

気持ちをひとつに
氷上を滑る

シンクロナイズド スケーティングを愉しむ

全国的に珍しく、東海地区でも豊橋だけの「シンクロナイズドスケーティング」のチームがあることをご存知ですか?その魅力をたっぷりと紹介します!



学生時代に日本代表として世界大会にも出場した石川さん。現在、豊橋のシンクロナイズドスケーティングのコーチとして活動しており、フィギュアスケート教室のインストラクターも務めています。



シンクロナイズドスケーティングの魅力

- 1 仲間との絆が深まる
- 2 心も顔の表情も豊かになる
- 3 姿勢が良くなり長く続けられる生涯スポーツ

シンクロナイズドスケーティングとは?

フィギュアスケートの団体競技で、フォーメーションの変化や協調性のとれた演技が特徴。「氷上のチア」とも言われており、みんなで手をつないだり、円になったり、仲間と一緒に協力し合いさまざまな演技をする。日本には約15のシンクロナイズドスケーティングのチームがあり、豊橋は東海地区唯一で、小学生から50代までの幅広い年代が在籍している。



スケートの道具



先生の私物のスケート靴。
カラフルな色合いがオシャレ!

シーズンごとに変わる衣装。
どれもきらびやかで
氷上に映える。





シンクロナイズドスケATINGに密着



お揃いの衣装を着て笑顔で演技をするメンバー。身長差を感じさせない演技に感激！

ライン 



リフト 

アクロバティックな技があるのもシンクロナイズドスケATINGの魅力。



ウィール 

一列になって滑る「ウィール」。遠心力が加わりスピードが出る。

私たちが体験しました。

Skate体験



初心者にはスケートガオススメ

初めでも意外に滑れる。楽しかった！



1 入り口すぐに貸し靴室が！自分のサイズ+1cmのサイズがベスト。



2 いざ氷の上へ。まずはベンギン歩きから一歩ずつ。



3 慣れてきた所でスピンの挑戦！



4

アクアリーナ豊橋

Information



スケート営業初日は無料開放イベントがあり、子どもから大人まで大賑わい！大人のスケート教室も開講しているので、まったく滑ることができない人でも安心して通うことができる。詳しくはホームページをチェック。
<http://www.hamada-sports.com/toyohashi/>



豊橋市神野新田町字メノ割1-3
0532-31-4781
営業時間 9:00~21:00

「シンクロナイズドスケーティングは、
私の日常になくなくてはならないもの(石川さん)」



「全国的にも珍しい競技のチームが
豊橋にあるなんて驚き(可奈さん)」



可奈 初めて「シンクロナイズドスケーティング」の演技やレッスン風景を見て感動しました！

石川 私自身ずっとフィギュアスケートをやっていたのですが、シンクロナイズドスケーティングと出会い、仲間と滑る楽しさにハマりました。東京から豊橋に戻り、「もっといろんな方に見てもらいたい。体感してもらいたい」と思い、地元の豊橋でチームをつくりました。

可奈 演技を見ていて、子どもから大人まで一つになって踊っているんだと驚きました。一致団結が重要なポイントなんですね。

石川 スキルが違うのにそれをうまくカバーしたり、仲間との信頼関係や絆が深いからこそ出来る技がたくさんありますし、お互い信頼しているからこそ、素晴らしい演技につながります。メンバーには厳しく教えるのではなく、楽しくスケートするのが1番だと思って教えています。

可奈 今回、スケートに初挑戦できたのも嬉しかったです！身近にスケート場(アクアリーナ豊橋)があるのに行く機会がなくて…。体験してみて、子どもたちと一緒に気軽に愉しめると思いました。特に娘が「また滑りたい」と大喜びしていました。

石川 スケート教室もやっているの、オススメです。基礎を少し身に付けるだけで、ス〜と滑ることがができます。スケート場が近くにあるということは、とても素晴らしいことなんですよ。身近にスケート場があるからこそ、もっとスケートに触れてほしいし、競技もたくさんの方に知ってほしいですね。



クラストコ

愉しみ方
アドバイザー

03

スポーツを愉しむ

石川 郁予さん^(37歳) のライフスタイル



東京や京都で行われるシンクロの勉強会に参加したり、空いた時間にシンクロの曲の編集、構成、振付け、衣装を考えたりと、日々、シンクロナイズドスケーティングのために邁進している石川さん。チームのみんなと大会に出場することもあり、監督・コーチ兼選手としてアクティブな毎日を送っています。学生の頃からスケートに夢中でしたが、スケートのほかに「愉しむ」ライフスタイルを送っているのも石川さんの魅力のひとつ。習うことが大好きな石川さんは、「ずっと動ける身体でいたい」という思いから、ヨガやベリーダンス、ジョギング、バレエ、ジム通いなど幅広く習い事をしてきました。また、地元のお祭りに家族で参加したり、手筒花火を揚げたりと、人と人のつながりや地元を大切にできる“豊橋愛”が強く感じられます。「毎日、笑顔で愉しくいることが一番！」と嬉しそうに話してくれたのがとても印象的でした。

profile

豊橋シンクロナイズドスケーティングクラブ
コーチ。仕事をしながら、チームの指導や振り
付けなどをこなす日々。小・中学生の2児のマ
マでもあり、お子さんもチームに所属。
<https://toyohashisynchro.jimdo.com/>



手筒花火を揚げたことも | 地元の祭で御神輿に参加！
豊橋まつりでご主人と一緒に | 昔からバイクが大好きな石川さん



「チームはみんな仲よし！遠征や合宿時には、頑張ったご褒美に観光や打ち上げも欠かしません。私の元気の源は生徒達の実績かな」