心の持ち方と努力で、オリンピック選手に挑戦できます。秋宮リンクから、オリンピック選手を出しましょう！

ほとんど同じように左右に体重移動をしてください。最後に上体を前にかがめて同じように体重移動してください。

これであなたもスケート選手です。簡単でしょう！

スケート発祥の地 下諏訪の

～しもすわ未来議会より～

スケート人口の底辺を広げたい！

全国大会に出場した下諏訪社中学校3年の宮坂ひよりさんは、小中学校のスケート選手が減って来ていることを心配し、「もっとスケートに親しめる機会や環境を」と、しもすわ未来議会（10/16）で提案しました。そこで、町民の皆さんにスケートに関心を持っていただこうと、特集を組んでみました。

宮坂 ひよりさん（下諏訪社中学校3年）の提案



私は小学校の頃からスケートを始めました。授業で岡谷市のやまびこアリーナで滑ったり、スケート教室の練習で秋宮のリンクで滑ったりして、今では全国大会に出場できるまでになりました。

最近、下諏訪町では小中学生のスケート選手が減って来ているそうです。オリンピックなどの世界大会で活躍されている加藤選手や長島選手が所属している日本電産サンキョーも下諏訪町にあります。それなのに、スケート選手が減っているというのはとても寂しいです。せっかく秋宮に天然リンクがあり、毎年町のスケート大会や氷上祭もあるのもったいないと思いませんか？秋宮には「スケート発祥の地」と書いてありました。それなのに、町民がスケートに親しめる機会が少ないというのは悲しいです。秋宮リンク以外にも、公式リンクが茅野市と岡谷市にあり、恵まれた環境にあるのですから、もっと多くの人がスケートに親しめるようになるといいです。・・・（中略）・・・

私はスケートが大好きです。下諏訪町を「スケート発祥の地」として、多くの人にスケートを楽しんでもらえる町にしたいです。

私とスケート 下諏訪南小学校6年 松澤 美佳



私がスピードスケートを始めたのは、5才の冬でした。始めたきっかけは、おじいちゃんがスケート教室のコーチをしていたからです。秋宮リンクがオープンすると毎週末練習に通っていました。

最初はすぐにくつずれができて、足が痛くて立てなかったり、寒くて練習に行きたくない時も何度かありました。でも練習を続けていくと、どんどんすべれるようになるのがとてもうれしかったです。

小学生になってからは、カーブの練習をするようになりました。秋宮リンクをぐるぐる回る練習のおかげで、できるようになりました。カーブができるようになると、大きい大会とかにも出場できるようになりました。

毎年秋宮リンクでは、下諏訪ジュニアスピードスケート大会が行われています。4年生の時の大会では、初めて大会新記録を出すことができました。とてもうれしかったです。

雪が降っていたり、顔がおおってしまうくらい冷えてつめたかったりなど、氷上で練習するにはつらい日もたくさんあります。でも、氷上を速いスピードですべり、風をきっていくのはとても気持ちがいいです。だから私は、スピードスケートが好きなのだと思えます。ずっと続けていきたいです。

<スケートクラブ（町体育協会）>  
練習日：週2回  
部費：2,000円（スポーツ保険代含む）  
別費用：スケート靴、スケートセンター入場料（シーズン券1万円）  
指導者：体協部員5～6人 保護者有志  
練習場所：やまびこスケートセンター 秋宮リンク（1月中）  
連絡先：27-5796