

# Fun Fan スケート



大阪市立築港中学校  
保健体育科 第5号  
2014年 11月 17日

## スケート教室事前指導(11/15)の続き！

### スケート靴の履き方

靴の正しい履き方をマスターする事はとても大切です。靴が正しく履けていないと、スケートが上達しないばかりか 怪我もしやすくなります。



ひもをつま先まで、十分ゆるめる



ひもがゆるまないようにしながら、足首のところまで締めていく



ベロを引っ張り出します



ひもを一度クロスさせてからホックに引っ掛ける



足先を靴のつま先まで  
しっかり入れ次にかかと  
を下ろす  
ひもを十分ゆるめずに足  
を入れようすると、入りにくいので注意する



クロスをしてからホック  
へ引っ掛けるのを繰り返し一番上まで締めていく



足全体が入ったら  
かかとで床を軽くトントン  
と叩いてかかとを靴に  
合わせる



ひもがゆるまないように  
しながら、ちょう結び（花  
結び）をする



ベロを引っ張り真ん中に  
して、下（つま先側）から  
ひもを順に引いて締めて  
いく



ひもが長い場合、輪の部分  
で、もう一度ちょう結び  
(花結び)をする方法もある

しっかりと履けたか確認しよう



足の甲の部分のひもに指を掛けてみて、  
ゆるみがないか確認する。指が入るようであ  
ればゆるので、もう一度締め直す



立ち上がって垂直立ちしているか確認する。  
足が内側や外側に倒れてしまう場合は、  
サイズ確認をしてもう一度履き直しする

かかとを付けてつま先を開く。軽く足踏みをして、足が靴にピッタリ合っている  
ことが確認出来たら、靴履きは完了

