



スケート教室事前指導(11/15)の続き！

スケート靴の履き方〔日本スケート連盟HPより〕

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。



1. ひもをつま先まで、十分ゆるめる



6. 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



2. ベロを引っ張り出します



7. ひもを一度クロスさせてからホックに引っ掛ける



3. 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とすると、入りにくいので注意する



8. クロスをしてからホックへ引っ掛けるのを繰り返して一番上まで締めていく



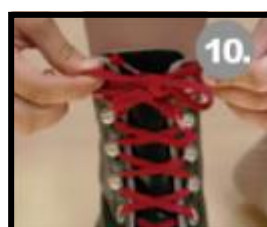
4. 足全体が入ったらかかとで床を軽くトントンと叩いてかかとを靴に合わせる



9. 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



5. 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



10. 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いので、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す

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

